

中老年胸闷、胸痛当心冠心病

冠脉造影检查和支架植入并非洪水猛兽,也并非一劳永逸



蔡海鹏,台州市中心医院心血管内科科室副主任、主任医师,浙江省生物医学工程学会心律专业委员会冠脉技术学组委员、台州市医学学会心血管分会委员。曾赴意大利安科纳联合大学医学院心脏中心和首都医科大学附属北京安贞医院心内科进修。

长期从事心血管临床、科研及教学工作,常规进行包括冠脉、射频消融、永久及临时起搏器植入等介入诊疗手术。擅长心血管疑难及危重急症的救治,冠心病、急性心肌梗死的介入手术治疗、心脏起搏器植入及心电图生理检查和射频消融术等。

健康警示

椎骨不行 千万别拖

■记者王艳

腰酸、腿痛、骨质疏松、骨折……已日益成为老年人常见病的代名词。生活中许多老年人骨折了常常由于经济、家庭等原因会选择忍忍,希望挨过去。殊不知这种做法是不可取的,骨折后拖着不治只会加重病情。近日,湖州市中心医院骨科就遇到了这样的两位患者。

9个月前,从事保洁工作的沈女士突然出现胸背部疼痛,到医院一查,确诊为骨质疏松性胸12椎体骨折。面对高昂的手术费用,沈女士最终选择了保守治疗,忍着疼痛,继续为家庭奔波……

因带病超负荷地工作,沈女士的腰背痛愈加严重,甚至出现了左侧臀部及左下肢神经症状,且背越来越“驼”,得不到医院就诊。

该院骨科医生检查后,诊断为“胸12陈旧性骨折伴后凸畸形、骨质疏松症、高血压病”,若做手术,需要作脊柱截骨矫形手术,且手术方式复杂,技术难度大,风险高;与此同时,手术费用也较为昂贵,哪怕用国产器械,花费也不是沈女士一家可以承受的。

无独有偶,去年2月,患者王先生在工作时不小心摔倒,但因独子患病多年,家庭生活负担重,一直忍痛没有治疗。直到上个月,沈先生整个人已经驼背,背部疼痛无法走路,甚至躺着就起不来了,这才不得不到该院骨科就诊。

由于王先生腰椎骨折拖延过久,已变成陈旧性骨折,必须做矫形手术,把“错位”的腰椎重新恢复原样。

所幸经过手术,两位患者再次“挺起了脊梁”。

鉴于两位患者家庭经济困难,该院骨科医护人员还慷慨解囊,纷纷捐款。

该院骨科蒋雪生主任提醒,对于老年人来说,摔跤无小事,万一发生骨折,应尽早进行治疗,一味拖延只会加重病情,增加治疗难度,花费更多。

■记者王艳

近来,年近50岁的乔先生经常感到胸闷、胸痛、心悸,一次体育锻炼时感到呼吸困难,险些晕倒。到医院检查后诊断为冠心病,医生建议他住院进一步进行冠脉造影检查,必要时植入支架。乔先生听说支架植入体内需要长期服药,一时拿不定主意。

冠心病是中老年常见病

台州市中心医院心血管内科科室副主任、主任医师蔡海鹏介绍,冠心病是冠状动脉(负责向心脏供血供氧的血管)发生粥样硬化或血管痉挛引起的管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧(心绞痛)或心肌梗死(心肌梗死)的心脏病,是中老年的常见病,多数患者经常感到胸部压迫感、憋闷感。

冠心病病因复杂,冠状动脉粥样硬化约占冠心病的90%,其他如高热量、高脂肪、高糖饮食,吸烟、高血脂、高血压、糖尿病、肥胖、体力活动过少、精神紧张等都是常见病因,还有少数是因为遗传。

冠脉系统一旦发生病变,心肌组织得不到充分的血液灌溉,就会缺血缺氧,严重的会发生心肌梗死甚至猝死。

怀疑冠心病,一定要做冠状动脉造影检查吗

答案是否定的。蔡海鹏表示,冠状动脉造影及血管内成像技术是目前冠心病诊断的“金标准”,可以明确冠状动脉有无狭窄、狭窄的部位、程度、范围等,并可据此指导进一步治疗。

除了冠脉造影之外,还有不少无创、价廉、便捷的方法,比如常规心电图、运动平板心电图和冠状动脉CTA也是排查冠心病的重要方法。就诊时,医生会根据患者的具体情况,先做无创检查。

对于高度怀疑冠心病、危险性高的,则还是建议尽快行冠脉造影手术。比如有冠心病心绞痛、心肌梗死病史患者、有胸闷、胸痛症状,高度怀疑有冠心病患者、冠状动脉支架术后或外科搭桥术后再发心绞痛的、无法解释的心电图异常需排除冠心病的患者以及经冠脉CT检查有血管严重狭窄的患者等。

介入支架手术是冠心病重要的治疗办法之一

冠心病的治疗有药物治疗、介入支架手术和外科搭桥手术。蔡海鹏介绍,对于程度轻微的冠心病,戒烟戒酒、加强体育锻炼和服药治疗,就能达到比较满意的疗效;对于狭窄非常严重且范围广泛、或者狭窄血管的部位不宜植入支架的患者,还可以选择心脏外科冠状动脉搭桥手术。

那么,什么情况下需要做介入支架手术?蔡海鹏表示,心脏支架手术是目前全球普遍实施的一项心脏介入治疗术,具有安全系数高、创伤小、见效快、恢复好等优点,是治疗急性心肌梗死及其他急性冠脉综合征患者的有效措施。

一般认为当冠脉狭窄达到一定程度(50%~90%狭窄)可能会导致心肌供血不足,可以进一步行功能学检查,如发现心肌缺血则需要做支架手术。当然,还要考虑狭窄血管的大小、分支情况及病人的综合状态来确定是否支架手术。

陈公英教授表示,近年来脂肪肝发病率持续上升,发病年龄越来越轻。脂肪肝虽然是良性病变,但其纤维化的发生率高达25%,如果造成肝硬化,预后较差。早期预防、治疗,则可以阻止脂肪肝的进一步发展,甚至使其逆转。

陈公英提醒,寒冬来临,气温低下,用饮食增加热量抵御寒冷之余,不要忽视了对身体的调理和保养。脂肪肝患者在饮食中应注意:

控制饮食,不能吃太饱。少食用使身体脂肪增加的食物,限制油脂类食物控制总热量,每餐七八分饱足矣。据统计,肥胖成人若将每天的热量摄入减少20%~30%,每周体重可减轻0.5千克。

调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少

支架不是“定时炸弹”也并非一劳永逸

不少患者认为,支架是异物,可能带来其他并发症,是“定时炸弹”!术后还需要终身服药,太麻烦;还有患者误以为,接受介入手术后就能“一劳永逸”。对此,蔡海鹏指出,冠心病需要长期进行综合治疗,本身就需要长期服药。支架手术是治疗冠心病的重要方法之一,关于支架是“定时炸弹”之说纯属无稽之谈。关键是严格掌握支架植入的适应症,严把入口关,充分权衡风险获益比,针对不同的患者制定个体化的治疗方案,才能使患者获益最大化。

目前支架手术的技术十分成熟,手术并发症的发生率在1%以内;而支架手术仅需局部麻醉,患者在整个手术过程中是清醒的,舒适度高;术后即刻可以下地,整个过程痛苦小,术后恢复快。

另外,支架是金属异物,但它没有抗原性,与肾移植、骨髓移植不同,它是不需要吃免疫抑制剂的。只是在放置支架后的一段时间内(通常是12个月)需要双联抗血小板药物等治疗,且不能擅自停药。药物洗脱支架通常会在6个月至1年内被血管内皮细胞覆盖,成为血管内的“骨骼”,成为身体的一部分。

但是,安装支架并非一劳永逸,支架只能解决血管的狭窄,解决不了动脉硬化的进展,支架手术后的血管或者心脏其他血管仍然有动脉硬化继续发展的可能。冠心病是个慢性病,如高血压、糖尿病一样。不管是否进行支架手术都需要终身服药。因此,患者接受介入支架术后,必须坚持药物治疗并定期复查。

吃油腻、煎炸食品。也不要多吃辛辣和刺激性食物,如辣椒、洋葱、蒜、姜、胡椒等以免加重肝脏的代谢负担,对病情不利。

三餐分配应“朝四暮三”,即按早四、午三、晚三的比例分配三餐,做到“早吃饱、中吃好、晚吃少”。重点控制晚餐,不吃夜宵,不吃零食和甜食。

多饮茶水,喝咖啡不要加奶和糖,少喝果汁和含糖饮料,不喝酒。

睡前别喝奶,以免导致热量过剩,可把牛奶或豆浆放到早餐时饮用,不要把乳品当饮料。

水果并非多多益善,最好在餐前或两餐之间饥饿时食用,且每次只吃一种,尽量选体积中等,甜度不是太高的,比如梨、苹果等。还可以用黄瓜、番茄、胡萝卜等蔬菜代替水果。



性发病高峰。省疾控中心提醒,为降低H7N9流感发生的风险,居民朋友在日常生活中应尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便;接触后,须尽快用肥皂和洗手液洗手;老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人更要注意避免活禽接触;不要购买活禽自行宰杀,不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品;生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透,加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手。

同时培养健康的生活方式,加强身体素质。如有发热等呼吸道症状,应戴上口罩,尽快就诊。

健康专题

流感季 不想中招请看这里

入冬以来,我国多地区进入流感高发季,感染者多为儿童,各大医院儿科及呼吸科的接诊量居高不下。

孩子生病,全家揪心,如何才能顺利度过这个流感季?记者采访了几科专家及疾控专家,这些防范知识,你该知道。

别把“流感”当成普通感冒

■记者王艳

每年的秋冬季,都是儿童呼吸道疾病的高发期,而其中以季节性流行性感冒患儿居多。浙江省中山医院儿科专家马慧娟主任医师表示:流行性感冒和普通的感冒虽然都同属于呼吸道感染,但是二者却有一定的区别,不能简单地等同。

那么,我们究竟该如何区分流行性感冒和普通感冒呢?

普通感冒也就是俗称的“伤风”,可分为细菌性感染,病毒性感染,发生率高,成人每年可发生2~4次,儿童可达到6~8次。

早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2~3天后变稠;可伴有咽痛;一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。通常症状轻微,有一定的自限性,1~2周会痊愈。

普通感冒可发生于全年的任何季节,冬、春季节更易发生。多数是散发性,不引起流行。

而流行性感冒,简称流感,是一种由流感病毒引致的疾病,典型的临床症

接种疫苗防流感最经济有效

■记者王艳

关于流感的治疗,其实最好的方法是预防。省疾控中心传防所专家提醒,预防接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的方法。

在我国,流感疫苗属二类疫苗,由公民自费并自愿接种。流感疫苗包含甲型H1N1、甲型H3N2和乙型3个组分,接种一次可预防3种型别的流感。一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗,尤其推荐重点人群(老年人、儿童及患有慢性基础疾病的人群等)及时接种流感疫苗,以减少罹患流感的风险。

增强体质。一日三餐规律进食,主食、蔬果和禽鱼肉蛋的比例为3:2:1,多吃新鲜蔬菜水果。保证充足的睡眠,加强锻炼,注意保暖和增减衣服,有助

状是起病突然,畏寒,高热,体温可达39℃~40℃,伴头痛、肌肉和关节酸痛、极度乏力、食欲减退等症,常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等。婴幼儿常有呕吐、腹泻等症状。

根据临床表现与病情轻重,流感可分为单纯型、肺炎型、中毒型、胃肠型四种,病轻者可2~3日恢复,重者1~2周,也有病程迁延1月者。

流感的传染性极强,它可以短时间内波及周围的人群。它几乎每年都会引起全球范围的流行,因此它又被称为季节性流行性感冒。从每年的10月份,到次年的4月份是流感的高发季节。

流感通过呼吸道飞沫传播,易感人群包括老年人、儿童、孕妇以及患有慢性病者感染流感后症状较重,流感也可能使原有基础性疾病的病情加重。

流感本身的症状并没有那么可怕,需要重视的是流感引起的并发症。比如咽喉炎、急性中耳炎、支气管炎、肺炎、心肌炎、脑炎等。大量统计结果显示,年龄小于5岁的孩子,年龄越小越容易发生并发症。而年龄小于2岁的宝宝,更易发生严重并发症。

于提高自身抵抗力,降低感染流感的几率。

养成良好的卫生习惯和行为。如做好家居和办公场所的通风、清洁,注意个人手部的卫生,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手帕掩住口鼻,防止飞沫污染他人,流感病人佩戴口罩等,均能有有效的预防流感的发生和传播。

专家同时提醒,雾霾天气尽量减少外出。雾霾虽然不是导致流感的病因,但会削弱人体对流感病毒的抵抗力。因此,雾霾天气应当尽量减少外出。同时仍应保持室内空气的流通,可在中午、下午雾霾相对较弱的时间段短暂开窗通风换气。

另外,流感高发期,学校、幼托机构、养老院等人群聚集场所应当加强通风、消毒等措施以防范暴发疫情的发生。

感冒要视情合理就医

■记者王艳

在各家医院儿科、呼吸科门诊量陡升的情况下,不少带孩子就诊的家长都要排队等待五六个小时甚至更长时间。很多年轻的家长,一旦孩子出现感冒发热,就往医院挤,其实这是不可取的。

浙大儿院急诊科主任张晨美建议,如果孩子出现感冒发热,但精神状态和胃口都还好的话,不用急着送医院,可以先采取物理降温,同时注意多饮温水。但如果高烧持续不退,或出现精神不好、呕吐腹泻等其他症状,则要考虑及时就医。

咳嗽、发热、腹泻等患儿尽量白天就诊,白天医务力量与设施更能保证,便于确诊与治疗。

另外,疾病的康复有个过程,常见的普通感冒也需1周左右,因此白天已经来看过病,晚上没有特殊情况不要再来复诊,家长的焦虑会影响孩子情绪,不利于孩子休息和病情的恢复。他认为,这几种情况不必去医院看急诊:

孩子虽然发热但精神好,能吃会

中老年朋友有福啦! 智能手杖来电申领!

多功能手杖,一杖在手,想走就走

多功能文明棍:

- 1.高亮照明:**四颗高亮LED手灯,能45度旋转,调节远光、近光,傍晚走路、夜间起床,得心应手;
- 2.闪灯报警:**100分贝声音报警,让老年人出行更安全;高亮LED红灯,数百米外清晰可见,给尘雾天气及夜间能见度低时出行提供更好的安全助手;
- 3.紧锁装置加防滑胶垫:**采用螺旋式紧锁装置,加大加厚防滑脚垫,牢牢抓住地面,走路更安全。

- 4.承重强:**1.2mm高强度钛铝合金管,承重180公斤,可根据身高自由调节。
- 5.超长待电:**一次充电可以连续使用72小时。
- 6.牢固手柄:**采用高端材质抗冲击性强,耐热耐寒,外用橡胶漆,触感柔和;
- 7.高清收音机:**进口FM芯片,灵敏度高,音质清晰,波段广,自动搜台,操作简捷;

特别提醒:

- 一、申领人请携带本人身份证复印件和退休证实地报名,报名结束后统一审批发放,禁止代报、代领。
- 二、本次援助仅限65—85退休人员,夫妻报名优先办理。

- 三、报名前请提前电话预约,前期已领取过物资的,谢绝参加;
- 四、因援助物资

数量有限,仅限300份,提前打电话预约;

活动时间:1月9日到1月11号,上午8:30-11:30 下午1:30-5:00

咨询电话:

0571-56675497 87290307

报名地点:杭州市上城区江城路887号联银大厦西楼1908室(城站火车站南200米)
公交线路:3、7、11、39、49、88、90、100、115、189、290、528、400、Y2、B3、地铁1号线(A1口)到城站火车站下车;30、62、92、116、151、155、188、190、801到香榭商务大厦下车;325到郭东园巷下车。