



主动脉夹层突发出血原是管不住嘴 专家 重视血管健康 饮食有节 定期体检

记者 赵尉童 通讯员 陈妹 文/图

5月18日是全国血管健康日,记者了解到,心脑血管病总死亡人数仍在快速上升,且呈现年轻化趋势。除了易发生心脑血管疾病外,周围血管病发病率也非常高。泰州四院大内科主任孙纪荣建议,市民不应该将心梗、脑梗只停留在害怕上,而应该是积极行动,及早实施干预,保护血管健康,增添生命活力。



今日名医

孙纪荣 主任医师

泰州四院 大内科主任

门诊时间:
周一全天

年轻男子突发主动脉夹层出血

家住市区的张先生今年29岁,既抽烟又喝酒,饮食上一点也不亏待自己,一有机会就下馆子,是朋友圈里的吃货。身高1.75米的他,体重接近180斤,年纪轻轻就有高血压。

上周六,张先生在家休息,突然觉得胸口剧烈疼痛,像撕裂一般,在床上动弹不得。家里人一看情况不妙,连忙将他送往泰州四院。

泰州四院心血管专家、大内科主任孙纪荣给张先生进行了急查,照完胸部CT后,孙纪荣发现张先生发生了主动脉夹层出血,通俗地讲就是由于长期高血压和动脉粥样硬化,血流冲刷导致动脉内膜与中膜剥脱,好像在血管壁之间形成了一个夹层,血液进入并储存于动脉内膜和中膜之间。如果不及时救治,夹层破裂将导致大出血,危及生命。

所幸张先生就医及时,手术成功。

孙纪荣说,近年来,血管健康问题越来越年轻化,就四院来说,每年都会收治十几例主动脉夹层的患者,绝大多数是年轻人。

心脑血管问题不容忽视

生活中不少人患有高血压、高血脂,甚至患病多年。孙纪荣说,心脑血管疾病的危险因素,按照其权重排序分为血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜水果、精神紧张等。

据了解,心脑血管健康出现问题,典型症状是胸闷、心慌、胸痛、头晕、头痛等,严重结果是突发急性心肌梗死、脑梗死、脑出血等。现代社会工作压力大、生活节奏快,很多人都有一些不良的生活习惯,如熬夜加班、吸烟、饮酒、饮食不合理、运动少等,这些不良的生活习惯引起的高血脂、高血压是诱发心脑血管疾病的根本原因。

孙纪荣说,血管硬化从年轻时就可出现,最初血管壁内皮只有少量的脂纹和脂质沉积,是可逆的病理改变。如果此时仍不改变不良的饮食结构和生活方式,血管壁

内皮就会慢慢开始形成粥样硬化,继而发展成斑块,每一步的病理改变大概需要10年。也就是说,到中老年时,发生心梗和中风的概率会显著增加。因此,及早做到积极防治非常重要。

周围血管疾病也须警惕

除了心脑血管疾病外,现代人出现周围血管病的比例也较高。孙纪荣说,很多人以为动脉硬化只会发生于心脏的冠状动脉,引起冠心病、心梗等,或者是动脉硬化引起脑梗、偏瘫等,却不知道动脉硬化是一种累及全身的疾患。一旦身体某个部位出现动脉硬化,致使缺血到一定程度,该处就会出现病变,由于血管遍布全身,一处病变往往反映其他部位也有类似病变,例如冠心病患者,也可以同时有颈动脉硬化、下肢动脉硬化化的风险存在。

孙纪荣说,颈动脉硬化易造成脑组织缺血缺氧,病人常感头晕、目眩、记忆力差、思维能力明显下降、失眠或嗜睡,久而久之,将造成大脑萎缩。若硬化了的颈动脉斑块脱落,随血流阻塞动脉血管,就会造成脑梗,出现失明、言语不清、瘫痪等表现,甚至威胁生命。一般情况下,轻度动脉硬化不影响血液供应,但高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群,应警惕此类疾病的发生。

肾动脉硬化临床多见于60岁以上的老年人,一般无明显症状,除了一些病人有微量蛋白尿外,很少有其他异常改变。部分患者可发生动脉栓塞,表现为肾功能不全,在应激状态下甚至会发展为尿毒症。

重视锻炼定期体检

孙纪荣说,想要血管健康,不仅要注意平时饮食,还要加强锻炼。

在锻炼方面,走路是世界上最好的运动,其他如太极拳、慢跑、乒乓球、羽毛球、爬山、跳舞、游泳等都可以,但要注意运动不要过度。

在饮食方面,严格控制血压、血糖、血脂指标,饮食清淡为宜,少吃动物脂肪,以摄入不饱和脂肪酸为主。多食用一些软化血管、降低血脂的食品,让血管壁保持弹性。

孙纪荣说,生活中大家要多喝水,也可以常喝点绿茶,绿茶中的茶多酚能降低血液中胆固醇的含量,增加好胆固醇的含量,增加血管柔韧性、弹性,预防血管硬化。

此外,保持良好的、快乐的心境,保证充足睡眠时间。因为睡眠时,副交感神经处于优势地位,血管从紧张的状态中摆脱出来,血流变得更加通畅,在清醒的状态下反之。

孙纪荣建议,每半年做一次体检,监控血管健康,做到心中有数。



求医问药

舌苔总是厚厚的 该怎么办?

市民钱先生来电咨询:近段时间我的舌头反反复复长白苔,还有厚厚的感觉,请问医生这是怎么回事?

泰州市中医院口腔科医师徐曼:舌苔厚反映的其实是口腔卫生问题。舌苔就像一层衣服一样覆盖在舌头表面,它主要是由脱落的上皮细胞、渗出的白细胞、食物残渣、细菌和唾液构成。说大白话一点,舌苔就像是我们舌头上的“头皮屑”。它的多少并不能代表什么疾病,因为有的人多,有的人少,即便是同一个人,在不同时期也有多有少。但舌苔能反映的问题是,口腔卫生状况不太好。

由于舌苔不仅会造成口臭,还可能成为有害菌的温床,所以刷牙结束后别忘了刷一下舌头。另外,用漱口水也有帮助。记者 赵尉童 通讯员 毛霓

血糖正常了还要吃药吗?

市民刘先生来电咨询:我今年50岁,半年前被诊断为2型糖尿病,经过饮食、运动控制,口服二甲双胍3个月,每次检查血糖都很理想。最近两周,我经常参加朋友聚会,吃喝都没控制,血糖也没升高。请问,我还要吃药吗?

泰州四院内分泌科主任陈兰英答复:初发糖友经过积极正规的生活习惯调整、超重者减轻体重、药物治疗后,有相当一部分人可出现明显的症状缓解,甚至不用药物也可保持血糖正常,这种情况并不少见,可持续数周至一年,少数可持续数年或更长时间。

这代表胰岛部分细胞功能有所保留,可以代偿,是个好现象,但这并不意味着这期间可以放弃饮食、运动控制和药物治疗。2型糖尿病现在还不能根治,一旦确诊,表明胰岛剩余的正常细胞数量已不足正常人的半,且以约4%的速度逐年下降,目前尚无有效手段使其再生。像上面提到的频繁聚会、肆意吃喝,断不可取,建议做好以下两方面。

1.摒弃不良生活习惯,进行科学调整。调整饮食结构,限制总热量和脂肪摄入,以低升糖指数食品为主,适量运动,控制体重,结合自身情况,至少每天30分钟中等强度活动,戒烟限酒,监测血糖。

2.听取专业内分泌医生建议,采取适宜治疗方案。合理用药可减轻胰岛负担,实现血糖长期良好控制,延缓并发症发生,保证糖友生活质量,享受幸福生活。记者 王蕾 通讯员 陈妹

心脑血管病人的守护神

记泰州三泰康复医院内科主任张国栋

医学贵精,不精则害人匪细。从医48年来,张国栋始终坚守这一古训,不断钻研医术,医德双馨,奋战医学临床一线。

48年如一日,每天门诊总有30多号,病房有60位病人,总有他忙碌的身影,所在的内科以心脑血管病人和老年病人为多,基础病多,重病人多,要有娴熟的专业技能、敏锐的观察能力和专业的救治技术,才能使这些病人得到合理治疗。

多年来,张国栋拥有一大批中老年的“医粉”,在病人的心目中他是个

亲民、实在的医生,是个医术高明的医生。亲民,心脑血管病患者中,以老年人为多,老年人存在基础疾病、心理障碍、病情复杂等诸多问题,张国栋总是从病人的角度与病人沟通、治疗,去除病人身体病痛、心理的不快。实在,张国栋按病情用药,能用价廉药治疗决不用效果相同的昂贵药,能用一种药治疗决不多开几种药,深受广大病人的好评。医术高,由于张国栋与病人亲民细致沟通,他总能发现一些与疾病有关的细节

问题,时时开出妙方,手到病除。一些多年高血压患者在当地长期服用降压药,血压很不稳定,病人感觉身体上很不舒服,且存在很大的危险性,张国栋通过详细询问病史、生活习性,依据他多年的经验,经过三天的药物和生活习性调整,将血压调至正常稳定的范围,深受病人的爱戴。张国栋电话24小时开通,有咨询的、有感谢的,经常夜里或休息天被叫到医院参与会诊、抢救。有一次夜里12点多,病房有个极度衰弱的病人,突然发热

40度,痰不能咳出,生命危在旦夕,70多岁的张国栋立即赶到医院,凭着多年的临床经验,扎实的专业基础,展开了抢救工作:降温、吸痰、心电监护、对症用药。每一个治疗抢救措施都是这样及时、正确、有效,病人呼吸通畅了,心律恢复了,体温下降了,一个个生理指标平稳了,病人又一次从死亡线上被抢救过来了,病人和家属感

动地夸赞张国栋是“生命的守护神”。从医48年,一个又一个病人从死亡线上被抢救过来,一个又一个病人高血压、高血糖、高血脂等指标维持正常;一个又一个病人从病态走向健康。这些让张国栋很有成就感,倍感欣慰,他总是这样说:病人的康复是医生最大的欣慰,更是医生的职业追求目标。



卫计风采

泰州市卫计委联办