

关于放支架你了解多少?

本报记者 李嘉

近年来,随着生活水平的提高与生活方式的改变,越来越多的中老年人面临着冠心病的威胁。“放支架”是解除患者冠心病威胁较为有效的方法,那么“放支架”到底是什么意思?“放支架”后又需要注意些什么呢?记者带您一起来了解。

什么是“放支架”

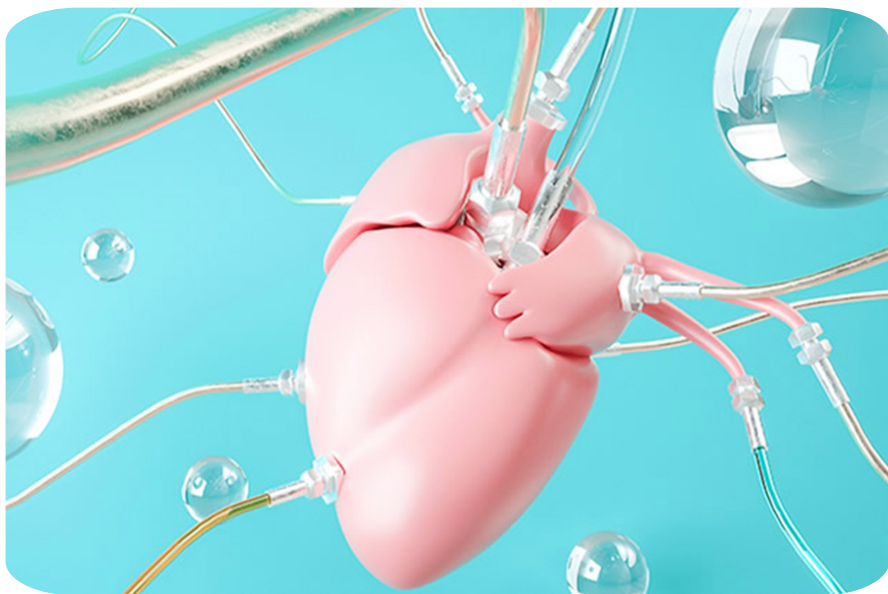
血管内支架属于血管介入器械的一种,外观看起来像是一个很小的金属丝网圈,它能够支撑动脉壁,有助于防止血管在扩张后再次变狭窄。“放支架”的全称为经皮冠状动脉介入治疗,是一种通过使用微型球囊导管以及小导丝网管(即支架)来帮助扩大血管管腔并改善流向心脏的血流的治疗方法,可以减轻冠状动脉供血不足对心脏的损害。

“放支架”是怎样一个过程

在放支架前,患者首先需要接受冠状动脉血管造影检查。在术前准备时,会从患者的大腿根部或手腕上的准备区域剃掉少量毛发,然后消毒并盖上无菌纱布,利用局部麻醉剂麻醉手术区域。接着把一根细小的导丝插入血管,将用于检查的导管等设备插入血管,直至到达心脏部位。最后,医生通过导管向血管内注入造影剂,在血管造影的X线图像上识别血管堵塞情况。在整个手术过程中,胸部的电极会监测患者的心电变化,血压及血氧装置则会持续追踪患者的血压及血氧变化。

如果发现血管狭窄情况达到需要干预的程度,医生首先会使用类似于气球、顶端带有支架的球囊在堵塞处膨胀,使堵塞的动脉变宽。同时,弹簧状支架扩张并锁定在动脉内的适当位置。然后将球囊放气,取出导管,而支架会永久留在动脉中,并保持打开状态,以改善流向心脏的血流。

这些支架大多有缓慢释放的药物,有助于防止血管再次狭窄。而在某些情况下,可能需要多个支架才能打开堵塞处。最后,医生将通过X线图像查看血液是否正常流经刚刚变宽的动脉。根据手术的难度和血管堵塞数量,手术过程在数十分钟到数小时不等。



“放支架”会痛吗

即便未使用全身麻醉,患者在手术过程中通常也不会感到剧烈疼痛。在手术开始进行局部麻醉时,患者可能在穿刺过程中有一定的刺痛感。在手术过程中,患者不会感到导管在体内移动。而在注射造影剂的过程中,患者可能会有短暂的脸红或发热的感觉,但不会有疼痛感。当球囊充气时,患者可能会感到轻微不适,但不会有剧烈的疼痛感。而在手术结束后,医生需要对穿刺部位进行压迫止血,患者的伤口部位可能会在一段时间内感到疼痛。在少数情况下,伤口感染、皮下血肿形成等情况可能引起局部疼痛。

“放支架”需要注意些什么

如果手术切口位于大腿根部,患者将需要平躺几小时以避免出血。通常患者在手术第二天就能够回家。术后需要密切关注伤口情况,如果出现伤口出血肿胀、疼痛不适、红肿流脓、皮肤颜色发生变化,或体温升高、头晕乏力、胸痛气短等情况,应立即联系医生。

术后需要大量饮水以帮助排出体内的造影剂。通常,术后至少一天内要避免激

烈运动和提举重物。根据病情严重程度,心功能未受损的患者术后的第二周即可恢复工作或正常生活,而心功能受损的患者则需视病情情况避免大运动量体力活动,时间为数周至数月,乃至更长时间。患者可以在室内和房子周围走动,改善血液循环,增加肌肉和骨骼的力量。开始行走的速度和步伐以感觉不到心慌为标准,以后可逐渐加快步伐。在运动和锻炼的过程中出现胸痛,应立即停止,出现气短、哮喘和疲劳感,也应立刻停止。

“放支架”后冠心病就好了吗

“放支架”虽然可极大缓解患者冠心病症状,改善患者生活质量,但并非一劳永逸,支架本身不能治愈冠心病。要知道,供应心脏血管就像一棵大树,有主干,有分支,很多情况下冠心病患者血管狭窄不止一处,支架手术只是对一小段狭窄最严重的血管进行了治疗,绝大部分患者存在其他血管及同一血管其他部位不同程度的狭窄或粥样斑块,所以如果任由血管病变发展,仍有可能发生支架再堵塞或其他血管堵塞。因此,患者在“放支架”后仍需积极采取干预方式延缓冠心病发展,如戒烟、摄入低饱和脂肪酸的健康饮食、保持健康体

一般支架能用多少年

从介入治疗本身来讲,支架没有寿命这一问题。支架到达血管狭窄处后会牢牢地嵌入血管。随着时间推移,血管会完全覆盖支架,最后支架和血管组织完全融合在一起。换句话说,随着时间的推移,支架会“长进血管”,也就不存在寿命问题。

对于身体而言,支架属于外来异物。即便是支架上已经涂有多种药物,但仍存在一定的支架内血栓或支架内再次狭窄的风险。如果患者支架堵了,则需要再次接受介入治疗,这可能属于传统意义上的寿命问题。因此,患者术后需要坚持服药,减少再狭窄风险。

哪些人不宜饭后走

本报记者 李嘉

饭后散步的确有益身心健康,但获益多少因人而异,坚持这种习惯越久的人,越容易长寿。上班族、学生族、长途运输司机等活动量严重不足的人群,更要饭后多走走,减少成天久坐带来的健康损害。

“饭后百步走”有诸多益处,但并非人人都适合。专家指出,以下七类人应该根据自身健康状况,决定是否进行饭后活动。消化系统疾病患者。饭后血液集中于胃部,用来消化食物,此时立即走动,血液会分流到四肢,导致胃部血液供应减少,影响消化过程,可能引发疼痛和不适,加重胃胀和胃炎,不利于胃黏膜修复,延缓胃部疾病的康复和愈合。

心血管病患者。饭后身体大部分血液和氧气都流向胃肠道,心脏供血减少,心

脏负担增加。如果立即散步或运动,可能导致心脏泵血负担成倍增加,诱发心肌缺血、心绞痛、心梗等心血管事件。

高血压患者。饭后立即活动会增加血液流速,可能引起血压的突然变化,这对高血压未控制好的患者来说十分危险,容易出现体位性低血压,一过性头晕,四肢乏力、头晕眼花,甚至昏厥。

糖尿病患者。一般情况下,餐后血糖都要比餐前血糖相对高一些,身体需要一定时间进行血糖调节。如果餐后立即活动,就可能干扰这一过程,导致血糖波动过大,影响糖尿病的控制和治疗。

体弱多病的高龄老人。高龄老人的血压在饭后一般都趋向下降,再出去活动,就

会增加心脏负荷,使心、脑供血不足,导致头晕眼花、四肢乏力,容易因突然昏厥而跌倒,诱发骨折、车祸等意外。

极度疲劳者。身体在极度疲劳状态下,各器官功能都会有所下降,此时进行运动会使身体更加疲劳,诱发其他问题。特别是患有贫血、低血压的人,饭后大量血液供给胃肠道,散步时脑部相对缺血,容易出现头晕、目眩,甚至昏厥。

饮食过饱者。过饱会使胃部膨胀,马上散步可能出现消化不良、腹胀、腹痛等问题,增加胃肠道和其他器官的负担。特别是有心血管问题的人,可能增加心脏病发作的风险。

专家建议,“三高”等慢病人群最好饭后休息30分钟到1小时,等食物消化得差

不多、胃部没有饱感时再散步。高血压患者应在血压稳定时进行适度运动;有冠心病、心绞痛的患者注意步速不要过快;高龄老人饭后最好静坐休息;易疲劳者建议在早上精力充沛时散步。

饭后散步时,最好穿上舒服的衣服和鞋子,选择平坦安全的路径,避开车多路段,老人或身体较弱的人需要有人陪同。冬季室内外温差较大,不应在冷风刺激下散步;夏季餐后出汗较多,也不应贸然在室外散步,以免中暑。

饭后除了百步走,还可以喝一小杯酸奶,听舒缓的音乐、刷牙漱口,轻微按摩胃部促进消化。但是,唱歌、喝浓茶或咖啡、洗澡、吸烟、开车等,不宜饭后马上进行。

女性生孩子的四大好处

孕育是一段艰辛又华丽的旅程,女性要经历各种生理和心理的变化。这些变化有正面的,也有负面的。孕产妇和家人应更多关注生育带来的正面价值。

缓解痛经

家里老人常劝痛经的女性说:“生个孩子就好了!”正所谓“话糙理不糙”,有些女性生育后,痛经确实减轻了。怀孕可以改善子宫过度屈曲,分娩可使狭窄的子宫颈管得以扩张。部分原发性子宫内膜异位症引起的痛经,也能通过怀孕和生育得到一定程度的缓解。

减少子宫肌瘤发生

生育可以降低子宫肌瘤、巧克力囊肿的发生概率。子宫肌瘤是一种雌激素依赖性的良性肿瘤,女性生育前,体内的雌激素水平比较高,导致子宫肌瘤的发生风险也较高。在整个孕期,子宫肌瘤会随着雌激素水平的上升而增大。但女性生育后,子宫肌瘤又会随着激素水平下降而变小,甚至比孕前还小。巧克力囊肿是子宫内膜异位症的一种病变,在30岁左右未生育女性中的发病率较高。当女性怀孕时,月经停止,囊肿没有经血供应,就会萎缩变小。

增强免疫力

女性孕育能增强免疫力。这里说的免疫力主要是针对妇科肿瘤。怀孕期间,月经停止,子宫内膜上皮细胞会暂时停止损伤-修复-再损伤-再修复的周期,子宫内膜增生、子宫内膜癌等疾病的发生风险也相应变小。怀孕还会让女性体内产生一种抵抗卵巢癌的抗体,对阻止卵巢癌的发生有一定作用。此外,女性在怀孕和分娩过程中,体内激素的变化可能会对乳腺细胞产生影响,促使其成熟,从而减少乳腺癌的发生风险。

让女性更聪明

民间有“一孕傻三年”的说法。可实际上,孕育会使女性变得更聪明。孕期激素水平的变化,会使女性脑部结构发生微妙的改变,让女性更具母性特质。这种改变可能会使大脑中的能量更充沛,有助于女性应对日后成为母亲所要面临的挑战。所谓“孕傻”,更多是一种心理暗示。至于女性在孕期和产后感觉自己记忆力下降,那多半是由于新生命的到来、生活发生改变,才导致女性出现焦虑、紧张情绪。

(本报综合)

生活顾问

如何预防运动损伤?

本报讯 记者李嘉报道:如果不小心出现了运动损伤,那么第一时间采用科学的处理方法,可以将损伤控制在最低程度。

如果是软组织损伤,如肌肉拉伤、韧带扭伤,应立即停止运动,让受伤部位得到充分的休息,并进行冷敷。可以用冰袋或者冷毛巾敷在受伤处,每次15—20分钟,每天数次,以减轻疼痛和肿胀。也可以使用弹性绷带进行压迫,尽可能将受伤部位抬高,有助于减轻肿胀。

如果是骨折或者关节脱臼等严重损伤,在没有专业人员指导下,不要随意移动受伤部位,应尽快寻求医疗救助。在等待医疗救助的同时,保持冷静,避免不必要的紧张和焦虑。

在度过骨折或者关节脱臼急性期,进入恢复期后,患者切勿抱着“伤筋动骨100天”这样的错误认知,长期不活动关节和肌肉,这样会导致严重的肌肉萎缩及关节僵硬,以致后续出现不同程度的运动功能障碍。

建议大家咨询专业康复治疗师,根据损伤程度、损伤部位、损伤的时间等综合因素,制订合理的运动康复计划。

如何治疗儿童多动症?

本报讯 记者李嘉报道:注意缺陷多动障碍,又称儿童多动症,指发生于儿童时期,与同龄儿童相比,有明显注意集中困难、注意持续时间短暂、活动过度或冲动为主要特征的一组综合征。

儿童多动症原因尚不清楚,是生物学因素与社会环境因素交互作用的结果。目前儿童多动症的治疗方法主要有药物治疗和非药物治疗,非药物治疗方法包括心理行为治疗、家庭治疗、物理治疗如脑电生物反馈治疗等。

5岁之前儿童多动症的主要治疗方法是非药物治疗。5岁之后的主要治疗方法是药物治疗,同时合并心理行为治疗、家庭治疗或脑电生物反馈治疗是最佳策略。常用的儿童多动症治疗药物包括中枢兴奋剂、去甲肾上腺素再摄取抑制剂。

从中医的角度来看,儿童肾阴不足、虚火上升、烦躁不安,故有发育期的阴常不足、阳常有余,可引发儿童多动症。因此,滋阴、补肾、健脑是治疗儿童多动症的机制。

治疗儿童多动症的中药有很多,但缺乏循证医学证据验证其疗效。儿童多动症的诊断和治疗需要在专业人员指导下进行,及早就医是关键。

使用耳机要注意什么?

本报讯 记者李嘉报道:保护听力对于人们的身心健康非常重要,使用耳机时,大家应注意以下几点。

控制音量。使用耳机时,应将音量控制在适当的范围,避免声音过大。建议戴耳机听音频最好控制在音量的40%—50%。

减少使用时间。为了保护听力,建议在使用耳机时遵循“60—60原则”,即每次使用时间不超过60分钟,音量不超过60%。需要注意的,如果连续使用耳机几小时甚至十几小时,少数人可能会出现突发性耳聋。

注意使用环境。使用耳机时,应注意环境噪声。如果环境安静,应将耳机音量调低,以避免对耳朵造成太大的刺激。如果环境嘈杂,建议选择具有降噪功能的耳机,以减少环境噪声的干扰,同时保护听力。

定期检查听力。如果在使用耳机的过程中出现耳痛、耳鸣、头痛、听力下降等症状,应立即停止使用,并咨询医生或听力保健专业人士的意见。

保持耳机卫生。定期清洁耳机,保持耳机卫生,防止细菌滋生。

饭后切记不要开车

本报讯 记者李嘉报道:饭后运动容易消化不良,饭后松裤腰带会导致胃下垂,饭后午睡会导致肥胖……这些流传的“饭后禁忌”真假难辨,让人困惑不已,但有1个确实很危险,希望大家一定要注意避免,那就是饭后开车。饭后开车易引发安全事故,一定要警惕。虽然我们常说“吃饱了才有力气干活”,但饭后开车还是建议缓一缓,所谓“开车不吃饱,吃饱不开车”。

因为饭后容易产生自然的倦怠感,容易犯困,而在这种疲惫状态下开车,会影响我们的专注力,导致开车时易发生操作失误,或者出现紧急情况反应迟钝的情况,一旦发生就后果不堪设想。所以,为了安全起见,建议饭后至少休息30分钟再开车。

对于健康成年人而言,很多饭后小习惯对身体影响并不大,大家不用过度焦虑,所谓过犹不及,只要凡事有度、适当就好。不过,需要强调的是,饭后开车这个习惯,一定别做,真的很危险。

酸奶越稠越有营养吗?

本报讯 记者李嘉报道:浓稠的酸奶可能添加了增稠剂,在规定范围内加入增稠剂对人体无害,可以放心食用。

专家建议,酸奶是否有营养主要看其蛋白质的含量,酸奶中的蛋白质含量应大于等于2.3%。低温酸奶和常温酸奶的区别在于是否含有益生菌和发酵菌,其营养成分是一样的。

如果注重益生菌的含量,可以选择冷藏酸奶;如果对便携性有更高要求,常温酸奶则是不错的选择。酸奶中不含消化酶,不能分解脂肪等物质。它只是一种食物,主要成分是蛋白质、乳酸和糖。

专家建议,喝酸奶并没有严格的时间限制,最好选择在两餐之间喝。喝酒前喝酸奶只能让胃舒服一些,延缓酒精吸收的速度,让人不会那么快醉。专家建议,喝酒前一定不要空腹,可以适当喝点酸奶。

市中心医院

举办糖尿病诊间课堂

本报讯 记者李嘉报道:为了进一步普及糖尿病预防和日常护理的相关知识,10月29日上午,市中心医院内分泌科联合糖尿病专科护理小组,在门诊二楼内科候诊大厅举办“糖尿病诊间课堂”,推出“糖友护糖秘籍之秋季护足篇”课程。

主讲人糖尿病足病师黎珍妹向患者及其家属介绍了糖尿病足诱因及日常护理要点,围绕日常生活中“糖友”如何洗脚、泡脚、擦脚、润脚、买鞋、选袜、修剪甲等预防小知识进行详细讲解。

课堂上,“糖友”们积极互动,分享日常护足经验。黎珍妹指出了“糖友”护足中的不足之处,建议大家一定要像

爱护自己的脸一样呵护自己的足,每日检查,发现皮肤破损问题或是出现皮肤感觉异常,如麻木、疼痛、灼热、针刺等现象问题,一定要及时就医。

据悉,本月,市中心医院“糖尿病诊间课堂”将推出“联合国糖尿病日”主题活动,通过门诊、病房、养老院的医患共融,走近青少年、妊娠、老年等不同类型糖尿病患者,以讲座、实操、互动提问、展示食物模型等方式,进行糖尿病患者科学饮食和运动、胰岛素注射等指导,帮助“糖友”进一步认识糖尿病,如何防治糖尿病,如何战胜糖尿病。



市第一人民医院

开展爱心义诊进社区

本报讯 记者李嘉报道:10月26日,武大中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院组织医务人员到咸宁商业步行街开展免费义诊、健康咨询、用药指导等服务活动,帮助居民了解自身健康状况,并普及健康知识,提高居民的健康素养。

活动现场设有心血管内科、神经内科、普外科、口腔科、眼耳鼻喉科、中医科、疼痛康复科、妇科、儿科等诊台,医务人员耐心询问着每一位前来就诊居民的身体状况,并免费提供血压测量、血糖检测等,根据检测结果,给出个性化健康建议。

中医科专家为市民讲解中医养生知识,现场教授传统健身操八段锦,开展耳穴压豆、拔罐、针灸等特色中医活动,弘扬中医养生文化。

面对居民们关心的健康问题,专家们详细地阐述病痛问题的成因、症状及影响,重点介绍了科学有效的疾病管理方法,从药物治疗到物理治疗,从心理干预到生活方式调整,面面俱到,帮助他们消除心中的疑虑,树立起正确的健康观念。

本次义诊共服务周边居民200余人次,得到了社区居民的热烈欢迎和高度评价。该院将继续大力推进优质医疗资源的共享,开展更多惠民暖心服务,为居民的健康和幸福筑牢坚实保障。