

健康知识



您知道“脑梗”吗？

◆张雷

如今许多人知道脑梗、脑梗，但说到脑梗，知道的人可能就不多了。其实，脑梗和脑梗归根结底都是血管堵塞造成的，肺和心脏、大脑一样，同样有大大小小无数的血管，有心梗、脑梗，自然也会有脑梗。

脑梗，顾名思义，就是肺动脉发生了堵塞，肺的血供减少，从而影响了肺的功能。患者出现一系列相应的症状，包括咳嗽、胸痛、咯血、呼吸困难等，严重的甚至因为呼吸功能急剧衰竭或交感神经反射而猝死。因此，说到病情的危重程度，脑梗一点也不比心梗、脑梗轻。

心梗和脑梗大多是因为冠状动脉和脑部血管出现了一定程度的狭窄甚至闭塞，从而导致心脏和大脑的血供不足，产生相应症状。相比之下，脑梗大多是由于体循环中或心脏中的栓子脱落，进入肺循环而产生动脉栓塞的。这些栓子除了右心房的附壁血栓外，很大一部分是来自于下肢深静脉系统，如深静脉血栓形成等，这些栓子随时可以从心脏或体循环的静脉系统中脱落，可大可小，栓塞的部位也不确定。因此，脑梗的发生常常是突然和难以预料的，最常见的症状就是难以解释的呼吸困难，下肢深静脉血栓造成的脑梗甚至在下肢症状出现以前就会出现，名副其实的防不胜防。

幸运的是，与心梗脑梗有所不同，肺的血供极其丰富，而且双侧肺对呼吸功能的代偿能力强，如果不是很大的栓子栓塞到了肺动脉的主干或主要分支，患者常常毫无症状或者仅有轻微的症状，比如咳嗽几声。而且临床上的经验和调查研究报告告诉我们，真正有明显症状或引起猝死的脑梗，只占整个肺动脉栓塞的很小一部分，因此尽管脑梗可能会造成很严重的后果，但也不必整天提心吊胆。

当然，对于原因不明的咳嗽、咯血、胸痛或者呼吸困难，特别是伴有心脏疾病（如房颤）和下肢深静脉血栓疾病的患者，一定要警惕脑梗的可能。只要我们充分认识脑梗的发病经过，就可以最大限度地减轻脑梗的危害。



注重形体与心灵的综合美

美容解决的是人体形态美，但不能给人注入生命的活力，无法解决人的神态美、气质美和风度美……

综合美

◆杨松林 刘庆阳

我是怎样控制血糖的

◆李坚

去年4月份，我的血糖指标偏高，空腹6.4（标准是6.1），餐后2小时9.6（标准是7.8）。我很恐慌。已经有了高血压，再来个高血糖，以后的日子怎么过呢？我下决心控制住自己的血糖指标。

决心虽说下了，但是实施起来并不容易。控制血糖，首先要管住嘴，其次要迈开腿，此外还需要一些必要的医学知识。于是我每天坚持不少于40分钟的快走或慢跑。管住嘴，比较难，怎么管？什么该吃，什么不能吃，吃多少，怎么吃都是问题。正在我没有方向



的时候，一位朋友从美国发来“伊妹儿”，说他十几年的糖尿病，到美国一个星期，指标就控制住了。我马上问他采用了什么灵丹妙法？原来他儿子是位血液专家，在他儿子指导下，他每顿饭吃完就测血糖。什么食品使血糖高了，就不吃，如血糖不高就吃。就这样简单。

于是我依法效行。我发现喝粥，包括上海人喜欢的泡饭，饭后血糖偏高，米饭烂的比干的饭后血糖要高。从馒头到面条，每样食品的餐后指标都不一样。原来这里有一个概念，叫血糖生成指数。管住嘴，就是不要吃血糖生成指数高的食品。在网上我还查到了220种食品的血糖生成指数表，从主食到副食，一直到水果都有一定的血糖生成指数，有了这个表，吃东西就有了方向。

于是，在一段时间里，我经常自测血糖，而且每次测量都记下食品的品种与数量。这样做，钱是花了一点，但是我积累了数据，找到了一些规律性的东西，后来正是这些数据帮助了我。

我在网上看到一条信息，说是北京的糖尿病专科医院给病人吃的是杂粮饭，而且还看到一些文章说粗粮对稳定血糖有好处。于是，我自己煮了一

顿杂粮饭吃，然后测了2小时以后的血糖，奇了，居然只有4.7。然后我又试了几次，发现都是这个数据，吃杂粮饭不但血糖低，而且相当稳定。于是我专门备了一个杂粮米缸，从超市里买了燕麦、荞麦、玉米、黑豆、糙米、花豆、芝麻、赤豆、绿豆、小米、薏米仁等不下十多种粗粮，放入米缸掺匀。每次做饭，先将杂粮放在高压锅里煮熟，再加入大米，放入电饭煲焖透，血糖一偏高就一日三餐不离杂粮饭。吃吃也就习惯了。有时也做些杂粮粥。

此外，管住嘴就是吃得清淡一点，不吃或少吃猪、牛、羊肉，多吃鱼、虾和蔬菜、水果。

特别是蔬菜，听医生讲要多吃。而且蔬菜中的苦瓜、洋葱等对控制血糖也有好处。那么蔬菜怎样吃才好呢？起先我是生食苦瓜，后来榨汁。最后，我从一篇科普文章中得知，植物细胞由一种叫做不溶性膳食纤维的纤维素保护着它的细胞壁，而人体却不具备能消化这种纤维素的酶。所以人体摄入的生蔬菜几乎不经消化就从肠道排出体外了，也就是说植物细胞中含有的有效成分几乎未被人体吸收。就算把蔬菜打成汁，也不能打破细胞壁。但是如果将蔬菜放在沸水中煮5分钟，细胞壁就自动破裂了，细胞中的营养物质就溶入汤水之中了。有实验证明，同量的蔬菜，研磨成汁的有效成分溶出量比用5分钟烧煮的蔬菜汤要高数倍。实验同时证明，蔬菜汤的抗氧化力也比生蔬菜强数倍至100倍。生吃蔬菜，人体摄入的有效成分仅为原含量的10%。

于是每天早晨，我除了一碗杂粮饭，还外加一碗蔬菜汤。我的蔬菜汤原料除了苦瓜，还添加了西红柿、青椒、芹菜、洋葱、胡萝卜、海带、黑木耳、西兰花、芦笋、虾皮和大蒜头。大蒜头先切成片，让它在空气中暴露20分钟，生成能有效抗癌的大蒜素，其他蔬菜须先放入水中浸泡，化解农药的毒性。一般来说，我总会吃上大大一碗蔬菜汤，重量约有750克左右，而且我总是先喝汤后吃饭，让体液先呈现碱性而后摄入在体内呈酸性的主食。

就这样，我每天的早餐就保证了不下于十多种的谷物与蔬菜，而且都是有机的营养物质，比无机的更容易吸收。从去年6月份起，我的血糖指标就全部正常了。直至今日我还保持着这样的生活方式。



尽管美容外科医师有非常高超、精湛的技艺，但如果求美术者不做好充分的心理准备，端正心态，与医生积极配合，仍然会造成不满意的美容结果，甚至是手术的失败。

以重睑术（开双眼皮）为例，接受这种手术的女性居多。她们对审美反应的判断比科学认识的判断有着更为复杂的心理因素，其中还特别包含了情感因素。为了职业、社会活动和亲人的情感，常将自己摆在审美对象的位置，以达到与社会相融、满足社会要求的目的。但美容术只是塑造局部的形象，以增强个体美，使求美者显示个性特征。而社会对人的要求是集个体形象、文化知识、道德情操和审美修养于一身的综合美。美容所塑造的单项美只是综合美的极小一部分，在社会对个人评价中占极小的比例。所以求美者应该清楚这个个性与共性既矛盾又统一的审美关系，才能正确对待美容术的效果。在准备接受美容手术时，应做好心理准备，因为这是美容效果的基础。

比如，一位演员到医院做了重睑术，在医护人员及周围人看来，效果极佳，可是这位演员并不满意，要求重新修整，使其重睑更宽些。原来她所追求的是舞台效果，这样就要求比日常生活中要夸张些。医生为其进行了修改，可是不久她又要求将重睑改窄一些，原来她的丈夫及孩子对她在日常生活中夸张的眼形并不满意。从

中可以看出，在接受美容手术前，要尽量与医生多交谈、多交流，取得审美的共识，并且要消除对美容手术寄予过高的心理期望。

医疗美容创造和改善人的形体美与韵律美，多数求美者属于躯体正常发育的健康人群，少数为创伤、残疾、畸形人群。对于前一种情况，实施美容属于“锦上添花”，美容对这部分人一定要在保证服务对象组织器官功能美的基础上，创造人体的结构美、形体美和韵律美。对后一种情况，因各种原因，需要进行功能性治疗或修复性美容，可以称之为“雪中送炭”。不管是哪种情况，都要求整形美容医生对其进行客观评价，然后对症下药。

近年来，生物学美容手段发展迅猛，也确实为求美者塑造了形体美，但人们逐步认识到：生物学美容手段着重解决的是人体形态美，不能给人注入生命活力，无法解决人的神态美、气质美和风度美。因此，心理美容应运而生，得到了学者们的肯定，引起了社会的关注。心理美容可以给人以神态美，体现了个体高质量的生命活力与人际交往魅力。学习和掌握心理美容术，必将成为社会的一种普通需要。可见，拥有丰富的审美心理学知识，建立正确、合理的审美心理，对于医生和求美者来说都是有益的，通过不断提高自我的审美能力，才能达到“雪中送炭”和“锦上添花”的最终目的。

孕育宝典

弱视易发 学龄前 父母需要多留心



暑假里，各大医院的眼科门诊门庭若市，学生族组成了就医主力军。不过，有一个现象值得注意，不少学龄前眼病患儿在家长的陪护下，也乖乖地坐在候诊区等待叫号。瑞金医院瑞视眼科曾对上海十几所幼儿园将近3000名小朋友进行视力普查，结果发现其中15%的孩子有远视、散光等问题，其中近1/4已经引起弱视。视力普查中，“偷看”大概是单眼弱视的孩子混过视力检查的绝招。这种迷惑人的“正常”，往往掩饰了孩子实际上存在的弱视和视力问题，一旦错过了治疗时机（6岁以前是弱视的最佳治疗时期），那就悔之晚矣。

0岁~6岁是孩子眼睛发育时期。视力问题大致可以分为远视、近视、散光、弱视、斜视，前三种都可以引起弱视。无论哪种问题，关键在于及早发现，从小治疗。

父母需多加留心孩子的眼睛健康，如孩子是否有点行动迟缓，反应比同龄人慢一些？是否看东西的时候喜欢眯着眼睛皱着眉？有没有觉得眼睛酸胀不舒服？有没有感到眼前模糊，景物晃动？如果有这些情况，就要警惕了，最好带孩子去医院做专业检查。可见，孩子的眼睛出了问题，都是有线索可查、有迹象可寻的。如果条

件允许，每半年来医院做一次视力检查是最佳选择。

对于弱视患儿，要做专门的“遮盖”弱视训练，即佩戴合适度数的眼镜，把视力正常的眼睛遮盖起来，让视力只能用弱视的眼睛去看，慢慢锻炼视觉。这是因为眼睛和其他器官一样，用进废退，单眼弱视的患儿往往只用正常的眼睛看东西，弱视的眼睛得不到锻炼，只会加重病情。

家长还要做好孩子的心理工作。少儿时期，小朋友一般会萌发对“美”的意识，戴上治疗镜后，面对同伴们的嘲笑，往往会产生自卑心理，背着家长偷偷摘掉治疗镜。如果发现这样的情况，家长要及时进行心理疏导，还可以求助于医生，一般孩子会更乐意听从医生的劝告。

专业的医院一般都拥有弱视训练室，会有各种治疗弱视、训练视觉的仪器帮助孩子们恢复视力。弱视的治疗是长期的，要把家庭训练和医院训练结合起来。医院训练的时间毕竟有限，坚持进行家庭训练，才会收到良好疗效。穿珠子或者其他类似的视觉训练小活动都可以在家里进行；如果家里有电脑，也可以安装训练室的游戏软件。（上海交通大学医学院附属瑞金医院瑞视眼科供稿）