关注健康，更要重视健康的生活方式

□蔡雪林 王香

2011 年度我院参加体检的职工有 1786 名，以中青年为主，仅有 54 人体检检查项目结果基本正常，占参检人数 3%。大多数职工处于亚健康、亚临床或者疾病状态。男职工参检者前 3 位疾病和阳性检出是肥胖及超体重、血脂异常、脂肪肝，检出率在 30%以上；女职工参检者的前 3 位疾病和阳性检出是血脂异常、胆道疾病、肥胖及超体重，检出率在 10%以上。肥胖及超重、高血压病、血压升高的检出率，男性高于女性，有随年龄增长而增加的趋势。分析其原因，除了家族倾向外，很多疾病是由于不健康的生活方式造成的。健康的生活方式是健康长寿之路，预防慢性疾病之盾，富国强民之宝。因此，职工预防保健中心提醒大家要提高健康生活意识，远离疾病和亚健康。

世界卫生组织(WHO)曾宣布，个人的健康和寿命 60%取决于自已，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响；而在取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。良好的生活方式可促进人体健康。反之，则会危害人体健康。

目前，我国威胁人们健康的主要疾病已由过去的传染病转变为慢性非传染病。医学工作者通过大量研究表明：生活方式和行为不健康、不科学是最主要的发病原因。我国学者研究了四类因素在死因中的构成比例，结果生活方式和行为因素占 48.9%，环境因素占 17.6%，生物因素占 23.2%，保健服务因素占 10.3%。“世界上绝大多数影响健康的问题和过早死亡都是可通过改变人们的行为来防止的，而且花费很少”。因此，2000 年 WHO 提出了“合理膳食、戒烟限酒、心理平衡、体育锻炼”的健康促进新准则。我国卫生部门参照国外经验，汇集我国大多数保健专家意见，结合国情，总结出了我们应该推行的健康生活方式，就是要做到“八注意”：合理膳食、规律起居、保证睡眠、劳逸结合、性爱和谐、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

一、合理膳食：包括健康的饮食和良好的饮食习惯两方面。我国营养学会根据国情，制定了健康的膳食指南，即：“食物要多样、饥饱要适当、油脂要适量、粗细要搭配、食盐要限量、甜食要少吃、饮酒要节制、三餐要合理。”如能长期遵守这些原则，一定能达到合理营养的要求。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

成年人每天的食谱应包括 4 类食物：

1、五谷类：每人每天据活动量和消化能力的不同约需 250~400 克。提倡多吃粗粮、杂粮，因为粗、杂粮比精细粮更有营养。

2、蔬菜水果类：蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，成人每天至少应吃 500 克(1 斤)新鲜蔬菜水果，对预防高血压及肿瘤至关重要。

3、蛋白质类：豆腐、豆类、各种肉类、家禽、水产及蛋类含有丰富的蛋白质，成人每天进食 200~300 克为宜；奶类(牛奶、羊奶、马奶、奶酪等)每天饮 250~500 毫升为宜。

4、油、盐、糖等：烹调应以植物油为主，尽量少吃或不吃动物油，每人每天不超过 20 克(两瓷汤勺)植物油，不超过 6 克盐，尽量少吃糖。

二、规律起居：祖国医学认为，人类长寿的原因之一就是“起居有常”。《内经》说：“上古之人，其知道者，.....食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”；“起居无节，故半百而衰也”，道出了健康长寿之经验。人体内的各种生理活动都存在着与大自然活动密切相关的生物节律，即“生物钟”。所以，我们必须使工作、学习、休息、睡眠等活动保持一定的规律，顺应生物钟的要求，是保证身心健康、延年益寿的重要保健方法。

三、保证睡眠：人一生有 1/3 时间是在睡眠中度过，好的睡眠对恢复体力、增强智慧、保证健康十分重要。睡眠是机体自我保护的重要生理功能，不仅能使身体得到休息，恢复体力，还能让大脑得到休息，恢复脑力。睡眠时，植物神经系统能集中精力完成消化吸收、营养和能量的转化储备等工作。某些内分泌功能在深睡时变得更加活跃，如生长激素、松果体素的释放增加等，免疫系统也可以在熟睡中得到强化。所以，没有睡眠就没有健康。

四、劳逸结合：古人认为，“文武之道，一张一弛。弦儿绷得太紧，就会扯断，我们不能做只张不弛的蠢事”。列宁也说过，“谁不会休息，谁就不会工作”。最近一项科学研究表明，长期处于过度紧张状态可对人体健康产生致命的影响。英国科学家贝弗里奇曾说，“疲劳过度的人是在追逐死亡”。长期处于疲劳状态，不仅降低工作效率，还会诱发疾病。长期过度紧张会使体内儿茶酚胺类物质释放增加，易引起血压升高、心血管动脉粥样硬化、心律失常、消化性溃疡等，尤其是患高血压和冠心病的人，易诱发心肌梗死，脑卒中等。因此，在当今市场竞争空前激烈的时代，在快节奏的紧张工作与生活中，要注意劳逸结合。这样既能提高工作效率，又能预防疾病，达到事业与身体健康两者兼得的目的。

五、性爱和谐：WHO 专家曾说，“多年来，医学界忽视了爱情是防治疾病、长寿与健美的一个重要因素，这是非常令人遗憾的”。现代研究证明，正常的性生活可以增强免疫功能，缓解疼痛，解除紧张情绪，调节心理平衡，对促进身心健康有作用。

六、戒烟限酒：吸烟对人体健康有百害而无一利。烟草中的致癌物质就有 40 多种，可诱发多种癌症，如肺癌、喉、口腔、咽、食道、胰腺、膀胱等癌症，使心脏病及脑卒中发作，促使 COPD 发生。2006 年卫生部发布了《2006 年中国“吸烟与健康”报告》，认为烟草正在成为我国人民健康的第一杀手。在未来 20 年中，全球由吸烟所导致的疾病死亡将增加 3 倍。到 2020 年，被烟草致死的人数将超过其他任何一种疾病。酗酒对人体的危害也是毋庸置疑的，但适量饮酒有保健作用也是肯定的。国外研究表明，老年人适当饮酒能降低冠心病的死亡，过量饮酒可导致胃癌、肝癌、乳腺癌、恶性黑色素瘤等。应引起高度重视的是酒精对精子、卵子也有毒害作用，引起不育、流产或影响胎儿的生长发育，甚至影响胎儿出生后的智力发育。所以，要使饮酒有利于健康，关键在于适量，以每日酒精量不超过 30 毫升为限。

七、适量运动：“生命在于运动”、“一身动则一身强”，这些格言提示了生命极为重要的规律——动则不衰。但人们在参加体育锻炼时要掌握两个要点，即持之以恒和运动适量。中等强度的、有规律的有氧运动可以增强人体的免疫功能；而过量运动，则会削弱免疫功能，破坏身体的防御系统，导致人体抵抗力下降，病毒和细菌可乘虚而入，以至于患病。运动作为一种健身法，要讲究科学性，选择运动项目要因人而异，才会收到良好的健身效果，达到健康长寿的目标。最简单的运动是快步走，每天快步走路 3 公里，或做其他运动 30 分钟以上(如爬楼梯)，每周至少运动 3—5 次。

八、心理平衡：只要做到心理平衡，就掌握了健康的钥匙。人的健康除了身体健康外，还包括心理健康，二者缺一不可。人生在世，不如意之事常八九，如不能正确处理，就会产生焦虑、抑郁、恐惧、紧张等情绪，甚至导致或加重疾病。现代医学证明，许多疾病如癌症、高血压、偏头痛、溃疡等都是心理因素引起。良好的心境是健康的支柱，所以，要少烦恼，开心过好每一天。WHO 提出过一个这样的口号，即健康的一半是心理健康。良好的心理状态有利于保护和稳定中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统的功能，从而有利于保持身体健康，促进疾病康复。要想心理健康就要做到：善良、宽容、乐观、淡泊。

以上健康生活方式是经过亿万人的长期实践所验证，是经过大量科学研究证明行之有效的，是科学的、适合我国国情的，也是人人都可以做到的。如果人们都能恪守这新的健康生活方式，可使我国的高血压病减少 55%，脑卒中、冠心病减少 75%、糖尿病减少 50%，肿瘤可减少三分之一，平均生命可延长 10 年以上，这将是辉煌的成就，将为千秋万代开创一种科学的健康模式，为中华民族的伟大复兴奠定一个坚实的健康基础。

腹腔镜下胃空肠转流术治疗 2 型糖尿病

个案介绍

40 ,“2 ” 4 , 、 。 48 , , 9-13mmol/L, 13-15 mmol/L 。3 , 。 , Roux-en-Y , 2 , 16 , 。 3 , 8 , , 96 kg 90 kg, 。

中国有糖尿病患者总数约为 3000 万，其中 90%为 2 型糖尿病。目前 2 型糖尿病以内科治疗为主，但部分患者经常规调整饮食、改善生活习惯及口服药物或用皮下胰岛素后，血糖仍控制不佳。据我院糖尿病与肥胖治疗中心的朱晒红教授介绍，我院采用的是腹腔镜下改良 Roux-en-Y 胃空肠转流术，有创伤小、术后疼痛轻，术后恢复快，住院时间短等诸多优点，手术安全，到目前为止，还没有发现严重并发症，也未发现营养不良情况，通过上述手术，大部分超重及肥胖患者 2 型糖尿病临床症状可获缓解，体重减轻，血糖及糖化血红蛋白等生化指标得到改善。

手术病人的选择，建议是确诊的 2 型糖尿病病人，经内科标准化治疗后，血糖仍然控制不佳，或有代谢综合征及糖尿病相关并发症，胰岛有一定的储备功能，病程不超过 10 年，体重指数 25—35kg/m² 之间，年龄 35—65 岁，并要求无消化道相关手术病史。

造血干细胞移植治疗白血病

个案介绍

, “ ”, , 。 , 、 、 。 , 。 , HLA , , , , , 。

据我院院长、血液科陈方平教授介绍，造血干细胞移植是将与患者配型相合的正常造血干细胞输注到患者体内，重建患者的造血功能和免疫功能，达到治疗某些疾病的目的。造血干细胞移植可治疗恶性血液病、骨髓功能衰竭、部分非血液系统恶性肿瘤、部分遗传性疾病等近百种严重的致死性疾病，包括白血病、恶性淋巴瘤、再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征、多发性骨髓瘤等。根据多年临床实践，这些疾病采用造血干细胞移植技术，治疗效果很好。目前许多国家采用造血干细胞移植治疗急性和慢性白血病。采用异基因造血干细胞移植，白血病复发率较低，并且可以根治白血病。我国用异基因造血干细胞移植治疗白血病也将成为重要方式。

( )

长沙城区居民十大死因排位

恶性肿瘤连续四年高居第二位

4 月 15—21 日为第 17 个全国肿瘤防治宣传周。长沙市疾控中心最新死因监测统计结果显示：该市城区居民十大死因顺位中，恶性肿瘤从 2007 年起连续 4 年(2007 年至 2010 年)高居第 2 位，死亡人数仅次于循环系统疾病。

疾控部门表示，恶性肿瘤中肺癌、肝癌，结肠、直肠和肛门癌，胃癌、食管癌、白血病依次为恶性肿瘤前六位死因。专家指出，人类肿瘤的发生与多种因素相关，其中，不健康生活方式和生活行为是目前全球公认的诱发肿瘤的主要原因。如：吸烟已被证实与肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌、胰腺癌、宫颈癌和肾癌等疾病的发生密切相关；长期大量酗酒或进食霉变后受黄曲霉素污染的粮、油和食品可导致肝癌的发生；长期食用腌制食品、霉变食品是诱发食管癌的重要因素；高脂肪高蛋白的食品摄入过多，新鲜的蔬菜水果吃得太少，而身体运动量远远不足，是结直肠癌、前列腺癌、乳腺癌发病高危因素；心理压力过大，长期紧张、压抑，则可能诱发乳腺癌、胃癌等肿瘤。

需特别指出的是：人们习惯于把肿瘤视为绝症，谈癌色变。事实上，肿瘤有良性、恶性之分。随着医学的高速发展，良性肿瘤患者治愈率不断提高，恶性肿瘤患者生存年限也不断增加。市民应对肿瘤建立理性的认识，积极预防，科学抗癌。

建立健康的生活方式是预防的关键。要保持健康，远离癌症，市民不妨学习卫生部推荐的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。 (易文)

世界自闭症日：专家呼吁关注“星星的孩子”

□张卓

有这样一群特殊的儿童，在西方被称为“星星的孩子”——像星星一样，孤独地闪烁在另一个世界。他们目光澄亮，却对人视而不见；听觉灵敏，却对父母的呼唤充耳不闻；发声正常，却不与他人交流；他们或被认为智障，却常在部分领域能力超常……他们是自闭症儿童。今年 4 月 2 日是第四个“世界自闭症日”，笔者走进湘雅三医院临床心理科，专访了唐秋萍教授。

什么是自闭症？

自闭症，又名孤独症，是一种儿童期的心理障碍，以男孩多见，起病于婴幼儿期。自闭症儿童有不同程度的社交障碍，情感上极度孤独，对父母缺乏依恋，不与同龄人交流玩耍。几乎所有自闭症儿童都有交流能力的损伤，其中 50%的患儿从来没有进行过有效的语言交流，能够使用言语的患儿常模仿、重复别人简单的话语。他们常表现出刻板行为和兴趣受限，希望事物能保持原来的样子，即使微小的变动就会发脾气、哭闹。更让父母揪心的是，自闭症儿童存在不同程度的智能障碍，但有极少数患儿在某一方面有特殊的才能，比如“音乐天才”舟舟。

唐秋萍教授向笔者介绍了曾经接诊过的一位自闭症儿童。患儿李某，男，5 岁，不与任何人交流，对于他人的呼唤也充耳不闻，对母亲的爱与情感不感兴趣。李某每天花大量的时间关注圆形的钟表，这是唯一对他有影响的东西。有一次，母亲在家做家务，对其疏于照顾，不幸让李某离家走失。心急如焚的母亲想到儿子喜欢关注附近一家便利店的老钟，抱着一丝希望，母亲拜托店主如有儿子的消息速与其联系。不久李某又走到便利店来看钟，一场惊心动魄的“离家出走”才告一段落。

1—3 岁是治疗自闭症黄金期

唐秋萍教授说：“一般孩子小时候大人抱他他会伸出手来，说话的时候会看着你、朝你笑，但是患有自闭症的孩子不会。”此外，一般儿童 1 岁至 1 岁半时语言能力会快速发展，若孩子应该学说话的时候迟迟不说话、或者是只会机械呆板的重复简单的词汇，那家长就要注意了。因为 1—3 岁是儿童脑发育最重要的阶段，也是治疗自闭症的黄金期。

目前治疗自闭症主要有特殊教育和行为治疗等，没有特别的药物治疗。特殊教育旨在提高患儿的社交技能和自理能力，包括注视训练和注意力训练等。行为治疗主要针对患儿的社会化和语言发育设计个性化的行为治疗方案，比如由美国心理学家 CarolGary 提出的“社会故事法”，以故事的形式教给患儿社会规范和技能。

“他们在孤独中创造美丽”

在采访时，唐秋萍教授表示了她的担忧，虽然有很多反映自闭症儿童的电影作品，如《雨人》、《海洋天堂》等，然而现阶段社会对自闭症儿童的接纳度并不高。在美国，自闭症的发病率在千分之一左右；虽然国内尚未有明确的流行病学统计，但自闭症的患病率越来越高。他们是一个不容忽视的群体，他们的存在给父母、家庭带来了很多经济和精神负担。这些“星星的孩子”闪烁在另一个世界，他们或对色彩有天赋，或对数字敏感，或能闻音起舞，他们在孤独中创造美丽，请给他们多一点的关注、理解与爱。

专家提醒儿童用药需谨慎

□余希

春季是感冒的多发季，近日儿科门诊患呼吸道疾病的患儿明显增多。家住岳麓区的任女士最近带一岁多的孩子来湘雅三医院看了两次病：“小孩生病比较吵闹，抱着她上医院看病很不方便，我想干脆常备这些药在家里吃，又不太放心。”

记者在门诊采访还发现，不少家长把成人药片掰开服用已成为给孩子吃药的“惯例”。几乎 50%的家长在带孩子来医院之前，凭经验给孩子服过药。然而——

儿童用药剂量不是成人用药的简单折算

湘雅三医院儿科赵玲玲教授介绍：儿童看病比成人看病更麻烦一些，但儿童吃成人药，小病成大病，这种情况不少。由于儿童专用药匮乏，很多家长掌握不好剂量。一些药品上市前可能未经过儿科试验，导致儿童用药剂量不明确，引起不良反应甚至死亡；或给药剂量不足，使治疗无效。市场上 90%的药物缺乏儿童剂型。一些药效独特的药品如地高辛、西地兰、氨茶碱等，少有适合儿童的剂型，临床上很难掌握用量，有的家长不明就里，按照大人的用药剂量减半给小儿服用，致使中毒事件发生。

有的成人药品不适合儿童服用

赵玲玲介绍：儿童不是成人的缩影，特别是婴幼儿肝肾发育不完全，排毒功能差，一些成人药用在他们身上，极易出现毒副作用。比如用于小儿退热方面的部分成人药里含有大黄，成人可能不是很敏感，但小孩服用会引起腹泻。国家药品不良反应监测报告显示，儿童服药不良反应发生率平均达到 12.9%，其中新生儿是 24.4%，而成人是 6.7%。

一些家长认为儿童服用成人药止咳并无大碍，但家长并不了解，这将给儿童带来极大的安全隐患。在使用镇咳药物治疗有痰咳嗽时，易造成痰液堵塞气道，引起严重不良反应。镇咳药服用过量会抑制呼吸中枢，是很危险的事情。

“病由口入”

——再谈重症胰腺炎

□刘作良

春节前后，湘雅三医院接连收治了不少急性胰腺炎病人，中心重症监护病房也来了相当数量的重症病人。病患中有男有女，涉及不同地域、不同年龄段、不同工作类别，年龄大的高达 90 多岁，年轻的也有 20 来岁，有经商者、公务员，也有工人、农民，大多数人均有恶心、腹胀、腹痛、气促等不适症状，严重的甚至出现意识障碍、休克。

众所周知，胰腺是人体最重要的消化器官，分泌胰岛素、胰高血糖素等来维持人体内血糖水平的稳定，每天向肠内排入约 1500 毫升左右富含消化酶的胰液，用来分解食物中的脂肪、蛋白质和淀粉。一旦胰腺病变，胰液外渗，胰酶激活，就会消化人体自身器官中的脂肪、蛋白质，也包括胰腺本身。而胰腺炎引发全身炎症反应，又导致其它重要脏器衰竭。有权威数据表明，爆发性胰腺炎死亡率高达 30%~50%。随着科技不断的进步，医疗水平不断的提高，重症胰腺炎的救治成功率也在不断刷新。可重症胰腺炎跌宕起伏的病理生理过程，静脉营养支持、呼吸机、持续性血液滤过等医疗措施的应用，使得重症胰腺炎治疗费用仍然高昂。近年来，湘雅三医院中心 ICU 在对众多重症胰腺炎病患的成功救治中不断总结经验，调整临床思路，让过去动辄以 10 万为单位计算的医疗费用下降了 1/3—1/2。但重症胰腺炎依旧是花费巨大的“富贵病”，往往耗尽了家庭的所有积蓄，如何有效防范显得尤为重要。

急性胰腺炎常发生在饱食、脂餐或饮酒后，或有胆石症、高血脂的人群中。在我国急性胰腺炎病例中 70%是由胆道系统疾患（多见于胆石症），胆总管下端堵塞易引起胆汁逆行流入胰腺管而引发急性胰腺炎，预防胆石症发生胰腺炎需要外科的干预。相对“胆石症”因素，其它导致胰腺炎的原因则主要来自“吃”了，也就是所谓“祸从口出，病由口入”。

高蛋白、高脂肪的食物加上酒精的刺激会促使胰液急速大量的分泌，还可能造成十二指肠乳头水肿，引发胰腺炎。虽然因“吃“引发胰腺炎发病率相对不高，但全国急慢性胰腺炎确诊率为 0.7%，发病人数有近 1000 万人，因此绝对数量亦不容小觑。而且从“吃”方面防止胰腺炎的发生实施起来更为简便可行。现在中国 GDP 发展迅速，国内物资丰富。国人饮食习惯上喜欢大量进食鸡鸭鱼肉、饮用高度数白酒，尤其是在节假日亲朋好友聚会时更有些“肆无忌惮”的“吃喝”。但就防范胰腺炎来说，禁忌大吃大喝，应戒酒或饮少量低度酒，多吃蔬菜水果，少吃油腻的含胆固醇高的食物，而长期进食高脂、高蛋白等食物易导致高脂血症，高脂血症同样有发生胰腺炎的风险。事实上，胆石症有部分原因也与饮食不健康相关。因此，我们在“吃”上不要放纵，提倡健康饮食，可有效防范胰腺炎的发生，既保证了自己的身体健全和家庭幸福，也减少了医疗资源的使用。