

这些心脏病“青睐”年轻人

心脏病是老年人的高发疾病，但它并不专属于老年人。有些类型的疾病在年轻人中的发病率不比老年人低。由于年轻人全身器官处于最佳状态，在疾病早期往往因为代偿能力强，因此症状不明显或能耐受。一段时间后，“小毛病”会磨成“大问题”，甚至引发更大的问题，最后需要付出更大的代价。

那么，哪些心脏病是年轻人需要特别注意的呢？暨南大学附属第一医院心血管外科张锐主任通过一个真实病例给年轻人敲响警钟。

心房缺损引发瓣膜感染

陈女士是一位年轻妈妈，孕期突然有一段长时间持续发冷、发热，经过一段时间治疗后症状依然反复，而且越来越没力气，呼吸越来越喘，遂至暨大附一院就诊，检查发现心房面有一个缺损，而二尖瓣同时又有重度反流。她的症状正是因为心脏受感染，瓣膜受侵蚀引起的心力衰竭。

医生追问病史时，陈女士才想起，以前体检时医生曾提醒她心脏有点杂音，建议她进一步去医院检查，但她未觉得有任何不适，也就不了了之。其实，当时医生发现的心脏杂音就是心房存在缺损，医学名词为“房间隔缺损”，属于先天性心脏病，而感染性心内膜炎的发生，很可能跟这个先天性心脏病有关，心脏畸形使得血液容易在心脏淤积，从而感染心脏。最终陈女士得到有效手术及药物治疗后得以康复，但瓣膜因侵蚀严重而需替换人工瓣膜，腹中胎儿也主动放弃流产了。

陈女士这类病例不在少数，疾病初期没有对问题产生

足够重视，如果当初及早治疗“房间隔缺损”，就可以很大程度上避免后面的心脏病、瓣膜也不会因感染而被侵蚀了。

这些心脏病 年轻人多发

张锐提醒，部分心脏病多发于年轻人，如果得到足够重视，及早治疗，通常治疗效果都很好。

1.先天性心脏病：

先天性心脏病占各种先天畸形的28%，虽然很多先天性心脏病在婴儿时期或者儿童时期就得到治疗，但由于医疗水平的地区差异，以及一些疾病早期症状并不明显，因此有部分患有先天性心脏病的病人成年后依然不知道自己患有先天性心脏病，部分患者即使知道也因为症状不明显而没有重视。但是，此类疾病到后期出现症状的时候，疾病往往已经发展到对心、肺都有较大损伤，且损伤难以完全恢复。

2.心脏瓣膜脱垂性疾病：

心脏有四个瓣膜，通过开合使血液在心脏缘一个方向流动，当瓣叶脱垂致使瓣膜闭合不严，引起瓣膜反流，部分血液就会不往流动而回流进心脏。心脏逐渐出现负荷过重而引起胸闷、气促、下肢水肿等症状。在疾病早期，瓣膜脱垂是有很大机会可以修复的，但疾病后期的瓣膜破损严重，修复难度很大，甚至可能要切除换人工瓣膜，需要终生吃药。由于年轻人代偿能力强，在疾病早期可能症状并不明显，而出现症状往往是在瓣膜脱垂比较严重的时候。

3.感染性心内膜炎：

细菌随血液进入心脏，并在心脏停留侵蚀心脏组织，引

起心脏感染。感染心内膜炎的病人有比较大比例的病人本来就存在心脏结构性疾病，例如前面介绍的两类疾病，存在这些疾病使得病人带细菌的血液在心脏停留时间更长，细菌就更容易黏附在心脏引起感染。一旦感染，可能引起的并发症很多，甚至会带来永久性的后遗症。如本来就存在心脏疾病的患者，出现持续的发热、胸闷、气促，及早就医是减少并发症的最有效方法。当然，有心脏疾病的病人，早期治疗是预防感染性心内膜炎的最有效手段。

4.病毒性心肌炎：

病毒感染后随血液进入心脏后发生心肌的炎症性疾病。它早期症状和普通病毒感染症状类似，如发热、全身酸痛、乏力，后期出现胸痛、胸闷、呼吸困难等心功能下降症状。治疗上也没有特异治疗，轻症可以休息和对症治疗后自我康复，重症则可能需用到心脏辅助装置治疗。

年轻人如何早发现心脏问题

张锐提醒，首先，症状上，心脏的疾病很多都会有胸闷、心悸、胸痛、呼吸困难等症状，如果有以上症状，都应该排除一下是否有心脏问题。

第二，听诊。听诊是很简便的辨别结构性心脏病的方法，如果在心脏周围听到有别于其他人的声音，可以进一步到医院做进一步检查明确诊断。

第三，家族史。如果家里的近亲，曾有过心脏病，因为某些心脏病有遗传倾向，应该预防性的检查下心脏排除心脏病问题。

(源自新华网)

防燥热防感冒 三种食药材膳方请收好

立秋后早晚温差变大，容易频发感冒等。特别是老幼体弱人群，经过炎热的夏季后，人体内耗较大，导致免疫力下降，病毒乘虚而入。

医学专家推荐三种立秋时令食药材膳方——

沙参

沙参分北沙参和南沙参。
北沙参味甘、微苦，性微寒。入肺、肾经。具有养阴清肺，益胃生津的功效，用于阴虚肺燥有热之干咳少痰、咳血或咽干音哑等证。

南沙参润肺清肺之力较北沙参弱，但有祛痰作用，可促进排痰，对于肺燥痰粘，咯痰不利者适宜；还能补肺脾之气，又能养阴，气阴双补，可用于胃阴脾虚气俱虚之证，对热病后期，气阴两虚而余热未清不受温补者，尤为适宜。

沙参麦冬茶：南沙参、麦冬各15克，桑叶10克。煎水或沸水浸泡，代茶饮，用于初秋燥热，咳嗽咽干，痰粘不易咯出。
枇杷叶
味苦，性微寒。归肺、肾经。具有清肺止咳、降逆止呕的功效，常用于治疗燥热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆、烦热口渴等病症。
枇杷叶粥：取枇杷叶15克(鲜品加倍)，梗米100克，清水适量。先煎枇杷叶，去渣取汁，入米煮粥。本品清肺和胃，降气化痰。
枇杷桑叶茶：选取枇杷叶(去绒毛)、桑叶各10克，用纱布包，煎水代茶饮。具有疏风清热化痰的作用，可用于风热感冒咳嗽、咽痛。

生地黄

生地味甘、苦，性寒。入心、肝、肾经。具有清热凉血，生津润燥，滋阴养阴，功效。治阴虚发热、消渴、吐血、衄血、血崩、月经不调、胎动不安、阴虚便秘。本品质润多液，有较好的养阴润燥生津作用，用于温热病后期，邪热伤津者；本品甘寒质润，既能清热养阴，又能生津止渴，常用于治疗阴虚火旺的口干口渴。
生地粥：生地黄25克，粳米75克，白糖少许。生地黄(鲜品洗净切后)，用适量清水煮沸约30分钟后，取药汁，再复煎煮一次，两次药液合并后浓缩至100毫升，备用。煮好粥后趁热加入生地汁，搅匀食用时加糖调味即可。能滋阴益胃，生津润燥。(源自人民网)

经常听到“十人九痔”之说，可见痔疮发病率之高。古人说：“痔者，峙也。”在古代，痔为突出之意，入于九窍中凡有小肉突出者，皆曰痔。不特生于肛口边，如鼻痔、眼痔、牙痔等。但现在痔即指肛口痔。

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的直肠静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团，或肛缘皮肤结缔组织增生或肛管皮下静脉曲张破裂形成的隆起物。男女老幼皆可患，其中以青壮年占大多数。根据发病部位不同，痔分为内痔、外痔及混合痔。

内痔是齿线上直肠末端黏膜下的痔内静脉丛扩张所形成的柔软静脉团。其临床常以无痛性便血为主要症状，血液与大便不相混，多在排便时滴血或射血。出血呈间歇性，每因饮酒、过劳、便秘或腹泻时使便血复发和加重。出血严重时可引起贫血。

外痔是发生于肛管齿线以下的痔外静脉丛从扩张，或痔外静脉破裂或肛缘皮肤因炎症增生而形成的肿物。分为静脉曲张性外痔、结缔组织外痔和血栓外痔。临床特点为肛口异物感及肛口坠胀、疼痛。
混合痔是指内、外痔静脉丛相互沟通、吻合使内痔和外痔部分形成一个整体。混合痔兼有内痔、外痔的双重表现。

中医对本病早有认识，认为痔疮多因脏腑本虚，静脉薄弱，兼因久坐，负重远行，或长期便秘，或泻痢日久，或临厕久蹲努责，或饮食不节，过食辛辣肥甘之品，导致脏腑功能失调，风湿热下迫，气血瘀滞不行，阻于魄门，结而不散，筋脉横解而生痔。或因气血亏虚，摄纳无力，气虚下陷，则痔核脱出。

中医治疗痔疮方法多样且效果显著。内治主要以口服汤剂为主。风热下迫，灼伤肠络，或热伤肠腑，耗伤津液，以致便秘，擦伤痔核血络，热迫血妄行，则见便血，血色鲜红。风性善行，则下血或呈喷射状。口渴、便秘、舌红苔黄、脉数皆为热邪内盛之象。治以清热凉血祛风，方选凉血地黄汤加减；湿热带下迫大肠，迫血妄行，则大便下血。湿热带下迫，经络阻塞，气血瘀滞，则痔核脱出。湿性重浊，则痔核疼痛，热性肉腐，则糜烂坏死；口干欲饮、口渴、小便黄、苔黄腻、脉濡数为湿热之象。治以清热利湿止血，方选止痛如神汤加减。身体素弱，脾虚气亏，不能统血，血不循经而溢于脉外，则大便带血。脾虚下陷，则肛口坠胀，痔核脱出肛外。脾虚运化失常，则纳少便溏，脾虚则气虚无以荣养肌肤，故见神疲乏力，面色少华。舌淡、苔白、脉弱为脾虚之象。治以健脾益气，方选补中益气汤加减。

外治可用苦参汤煎水清洗以防感染。痔肿痛时用痔疮膏或黄莲膏外涂。如果痔疮严重，或经常肿痛出血，中医也会考虑结扎疗法治疗。结扎法是指用丝线结扎痔核根部，以阻断痔核的气血流通，使痔核坏死脱落。

痔疮高发容易反复，生活起居需格外注意。平时保持大便通畅，定时排便，大便时不要久蹲。及时治疗肠急、慢性炎症。保持肛口部清洁，坚持便后用冷水冲洗。少食辛辣刺激之品，多吃蔬菜水果。(源自人民网)

秋季润燥补肺阴，百合止咳祛痰平喘



现代药理研究也发现，百合主要含淀粉、蛋白质等营养成分，以及秋水仙碱等。具有很好的镇静、抗过敏以及提高机体免疫功能的作用。临床可用于治疗慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核、肺病、神经官能症、慢性胃炎以及更年期综合征等。

但胡世云特别提醒，百合虽好，但使用也要因人而异。若是风寒感冒，虚寒出血以及脾胃不佳者则不建议食用百合。最好在医师或药师的指导下到医院或正规药店购买使用。

食用百合不能替代药用百合
在食疗上，鲜百合早已已被古人广泛使用。《本草纲目》有云：“百合新者，可蒸可煮，和肉更佳，干者作粉食，最益人。”
在岭南的市场上，大家常能买到新鲜百合作为营养类蔬菜食用。通常这种新鲜的食用百合产于兰州甘肃，为兰州百合，又称“菜百合”。胡世云提醒，虽然这种兰州百合外形与药用百合有相似之处，但兰州百合味偏甜，色泽偏白，气味和有效成分都与药用百合不同。因此，并不能作为药用百合应用于临床。

推荐百合药膳方
(1)百合莲子枣仁羹
百合30克，莲子15克，炒酸枣仁20克，陈皮2克，加水适量，煮开30分钟，根据口味可添加少量白糖，分次食用。具有清心除烦、安神助眠之功效，可用于失眠的辅助性药膳，适用于心烦急躁、失眠多梦、口干舌燥，甚至大便干结、舌质红干少津的人群。
(2)五指毛桃百合排骨汤
五指毛桃20克，百合20克，茯苓15克，淮山10克，红枣2-3枚，生姜2-3片，加水适量，浸泡20分钟，煮开半小时，然后加排骨500克左右同煮，加盐适量调味，鸡熟即可，食肉喝汤。具有健脾养肺之功，用于久病干咳，脾胃功能欠佳，胃口差，口干不喜饮，怕冷者。
(源自人民网)

为什么说「十人九痔」

经常听到“十人九痔”之说，可见痔疮发病率之高。古人说：“痔者，峙也。”在古代，痔为突出之意，入于九窍中凡有小肉突出者，皆曰痔。不特生于肛口边，如鼻痔、眼痔、牙痔等。但现在痔即指肛口痔。

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的直肠静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团，或肛缘皮肤结缔组织增生或肛管皮下静脉曲张破裂形成的隆起物。男女老幼皆可患，其中以青壮年占大多数。根据发病部位不同，痔分为内痔、外痔及混合痔。

内痔是齿线上直肠末端黏膜下的痔内静脉丛扩张所形成的柔软静脉团。其临床常以无痛性便血为主要症状，血液与大便不相混，多在排便时滴血或射血。出血呈间歇性，每因饮酒、过劳、便秘或腹泻时使便血复发和加重。出血严重时可引起贫血。

外痔是发生于肛管齿线以下的痔外静脉丛从扩张，或痔外静脉破裂或肛缘皮肤因炎症增生而形成的肿物。分为静脉曲张性外痔、结缔组织外痔和血栓外痔。临床特点为肛口异物感及肛口坠胀、疼痛。
混合痔是指内、外痔静脉丛相互沟通、吻合使内痔和外痔部分形成一个整体。混合痔兼有内痔、外痔的双重表现。

中医对本病早有认识，认为痔疮多因脏腑本虚，静脉薄弱，兼因久坐，负重远行，或长期便秘，或泻痢日久，或临厕久蹲努责，或饮食不节，过食辛辣肥甘之品，导致脏腑功能失调，风湿热下迫，气血瘀滞不行，阻于魄门，结而不散，筋脉横解而生痔。或因气血亏虚，摄纳无力，气虚下陷，则痔核脱出。

中医治疗痔疮方法多样且效果显著。内治主要以口服汤剂为主。风热下迫，灼伤肠络，或热伤肠腑，耗伤津液，以致便秘，擦伤痔核血络，热迫血妄行，则见便血，血色鲜红。风性善行，则下血或呈喷射状。口渴、便秘、舌红苔黄、脉数皆为热邪内盛之象。治以清热凉血祛风，方选凉血地黄汤加减；湿热带下迫大肠，迫血妄行，则大便下血。湿热带下迫，经络阻塞，气血瘀滞，则痔核脱出。湿性重浊，则痔核疼痛，热性肉腐，则糜烂坏死；口干欲饮、口渴、小便黄、苔黄腻、脉濡数为湿热之象。治以清热利湿止血，方选止痛如神汤加减。身体素弱，脾虚气亏，不能统血，血不循经而溢于脉外，则大便带血。脾虚下陷，则肛口坠胀，痔核脱出肛外。脾虚运化失常，则纳少便溏，脾虚则气虚无以荣养肌肤，故见神疲乏力，面色少华。舌淡、苔白、脉弱为脾虚之象。治以健脾益气，方选补中益气汤加减。

外治可用苦参汤煎水清洗以防感染。痔肿痛时用痔疮膏或黄莲膏外涂。如果痔疮严重，或经常肿痛出血，中医也会考虑结扎疗法治疗。结扎法是指用丝线结扎痔核根部，以阻断痔核的气血流通，使痔核坏死脱落。

痔疮高发容易反复，生活起居需格外注意。平时保持大便通畅，定时排便，大便时不要久蹲。及时治疗肠急、慢性炎症。保持肛口部清洁，坚持便后用冷水冲洗。少食辛辣刺激之品，多吃蔬菜水果。(源自人民网)



最省心的贷款


——金鹤e贷——

- ★ 额度1~20万
- ★ 微信识别二维码
- ★ 身份证和银行卡就可办理

不求人 不欠人情 · 随用随借随还 · 不用不付利息



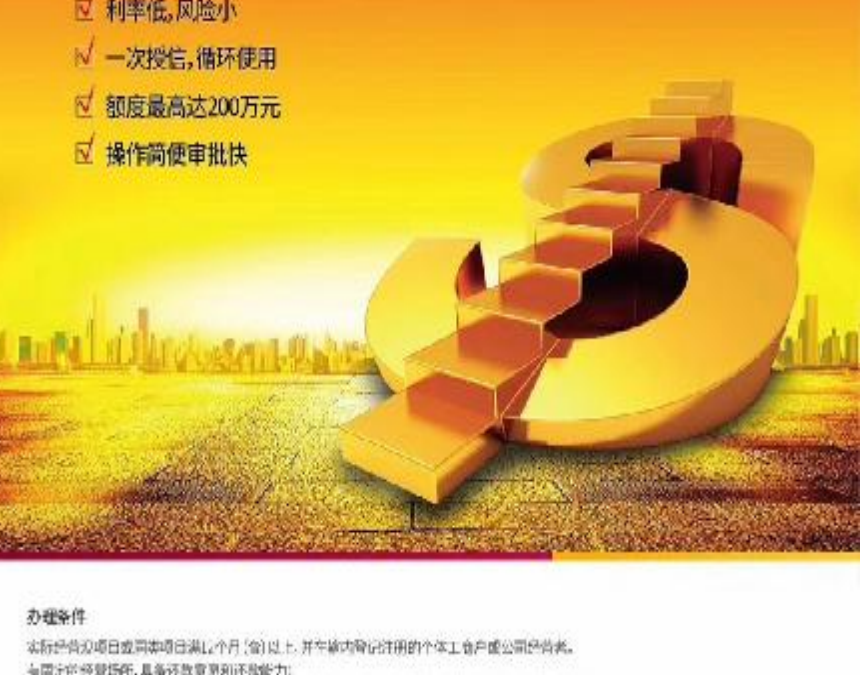
客服热线 69966666
www.sycrb.net



金鹤·商易贷

金鹤e贷产品是射阳农商银行自主研发，具有快捷、灵活、便捷、安全等特点，是射阳农商银行在互联网金融领域的重要产品。

- ✓ 利率低，风险小
- ✓ 一次授信，循环使用
- ✓ 额度最高达200万元
- ✓ 操作简便审批快



办理条件
1. 年龄在18周岁以上且不超过65周岁，具有完全民事行为能力的自然人，具有合法稳定的职业或收入来源，信用状况良好，无不良信用记录。
2. 在本行开立个人结算账户且余额不低于300元。
3. 在本行开立个人活期存款账户且余额不低于300元。
4. 在本行开立个人定期存款账户且余额不低于300元。
5. 在本行开立个人零存整取定期存款账户且余额不低于300元。
6. 在本行开立个人整存整取定期存款账户且余额不低于300元。
7. 在本行开立个人通知存款账户且余额不低于300元。
8. 在本行开立个人大额存单账户且余额不低于300元。
9. 在本行开立个人结构性存款账户且余额不低于300元。
10. 在本行开立个人理财产品账户且余额不低于300元。
11. 在本行开立个人基金账户且余额不低于300元。
12. 在本行开立个人股票账户且余额不低于300元。
13. 在本行开立个人期货账户且余额不低于300元。
14. 在本行开立个人外汇账户且余额不低于300元。
15. 在本行开立个人贵金属账户且余额不低于300元。
16. 在本行开立个人保险账户且余额不低于300元。
17. 在本行开立个人信托账户且余额不低于300元。
18. 在本行开立个人其他金融产品账户且余额不低于300元。

办理地点
射阳农商银行各营业网点均可办理。
客服热线 69966666
www.sycrb.net