



膽絞痛、腸胃病、脂肪肝…… 臟器病了會拖累心

編者的話：心乃“器官之首”，與全身有着千絲萬縷的聯繫。它沒日沒夜地“供養”着身體各組織器官，卻常因其他臟器不健康而受到拖累。若置之不理，時間久了會給心臟帶來大麻煩。

膽絞痛，心慌亂

飽餐或進食油膩食物後，急性膽囊炎、膽結石等膽囊系統疾病患者常會誘發膽絞痛，連帶着心臟也不舒服，甚至有胸痛發作的感覺。去醫院檢查，很多人却查不出任何心血管問題。

首都醫科大學附屬北京安貞醫院特需醫療科副主任醫師楊紅霞表示，膽囊、膽道疾病發作時，可引起膽道壓力增高或受到牽拉。此時，不受意識控制的植物神經便會活躍起來，通過“胸神經”將一系列情況“報告”給大腦；當大腦發現膽道在“作亂”，便馬上下令調節膽道動作。心臟和膽囊被相同的幾條胸神經支配，所以常常被波及，出現冠狀動脈痙攣、收縮，導致血流量減少，引起心肌缺氧、缺血，誘發心律失常、心絞痛等癥狀。但通常，膽道疾病治愈了，這種情況也會消失，醫學上稱為“膽心綜合徵”。由於膽在前，心在後，患者的“心絞痛”癥狀往往在膽囊、膽道癥狀之後出現，比如右上腹疼痛、惡心、嘔吐等。若持續時間過長，大腦便會“出面”調整，進而引發心臟疼痛。

膽心綜合徵會對心臟造成不可逆的傷害，對於本身有冠心病等心血管病的患者來說，這種連帶癥狀更危險。

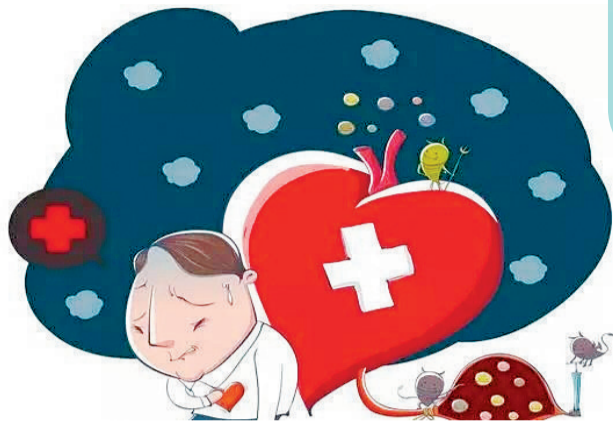
膽囊、膽道疾病往往是在飽餐後，尤其是進食脂肪性食物後發作，患者要避免食用肥甘厚膩的食物。如果有心慌、心絞痛等癥狀，且服用硝酸甘油無效，最好盡快就醫。

脂肪肝，動脈硬

臨床中，不少患者集“脂肪肝”“冠心病”于一身，且前者常先於後者發生。脂肪肝不僅是冠心病的危險誘因之一，還與心臟結構、功能異常，以及心律失常等併發癥有很大關聯。

脂肪肝患者體內常伴隨輕度炎症，且內臟脂肪過度堆積會引起脂肪細胞變性、炎癥細胞浸潤，促進炎癥反應，損傷血管內皮，為斑塊形成打下基礎。而且，患者常伴有脂質代謝紊亂，導致過多脂質沉積在血管內皮。此外，胰島素抵抗是脂肪肝的原發病因之一，會刺激動脈平滑肌、結締組織增生，各種生長因子在動脈壁沉積，同時抑制內皮細胞合成，促進血管收縮，加速動脈粥樣硬化的發生發展。最新研究還發現，脂肪肝患者的心衰發生率比普通人高2倍。

中南大學湘雅二醫院心血管內科主任醫師胡信群教授建議，脂肪肝患者積極控制飲食，少吃“三高”食物，戒煙限酒，積極運動。血脂升高嚴重者，還需要在醫生指導下使用降脂藥物進行治療，並定期隨訪檢查。



腸胃病，易房顫

嚴重胃腸不適，也可能是心臟問題的一大信號。研究表明，有些女性患者在心臟病發作前幾天，就會出現消化不良。但很多人不會想到這與心臟病有關，並因此延誤病情。

中南大學湘雅二醫院心血管內科主任醫師黃賢聖舉例說，房顫背後就藏着一個“搗蛋鬼”——胃腸道疾病，它可能由於自主調節、炎癥等因素，觸發了房顫，讓人出現“心跳到嗓子眼”的感覺。另外，潰瘍性結腸炎、克羅恩病等炎癥性腸病，也會導致機體吸收不良、全身性炎癥增加，釋放出C反應蛋白、白介素等炎癥因子，引起心肌細胞纖維化、凋亡，從而觸發房顫。對於胃食管反流患者來說，胃酸反流可導致迷走神經過度刺激，出現餐後陣發性房顫。房顫發作時，心房會雜亂無章、毫無規律地收縮，致使血液無法完全泵出，滯滯形成血栓；如果血栓脫落，進入腦部，極易引發腦卒中。

長期胃腸有問題，還會導致營養吸收能力下降，令心肌營養不良，從而引發心肌缺血。此外，腸道中的菌叢被喻為人體的“微生物器官”，如果腸道菌叢出現紊亂，同樣會增加心血管病風險。

所以，平時就有胃腸道疾病的人，若出現燒心、泛酸、上腹痛、上腹部燒灼感等癥狀，並伴隨心悸、頭暈、胸悶、乏力等情況，要高度懷疑陣發性房顫，最好及時就醫。本身就有心臟疾病的人，若最近頻頻出現胃部不適，也應盡早到醫院排查心臟病的蛛絲馬迹。

慢阻肺，右心衰

人體的血液每時每刻都在進行一場全身“環游記”。動脈血背上裝滿氧氣、營養物質的“行囊”，從左心房出發，開始了全身大循環。途經肝、膽、胃等器官時，會留下氧氣和營養，並帶上它們的代謝產物。此時，動脈血就變成了行囊空空的靜脈血，回到了右心房，準備下一次“環游”。開始新旅程前，靜脈血會被“泵”到肺中，通過肺的呼吸得到氧氣和營養，又變身動脈血，



回到左心房，準備再次出發。

如果肺出現問題，比如慢性支氣管炎或肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病，會導致呼吸受阻，機體缺氧，引發肺血管收縮。感染、炎癥還會損傷肺血管，導致肺血管阻力增大，引起肺動脈高壓。為了得到足夠的氧氣，右心會加大向肺部泵血力度，時刻進行超負荷工作。疾病發展到後期，可能出現“肺源性心臟病”，如果病情持續加重，右心最終會不堪重負，導致右心心力衰竭。

肺源性心臟病發作時，往往帶有兩種特徵：氣短和水腫，尤其是下肢水腫。楊紅霞建議，慢阻肺患者必須積極接受治療，堅決戒煙，尤其要避免感冒。平時多做腹式呼吸、縮唇呼吸等訓練，可延緩病情發展。日常少吃甜食，多吃優質蛋白，飲食少鹽，以免加重水鈉滯留，但也不能不吃鹽，否則會造成電解質紊亂。

腎受損，血壓升

腎臟功能不全只是部分心血管病的元凶，臨床上也有不少腎病合併心臟病的患者。

心臟是機體循環系統的核心，為機體的血液循環提供動力。腎臟是維持機體水、電解質平衡的重要器官，擔負着可溶性代謝廢物的排出，並將有用的物質重新吸收，比如葡萄糖、鉀離子、蛋白質。如果腎臟出現問題，比如某些慢性、急性腎臟疾病、腎衰竭等，就會出現“廢物”排不出，好東西留不住的情況。

如果腎功能出現障礙，最直接的表現是尿量減少，導致水分在體內堆積，出現全身水腫。此外，由於無法有效地對尿液中的蛋白質進行重新吸收，患者會出現蛋白尿。腎臟還有控制血壓、刺激紅細胞生長及保持骨骼健康等重要作用。腎臟疾病特別善於“潛伏”，患者在得病之初往往不會有明顯不適。但腎臟一旦受損，便會牽連人體其他重要器官，最常見的併發癥就是高血壓、冠心病、心衰和中風等心腦血管疾病。由於腎臟有調控血壓的作用，腎臟疾病進展到一定階段，血壓必然會升高。腎不好，人體多餘的水分排不出去，心臟負擔就會增大。

高鉀血癥也是某些腎臟疾病患者比較常見的電解質紊亂問題。如果鉀濃度異常升高，就會導致心律失常，可能出現心臟停止跳動。

因此，楊紅霞建議，一旦確診為腎臟疾病，就需要早期進行心血管病的危險因素篩查，定期檢查血壓、血糖、血脂等指標，及時發現心血管病的苗頭。



胃口差， 淮山芡實蓮子煲肉

很多體質不好的人本想趁入冬前進補，無奈却食欲不振，而且稍溫補一點就上火。如果有脾胃功能不好，並兼有明顯的秋燥者，可煲一碗健脾潤肺湯。

具體為：淮山、芡實、蓮子、北沙參、玉竹、百合、海底椰各30克，蜜棗2個，豬腱肉500克，生姜3片；上述藥材洗淨，清水浸泡30分鐘左右；豬腱肉切成大拇指般大小，開水焯過後備用；生姜刮皮後拍扁；全部材料放進煲湯中，大火煲滾後，轉中小火再煲1.5小時。熄火後調味，飲湯吃湯料。

方中藥材可分為二個組方。一是以淮山、芡實、蓮子組成的健脾方。夏季濕熱多困脾胃，人們脾胃功能大多受損，隨着秋冬進補季的到來，脾胃又要開始超負荷工作了，故此時進補當先補脾。中醫認為，脾胃功能健旺，才能抵禦秋冬季節的呼吸道傳染疾病。淮山、芡實和蓮子均為滋潤性的健脾益胃藥材，補而不膩，善療五勞七傷，虛人、常人甚至體壯者均可食用。二是由北沙參、玉竹、海底椰和百合組成的滋陰潤肺方，有生津養陰、潤肺滋胃、清熱安神的功效，在補液陰中屬甘涼柔潤法。其中，沙參、玉竹有典型的養陰潤燥、除煩止渴作用；海底椰是一種棕櫚科植物果實，性略偏寒，善治熱病後虛煩不安；百合能清心安神。中醫認為，秋燥而不欲食者，多由胃陰虧虛所致，胃津不能上潤可見口幹咽燥，中不能柔肝可致脾氣暴燥，下不能濡潤大腸則大便便秘，故當取甘涼柔潤之法緩緩治療。二方組合，佐以蜜棗、瘦肉等養血潤燥之物，使湯味道清甜滋潤、老少咸宜，適合秋冬過渡時期飲用。

哪些情況，男性乳房會增大？

健壯豐滿的胸大肌是許多男人渴望的身材，但如果沒有經過訓練，胸部却忽然鼓了起來，甚至有些像女性柔軟的乳房，就可能是乳腺增生導致的，也稱“男性乳房發育癥”。美國華盛頓大學醫學中心內分泌學家布拉德利·阿納沃爾特說：“男性體內睾酮水平偏低、雌激素水平偏高，可能會引起乳房異常發育。”以下8個原因，可能是男性胸部發育的背後元凶。

肥胖。男性的脂肪并非均勻分部在全身上，而是特別容易在某些部位“扎堆兒”，乳房就是一個重點部位。脂肪堆積會擾亂人體激素的分泌，例如，大量分泌一種名為“瘦素”的激素，起到控制食慾的作用。然而，物極必反，瘦素過多就會形成瘦素抵抗，食慾反而更加旺盛，進而導致睾酮分泌下降。睾酮能抑制乳腺生長，失去了睾酮的控制，男性乳腺就會出現異常發育。

使用睾酮替代療法。一些需要改善性功能、增長肌肉、提升精力的男性可能會用到這一療法，但它有一個副作用——讓男性乳房短期內增大。男性體內有一種酶，可以將雄激素睾酮催化為雌激素，使二者達到動態平衡。使用睾酮替代療法時，雌激素水平也會升高，進而引起乳房增大。通常，乳房增大只發生在補充睾酮的初期，如果幾個星期後乳房仍然沒有回縮跡象，應該諮詢醫生，適當停止補充睾酮一至兩個月，直到乳房復原。

使用類固醇激素。醫學上，類固醇常用於治療自身免疫類疾病，比如紅斑狼瘡，其中一些類固醇會轉化為雌激素，引起男性乳房發育。有些患者想通過服用其他藥物來防止這一情況的發生，但專家指出，雌激素對維護骨骼健康、保持持性功能、控制男性體內脂肪堆積起重要作用，不必因噎廢食。

使用草本精油。一些宣稱純天然的保健精油，看似不會對人體造成任何傷害，但有的植物成分能起到類似雌激素的作用，男性使用後可能引起乳房發育。比較典型的是薰衣草精油。有研究顯示，外用薰衣草精油會引起男性乳房發育。當然，男性使用薰衣草等精油時，祇要避開胸部即可避免這一情況的發生。需要提醒的是，在身體其他地方大量使用薰衣草精油，也會對乳房有一定影響，如果男性不希望乳房過大，最好少用薰衣草精油。



使用生發藥物。很多藥物會有乳房增大的潛在副作用，其中，治療脫發的非那雄胺，副作用比較明顯。人體可以將睾酮轉化為雙氫睾酮。雙氫睾酮能使毛髮萎縮，進而引起脫發。非那雄胺通過抑制雙氫睾酮的產生，達到治療脫發的目的。但雙氫睾酮在維護男性性特徵中起着重要作用，所以男性在使用非那雄胺後很可能發現，頭髮雖然長出來了，乳房也跟着長了。此外，治療肝病的螺甾內脂、治療胃灼熱的泰胃美，也都會抑制睾酮分泌，引起乳房發育。

患嚴重肝病。任何嚴重疾病都可能影響男性體內睾酮的分泌，但是肝硬化等嚴重肝病對睾酮分泌的影響尤其明顯。肝病會使性激素結合球蛋白的合成過高，此種蛋白質會抑制睾酮水平。因此，嚴重肝病一方面直接導致睾酮水平下降，另一方面又給睾酮增加了克星。一些常見腎病也會伴隨男性乳房增大，揪出病因，對癥治療，乳房就會恢復正常。

患有腫瘤疾病。睪丸腫瘤、腦垂體瘤等疾病會影響人體激素分泌，如果男性體內睾酮水平偏低，或雌激素水平偏高，失衡的性激素就會導致乳房增大。有些肺癌和睪丸腫瘤會增加人絨毛膜促性腺激素的分泌，進而刺激雌激素分泌。

發育異常。任何年紀的男性都可能乳房發育，第一次發育通常發生在青春期，此時所有男性的乳房都會在一定程度上長大。隨着年齡的增長，男性睾酮水平下降，多數會讓乳房萎縮，但少數男性乳房保持了青春狀態，醫學上稱之為“特發性男性乳房發育癥”。