

# 如何自己發現冠心病?

冠心病是冠狀動脈粥樣硬化性心臟病的簡稱。是指供給心臟營養物質的血管——冠狀動脈發生嚴重粥樣硬化或痙攣,使冠狀動脈狹窄或阻塞,以及血栓形成,造成管腔閉塞,導致心肌缺血或梗塞的一種心臟病,亦稱缺血性心臟病。

冠心病是動脈粥樣硬化導致器官變化的最常見類型,也是危害中老年人健康的常見病。本病的發生與冠狀動脈粥樣硬化狹窄的程度和支數有密切關係,但少數年輕患者冠狀動脈粥樣硬化雖不嚴重,甚至沒有發生粥樣硬化,也可以發病。也有一些老年人冠狀動脈粥樣硬化性狹窄雖較嚴重,並不一定都有胸痛、心悸等冠心病臨床表現。因此,冠心病的發病機理十分複雜。總的來看,以器質性多見,冠狀動脈痙攣也多發生於有粥樣硬化的冠狀動脈。

本病多發生在40歲以後,男性多於女性,腦力勞動者多於體力勞動者,城市多於農村,平均患病率約為6.49%。隨着人民生活水平的

提高,目前冠心病在我國的患病率呈逐年上升的趨勢,並且患病年齡趨於年輕化,因此,21世紀我國面臨心血管疾病的挑戰。能否扼制危害人類健康的“第一殺手”,關鍵在於預防。冠心病是中老年人的常見病和多發病,處於這個年齡階段的人,在日常生活中,如果出現下列情況,要及時就醫,儘早發現冠心病。

- (1) 勞累或精神緊張時出現胸骨後或心前區悶痛,或緊縮樣疼痛,並向左肩、左上臂放射,持續3—5分鐘,休息後自行緩解者。
- (2) 體力活動時出現胸悶、心悸、氣短,休息時自行緩解者。
- (3) 出現與運動有關的頭痛、牙痛、腿痛等。
- (4) 飽餐、寒冷或看驚險影片時出現胸痛、心悸者。
- (5) 夜晚睡眠枕頭低時,感到胸悶憋氣,需要高枕臥位方感舒適者;熟睡、或白天平臥時



突然胸痛、心悸、呼吸困難,需立即坐起或站立方能緩解者。  
(6) 性生活或用力排便時出現心慌、胸悶、氣急或胸痛不適。

(7) 聽到噪聲便感到心慌、胸悶者。  
(8) 反復出現脈搏不齊,不明原因心跳過速或過緩者。

為儘早發現冠心病,40歲以上的人應定期進行相關體檢;如果檢驗結果不正常或有其他的易患冠心病的危險因素,應該每5年進行一次或更多次血脂固醇化驗。此外,每年進行一次血壓檢查和血糖檢查。

若屬於冠心病的高危人群,就要請醫生決定是否需要接受心電圖檢查。若需要進一步的檢查,醫生會安排做一項運動試驗以測出在踩固定腳踏車或踩運動平板機時的心電圖。冠狀動脈造影檢查是診斷冠心病最肯定的方法。



## 男性脫髮的原因

男性脫髮是世界性皮膚科問題,其中95%以上屬於男性型脫髮(又稱脂溢性脫髮、雄性脫髮、早禿等)。

基因遺傳是導致該病的因素,男性之所以會患上男性型脫髮,是因為遺傳了某種因子,以致毛囊對某些男性荷爾蒙(二氫睾酮 DHT)敏感,令頭髮容易受刺激而脫落。

此外,以下這些因素也可能引起脫髮:  
· 心情長期緊張、壓力過大:最常見的是因壓力大而導致的脫髮如“休止期脫髮”。頭髮的生長,可分為生長期、退化期及休止期,頭髮處於休止期時是最容易脫落的,而休止期脫髮是指有些屬於生長期的頭髮,提早進入了休止期而令脫髮數量大增,最主要因素是壓力大、睡眠不足等。

· 飲食無度:貧困地區禿頭多,原因之一是缺乏食物供應,城市白領雖然經濟優越,但怎樣正確搭配飲食同樣是個棘手問題。

· 作息紊亂:這在城市白領中非常普遍。  
要預防脫髮,最重要的是一旦發現脫髮跡象,應立即找醫生診斷,找出脫髮的主要原因,對症下藥。要保持心情開朗愉快,減少壓力,保持均衡健康的飲食習慣,不要偏食或暴飲暴食。

# 中國姓氏暗藏疾病信息 遺傳專家要對姓下藥

今年一月,中國科學院遺傳與發育生物學研究所發佈歷時兩年調查完成的中國姓氏統計研究,這項調查涉及全國1110個縣和市,得到了2.96億人口的數據,一共收集到4100個姓氏。在此前的研究過程中,研究人員發現,這些姓氏分布圖與《中國人口主要死因地圖集》中的疾病分布圖有重疊,所有的姓氏和常見疾病之間似乎都存在一種說不清的重疊現象。二者之間是否一定存在某種內在的聯繫?

### 姓氏和遺傳的關係

中國姓氏統計研究的主要負責人是中科院遺傳與發育生物學研究所副研究員袁義達。袁義達長期以來進行姓氏的遺傳學研究,成果豐碩。他說,他們進行姓氏研究最初是受到國外同行的建議。20年前,美國斯坦福大學群體遺傳學家卡瓦利·斯福扎教授在對意大利人的姓氏進行研究的過程中,發現了一些經濟學的問題。此後他又開始研究台灣中國人姓氏的分布,發現台灣的姓氏大多數來自於內地,他覺得中國人的姓氏在遺傳學方面具有很高的價值,中國人幾千年來有關姓氏的記錄,有可能解開人類遺傳的奧秘。當時他就希望能與中科院遺傳所合作開展中國姓氏與遺傳信息方面的研究。自此,國內開創了人類群體遺傳學的一個分支:“姓氏群體遺傳學”的研究。

中國是世界上最早使用姓的國家,大約在5000年前,姓就被定為世襲。在中國5000年的文明發展中,絕大部分是父系社會,中國人都隨父姓。而從遺傳學角度來說,只有男性具有Y染色體,因此,Y染色體就同姓氏一起遺傳給他的後代。由此推斷,具有同一姓氏的人群也就具有了同樣類型的Y染色體以及它所攜帶的遺傳基因。

袁義達進一步解釋說:“如果你把每一個姓氏看做一個遺傳基因,那麼姓氏的遺傳和分布,就可以體現一個種群基因的遺傳和分布,姓氏的分布和Y染色體遺傳基因的分布應該是平行關係。”

那麼中國人的姓氏是不是如想象的那樣具有這樣的特性呢?而且姓氏在5000年中是穩定的代代相傳,還是如同日本一樣是偶然一次出現的呢?

### 姓氏和常見疾病之間似乎存在重疊現象

日本在明治維新前,只有少數的幾個姓,明治天皇為了改革,才要求全國人民都要有姓。於是短短幾年時間里,出現了8萬多個姓,而且多數是以地名來命名的,比如松下、井上、田中等。日本人的姓氏就很難與遺傳聯繫起來。

上個世紀90年代,為了弄清楚姓氏傳承的穩定性,袁義達對中國人姓氏在歷史上的分布也進行了一次調查。他對宋朝、明朝、清朝和當今這四個時期的姓氏進行了統計,通過比較,袁義達驚喜地發現,一千多年來中國人姓氏傳承非常穩定,每個時期的姓氏分布曲線基本重合。

“看到這種情況,我們覺得實在太有意思了。”袁義達現在回想起來還覺得非常興奮:“我們預感到中國人的姓氏不僅僅是一種傳統文化,從科學角度來看,是祖先留給我們的非常好的研究遺傳學的標本,是歷史上男性活動的忠實記錄者。”

兩次姓氏統計完成之後,袁義達根據各個姓氏在不同地區的分布特點,自編軟件把100個大姓的分布製成了一張張彩色的姓氏分布圖,通過分布圖可以直觀地瞭解每個姓氏在全國的分布區域和在當地人口中的比例。

在撰寫報告的過程中袁義達突然發現,這些姓氏分布圖好像有點似曾相識的感覺,他查閱了《中國人口主要死因地圖集》中的疾病分布圖,竟然和他的姓氏分布圖有重疊,比如糖尿病在山東地區比較高發,而孔姓在山東出現的頻率也是最高的。

作為長期從事遺傳學研究的袁義達,他也知道姓氏和疾病是沒有直接關係的,而且疾病和Y染色體的關係也不大,疾病多數發生在常染色體上。

可是讓他百思不得其解的是,並不只是一兩張圖有相似之處,或者某個姓氏和疾病表現出某

種關聯性,而是所有的姓氏和常見疾病之間似乎都存在一種說不清的重疊現象,二者之間一定存在某種內在的聯繫,但又不是簡單的因果關係,袁義達的研究慾望再次被調動起來。

### “對姓下藥”並非不可能的事情

這種重疊現象的出現是否和幾千年來人類活動的結果有關呢?如果把常染色體的突變看作疾病,我們5000年歷史,肯定是以男性為主進行群體遷移,Y染色體在遷移,和Y染色體同在一個個體上的常染色體必定也在隨之遷移,研究Y染色體的分布規律也能找出常染色體的某些分布規律,必定對研究某種疾病的起源有幫助。

“這就好像我們現在研究禽流感病毒,也在採用通過研究候鳥遷徙路線的方法來研究。”袁義達打了一個形象的比喻:“我們現在沒有直接研究疾病的分布,而是通過研究載體的分布,找出一些疾病分布的規律。”

現在袁義達的研究工作還在深入進行,他認為對於姓氏和疾病關係的探究,可以為研究疾病起源的專家提供一些新的線索和資料。

袁義達說,現在醫學領域就開始關注姓氏和遺傳基因的關係,有可能為新藥和個性化藥物的研製提供線索。同樣的病在不同人群身上的反映是不一樣的,比如同樣的感冒藥對某些人可能十分有效,對某些人則沒有半點效果。“如果找到姓氏和遺傳基因的關係,現在有些專家所提出的根據姓氏開發出個性化藥物,甚至‘對姓下藥’也不是不可能的事情。”袁義達說。



## 對孕母和胎兒都不利

烟、酒、咖啡及含有酒精、色素、防腐劑的飲料:孕母吸烟后,血液中一氧化碳含量增加,會導致胎兒發育不良,出生後先天性心臟病及唇裂、腭裂、幽門狹窄的發生率增加。過多飲酒會導致胎兒生長緩慢、面部畸形、出生後智力發育遲緩。

咖啡因進入胎兒,可造成胎兒基因突變或染色體畸變,導致胎兒畸形。

腌熏制品:如香腸、腌肉、熏魚等腌熏食品含亞硝酸胺,多吃可使胎兒畸形。

不新鮮及變質的食物:如不新鮮的肉、魚、貝殼類食物;花生、豆制品等霉變食物;開始變質的水果、蔬菜以及生肉、生魚、生雞蛋和未煮熟的海鮮食品都不宜吃。

加工食品及罐裝食品:加工食品含有人工合成色素、香精、甜味劑、防腐劑等化學物質;罐裝食品經過消毒殺菌,使營養成分受到破壞。

過甜、過咸、過分辛辣的食品:過甜的食物多吃易發生肥胖,過咸的食品增加腎臟負擔,辛辣食物刺激腸胃,盡量少吃為宜。

## 萬寶堂 MAN BO TONG

精選地道藥材正藥 合時保健湯料補品

### 梁耀滿中醫師

俄亥俄州註冊按摩治療師

Anthony Y. M. Leung, Licensed Massage Therapist

主理:中醫全科 跌打傷科 按摩推拿

調理人體紊亂官能 \* 專治新傷舊患痛症

Tune up your body with Chinese Herbs & Healing Hands

\* 65歲以上長者或10歲以下小童特享優惠 \*

2120 St. Clair Avenue, Cleveland, Ohio 44114

預約請電: (216) 526-2689



### 慈濟克里夫蘭聯絡處

守護生命 守護健康 守護愛

ANNOUNCING

## 定期免費醫療諮詢服務

時間: 每月第一、三週星期六下午 2:00~4:00 PM

3月4日: 彭武昭醫師、林一輝醫師

3月18日: 陳淑桂醫師、林一輝醫師

4月1日: 彭武昭醫師、蘇冠翰醫師

4月15日: 劉政醫師、梁俊華醫師

地點: 慈濟克里夫蘭聯絡處會所  
1541 East 38<sup>th</sup> Street, Cleveland. (216)431-1212

### ♥ 疾病、藥物、保健、預防諮詢

註一: 本服務目前不做治療或施藥

註二: 敬請儘量預約報名以免向隅

預約電話: 216-431-1212



服務內容



## Integrative Chiropractic Clinic

### 綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

### 黃明哲醫師

2658 E Aurora Rd Twinsburg

TEL: 330 425-2477



Ming Je Huang D.C.

## 統合中西醫學 天然營養療法

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健

## 免費健康諮詢

- 頸/背痛
- 頭痛
- 坐骨神經痛
- 慢性疲勞
- 膝蓋痛
- 運動傷害
- 車禍/勞工傷害
- 神經痛
- 頭痛
- 椎間軟骨突出