



## 阿司匹林传奇

青青的杨柳在水池边、小河岸随处可见，掐下一段叶尖放进嘴里，有一丝苦涩。正是这苦味，让几个世纪前的人想到它可能具有的用途，最后通过实验，发现并制成100年来应用不衰的阿司匹林。

早在大约公元前1550年，人们就已经知道柳树的叶子可以止痛。1763年4月25日，英国牛津郡牧师爱德华·斯通给伦敦皇家学会主席写了一封信，报告了他应用柳树皮治疗热病的情况。两年后，他的实验报告发表在医学杂志《柳叶刀》上。后来，其他科学家从柳树皮中分离出水杨苷，并制出水杨酸钠，再次证明了它的退热、止痛、消炎作用。

从此，水杨酸钠就一直用于热病、风湿病和痛风的治疗。不过水杨酸钠味道比较苦，而且人服用后会感到胃十分不舒服。1897年，在拜耳公司工作的德国化学家费利克斯·霍夫曼为他患有严重风湿病的父亲改造水杨酸钠。很快，他找到了制成纯净乙酰水杨酸的方法。拜耳公司于1899年2月以“阿司匹林”(Aspirin)的名字给此药注册。

阿司匹林最初的使用和推广，没有做多少广告。拜耳公司起初只是免费提供它提供给医生使用。由于它效果好，立刻受到患者的欢迎。

近年来，除了解热镇痛消炎等药效，阿司匹林还被发现具有抗血小板过度凝集作用，1982年英国药理学家约翰因此获得诺贝尔医学奖。1988年，美国两万多名医师参与的一项研究表明，阿司匹林可以使首次心肌梗死发生率降低44%，掀开了阿司匹林可以有效预防冠心病、脑梗死的新篇章。由于其确切的疗效和低廉的价格，1985年，时任美国卫生和公共服务部长的玛格丽特·赫克勒向媒体宣布“一天一片阿司匹林，可以提高美国人民的健康素质”。2007年，美国预防学会将阿司匹林、儿童免疫接种和戒烟并列为目前最有效的三种预防医学措施。因此，在新药不断涌现、老药逐渐被淘汰的今天，它仍然是世界上被用得最多的药物。1994年，全世界消耗含有阿司匹林成分的药片、胶囊、栓剂等多达362.5亿颗，总重量高达1.16万吨。1997年，全世界此类药品产量增加到5万吨，如果做成500毫克的片剂排列起来至少有100万公里，可以在地球和月球间走一个来回。

阿司匹林的神奇还不止于此，1988年澳大利亚的G.Kune教授根据研究结果第一次提出阿司匹林可以预防癌症。2007年，一项针对近8万名美国注册女护士、随访长达24年的研究再次证实阿司匹林可以显著降低癌症死亡风险。

正如西班牙著名哲学家何塞·奥尔特加·加塞特在他的专著《阿司匹林的时代》中所说，阿司匹林是“文明带给人类的恩惠”。

(藏 红)

# 把好“四关”防血栓

在正常情况下，血液像河水一样，在血管内日夜不停地流动。但在某些情况下，血液会凝固成“血栓”，在血管内筑上一道道“河坝”，使血管“河道干涸”，其流域“无水灌溉”。也就是说，血管支配的器官和组织因缺血、缺氧而坏死，从而引起脑卒中、心肌梗死及其他动脉血栓和静脉血栓性疾病，轻的可致人残疾，重的可致人死亡。

近年来，由血栓引起的疾病逐年增多，血栓已成为人类致死和残疾的“罪魁祸首”，其危害远远超过癌症。为了防止血栓的形成，必须把好“四关”：

**饮食关。**高血脂和高血糖是引起血栓形成的主要危险因素之一。过多进食动物性脂肪会提高血中胆固醇水平，过多进食糖类会提高血中甘油三酯和血糖水平。尤其是对那些长期管不住自己嘴巴暴饮暴食的人来说，饮食结构的极度不合理，更容易形成血栓。

在日常生活中必须坚持合理的饮食结构。多吃河鱼和含纤维素多的植物性食物(如蔬菜、水果等)；少吃乌贼鱼、禽蛋黄等含胆固醇高的食物以及动物性脂肪，尤其要防止高血脂、高血压、高血糖和高血液黏度“四高综合征”的发生。

**戒烟关。**吸烟会引起血小板凝集和纤维蛋白原浓度升高，促使血栓形成。为此，吸烟者应尽早戒烟，公共场所禁止吸烟，防止被动吸烟。

**肥胖关。**肥胖者常伴有高血脂、高血压、高血糖或高血液黏度，由此引发血栓的危险也显著增加，中老年人尤其要注意。

**妊娠生育关。**妊娠、分娩和产后是容易形成血栓的时期。据统计，由血栓引起

的肺梗死在妊娠期的发生率较非妊娠期高出5倍；产后期血栓形成较产前期高出6倍。

在妊娠期，特别在分娩前后，产妇应适当多活动，切勿整天躺在床上。要多吃有营养的鱼汤、肉汤和蔬菜、水果，少吃煎排骨、回锅肉等煎炸食物及猪、牛、羊等动物的内脏。房间要经常开窗通风，防止感染。

(王 蓉)



### 心肌梗死

谈到心肌梗死，大家都不陌生。有些人认为心肌梗死是心肌本身的病变，其实不然。急性心肌梗死的原因是“灌溉”心肌的血管出了问题，这好比给稻田供水的管子堵了，禾苗就会枯萎。

心脏的血管之所以会出问题，原因在于发生了动脉粥样硬化。基于血脂异常、高血压、糖尿病、吸烟、年龄、遗传等因素，动脉内壁会形成斑块，表现为脂质和坏死物质的凝集，脂质沉积与一些物质会形成粥样，并

麻木和麻痹。早期手术取栓治疗是挽救肢体的关键。2. 动脉血栓形成。一般也多为老年人或糖尿病病人，在肢体动脉硬化基础上，管腔狭窄继发血栓形成。这类病人临床上首先表现为“间歇性跛行”，即病人行走一段距离后，会因下肢缺血产生疼痛，需休息片刻才能缓解。病情严重时腿部疼痛剧烈，夜不能寐，需要进行外科血管旁路手术或血管腔内治疗。3. 血栓闭塞性脉管炎。病人多为男性青壮年，发病与吸烟、严寒、感染、外

静脉血栓和盆腔静脉血栓。在美国，每年约有60万~70万新发肺栓塞患者，是第三位常见的血管疾病，其发病率仅次于冠心病和高血压；未经治疗的肺血栓栓塞症死亡率高达25%~30%，在临床死因中仅次于肿瘤和心肌梗死，位居第三位。在我国，肺栓塞已经越来越受到临床医生的重视。

哪些人容易发生肺栓塞？下肢静脉曲张、手术后、恶性肿瘤、长途航空或乘车旅行(经济舱综合征)或长期卧床的患者，其静脉血液淤

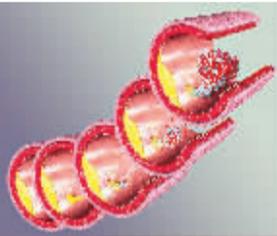
## 血栓四宗罪

在粥样表面有结缔组织沉着形成斑块的纤维帽。纤维帽较薄、脂核大的斑块容易发生破裂，就是我们常说的“不稳定斑块”。不稳定斑块破裂后会促使血栓的形成，导致血管腔发生阻塞。没有冠状动脉血液供应的心肌细胞由此发生坏死，即为心肌梗死。

因此，治疗心肌梗死应争分夺秒，通过溶栓或急诊介入将闭塞的冠状动脉尽早开通。存活的心肌细胞越多，患者的愈后效果就越好。当然，控制疾病最重要的还在于预防，如长期口服阿司匹林等抗血小板凝集、抗栓类药物及他汀类药物等。

**间歇性跛行**  
随着社会老龄化和饮食结构改变，血栓及其相关性疾病已越来越成为威胁人类肢体健康的重要因素。

血栓引起肢体疾患主要有三个方面：1. 急性动脉栓塞。血栓主要来源于心脏，一般多为慢性房颤病发的老年人病人。临床表现为突发性肢体剧痛、苍白、无脉、



伤、激素和免疫功能紊乱等有关，腿部远端血管因内膜炎症、腔内血栓形成导致腿部严重缺血，发黑坏疽。目前随着介入技术的发展，很多这类病人的肢体可以保全。因此，一旦出现腿麻、腿冷和间歇性跛行，应及时到血管病专科医院就诊，控制血糖、血脂，服用抗血小板凝集药物，如阿司匹林、氯吡格雷等，以避免更严重的后果发生。

### 肺栓塞

肺栓塞包括血栓栓塞、脂肪栓塞、羊水栓塞、空气栓塞等，其中肺血栓栓塞症。血栓主要来源于心脏，通常所指的肺栓塞即为肺血栓栓塞症。血栓主要来源于深静脉血栓，最常见的就是下肢

### 静脉血栓和盆腔静脉血栓。

在美国，每年约有60万~70万新发肺栓塞患者，是第三位常见的血管疾病，其发病率仅次于冠心病和高血压；未经治疗的肺血栓栓塞症死亡率高达25%~30%，在临床死因中仅次于肿瘤和心肌梗死，位居第三位。在我国，肺栓塞已经越来越受到临床医生的重视。

哪些人容易发生肺栓塞？下肢静脉曲张、手术后、恶性肿瘤、长途航空或乘车旅行(经济舱综合征)或长期卧床的患者，其静脉血液淤

滞，静脉系统内皮损伤，血液处于高凝状态最容易发生。这样的患者一旦出现胸闷、气短、胸痛、咯血、晕厥等症状，应首先考虑是否为肺栓塞引起的。

### 脑血栓

随着我国人口老龄化加剧，中风的发病率逐渐增加，中风已经成为中老年人的三大死因之一。在临床上，缺血性中风最为常见，约占中风的60%~80%。缺血性中风是由于脑血管内发生血栓、栓塞或其他原因导致脑供血不足而引起的疾病。其原因主要有两种：一是脑血栓形成，它是脑血管本身的病变，常因动脉硬化粥样硬化使血管腔内膜粗糙、管腔狭窄，在某些条件下，如血压降低、血流缓慢、血黏稠度增高、血小板等凝血因子在血管内凝集成块形成脑血栓；另一种是脑栓塞，源于身体其他部位的血栓脱落，随血液流到脑血管引起脑血栓。导致脑血栓的栓子主要来自大动脉或心脏。

### 血栓

随着我国人口老龄化加剧，中风的发病率逐渐增加，中风已经成为中老年人的三大死因之一。在临床上，缺血性中风最为常见，约占中风的60%~80%。缺血性中风是由于脑血管内发生血栓、栓塞或其他原因导致脑供血不足而引起的疾病。其原因主要有两种：一是脑血栓形成，它是脑血管本身的病变，常因动脉硬化粥样硬化使血管腔内膜粗糙、管腔狭窄，在某些条件下，如血压降低、血流缓慢、血黏稠度增高、血小板等凝血因子在血管内凝集成块形成脑血栓；另一种是脑栓塞，源于身体其他部位的血栓脱落，随血液流到脑血管引起脑血栓。导致脑血栓的栓子主要来自大动脉或心脏。

### 血栓

血栓不仅容易发生于动脉，也可发生于静脉。静脉血栓主要累及下肢静脉，其

(张玉峰)



## 防血栓 吃点烤芹菜

芹菜是我们餐桌上最普通不过的家常菜，有些人不太喜欢芹菜的气味，但这种气味正是增进健康的“好帮手”。如果吃腻了炒芹菜、拌芹菜，不妨尝试一下“烤芹菜”，它除了美味可口，而且更营养健康。

专家说，国外相关研究显示，烤芹菜时散发出的浓浓香气，就是芹菜中最重要的疗效成分——二氮苯。二氮苯的最大作用是预防血栓形成，因而对血栓造成的心肌梗塞和脑梗塞有预防作用。而且，芹菜在经过“烤”的过程后，更能提高药效。此外，二氮苯还能迅速分解脂肪及蛋白质，所以，可以吃烤芹菜还有助于减肥和促进代谢。

生活中，有好多人都已经非常了解芹菜有帮助降血压的作用。那是因为芹菜里含有大量人体容易吸收利用的钾。于是只要家里有人患高血压，医生和家人都会让他们常吃芹菜。但是，他们可能会没吃几口就吃不下去了，那是因为芹菜的

含水量很大，容易很快有饱腹感。但如果烤着吃的话，就可以相对多吃一点，而且换个做法吃，也不会觉得芹菜那么让人厌烦。

糖尿病患者每天吃点烤芹菜，其中丰富的膳食纤维能够使糖分的吸收转慢，防止餐后血糖迅速上升。

烤芹菜的做法非常简单：选用一大根新鲜的芹菜(三口之家的量)，洗干净后，擦干表面的水分，再切成4厘米~5厘米的小段，比较粗的部分，可切薄一些。之后，放进烤箱或者微波炉中，用弱火烤制，当芹菜烤成淡褐色时就熟了。如果您想让口感好一点，可以在吃前加一些柠檬汁调味，不仅能消除烤制时的异味，还可以为菜肴补充因加热损失的维生素C。

至于吃芹菜的量，每天约60克即可。吃的时间也没有硬性规定，如果能在空肚子时吃最好不过。依照中医的说法，早晨吃还有助于气血的流通。

(冰 原)

## 血栓猛于虎

道路如果堵塞，交通运输会瘫痪；人的血管如果堵了，其结果则是致命的。近年来，脑血栓、心肌梗死、周围动脉血栓、深静脉血栓、肺栓塞等一系列血栓栓塞疾病严重威胁着人类健康。据统计，其导致的死亡已达全球总死亡人数的51%。因此，这个血管中的幽灵，多专科医生共同的对手，已成为人类健康最大的敌人。

人体血液中有凝血与抗凝两大系统。正常情况下，二者处于动态平衡状态，当这种平衡局面被打破，且凝血系统占优势时，血栓便应运而生。具体来说，血栓是血液成分在血管或心脏内膜表面形成的血液凝块或沉积物，它可以发生在血管中的任何地方，导致血液流动停止。

血栓栓塞性疾病的表现在头到足都有。脑血管血栓可使患者出现一侧肢体功能障碍，即偏瘫、失语、视觉和感觉障碍、昏迷，可致残、致死。心脏血管的血栓形成，即冠状动脉血栓形成，可导致严重的心绞痛，甚至心肌梗死。周围动脉血栓一旦形成，患者会出现下肢间歇性跛行、疼痛，甚至因为坏疽而致截肢。

血栓不仅容易发生于动脉，也可发生于静脉。静脉血栓主要累及下肢静脉，其

中下肢深静脉血栓形成在临床上最常见，此病可留下肢水肿、继发性静脉曲张、皮炎、色素沉着、淤滞性溃疡等后遗症。最可怕的是，下肢深静脉血栓形成是肺栓塞的罪魁祸首，临床中60%以上的肺栓塞栓子来源于下肢深静脉血栓。患者可出现急性心肺功能障碍、呼吸困难、胸痛、咯血、晕厥，甚至猝死。

早在1847年，科学家就提出了血栓形成的三要素：血管内皮损伤、血流异常(血流淤滞)、血液成分异常(血液高凝状态)，至今该理论仍为各国学者所公认。

(周玉杰)



**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户！  
诚征乡、镇级经销商  
地址：安阳市文明大道东二里  
电话：0372-3931128