

冬春交替，别让“生命通道”堵塞

市立医院心内科专家夏伟教你守护心脑血管健康



作为主宰着人们身体运转的重要器官，心脏与大脑尤为重要。当维系其运转的心脑血管发生病变，就会堵塞“河道”，阻断生命之河的奔涌，对生命安全造成严重威胁。据统计，我国现有心脑血管疾病患者人数突破3.3亿，心脑血管疾病给个人、家庭和社会带来沉重负担，已成为我国居民的头号“健康杀手”。

冬春季节，天气变化明显，心脑血管疾病进入高发期。如何预防心脑血管疾病，守护心脑血管健康？记者采访市立医院心内科专家夏伟，了解关于心脑血管疾病的预防与治疗。

◆青岛市市立医院心脏中心东院心内一科副主任夏伟。

冬春季节是高发期

“心脑血管疾病病因和病理机制大多数都与动脉粥样硬化有关。”据青岛市市立医院心脏中心东院心内一科副主任夏伟介绍，心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由于动脉粥样硬化所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。这是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病，具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。

冬春交替之际，在这个特殊的时期，心脑血管疾病如脑梗、心梗等迎来了高发期。老年人的生理特点，决定了他们成为心脑血管疾病的高发人群：老年人普遍存在动脉硬化基础，气温变化，全身血管收缩，血流阻力增加，心脏负担加重，很容易导致冠状动脉痉挛或斑块破裂，诱发心肌梗死。

不健康生活习惯的影响也很大，由于降温时天气寒冷，人们的生活习惯有所改变：有些人会选择高热、高脂肪食物御寒，这一变化可能会增加心脑血管疾病的风险；冬春季气温变化大，很多人饮水量不足，血液黏稠，增加了栓塞和卒中的可能性；气温较低，多数人不爱运动，也容易增加心脑血管疾病的风险。冬春季心脑血管疾病高发还与人的心理状况有很大关系，由于气候和温度的变化，很多人容易产生抑郁情绪，心情不畅、心理压力过大及过度劳累等因素都会导致心脑血管疾病的发作。

除此之外，心脑血管疾病还与既往

病史、性别因素有一定的联系。部分高血压患者血压控制不好，血压容易骤然升高；一些既往有脑血管病变患者极易诱发卒中，也就是中风。心脑血管疾病的发病群体也有性别差异，夏伟告诉记者，女性患者在绝经之前，心脑血管疾病的发病率要低于男性，作为心脑血管保护剂，雌激素不仅具有调节血脂、扩张血管、抑制血管平滑肌细胞增殖等作用，而且还具有确切的抗炎效应；而当女性绝经，雌激素水平降低，心脑血管疾病的发病率便逐渐与男性持平。

“量体裁衣”对症下药

“治疗心脑血管疾病的基础就是控制粥样动脉硬化的进展，控制危险因素，包括控制血糖、血压、血脂，根据危险分层，达到目标值，将粥样动脉硬化稳定住；预防血栓性疾病就需要进行药物治疗，如果已经出现病症，就要进行二级预防，使用阿司匹林等预防血栓的药物。”夏伟告诉记者，心血管疾病的治疗手段有很多，手术介入、药物治疗等都是临床常用治疗方法。

“如果心绞痛患者出现不稳定症状，甚至已经出现心梗等危重症状，称之为‘急性冠脉综合征’，我们就要尽快为患者做造影，评估冠状动脉的狭窄程度，再根据患者病变的特点和本身基础疾病的状态做危险分层和评分，选择合适的手术方案。”夏伟介绍，冠心病患者做冠状动脉搭桥还是做支架，都需要心内科和心外科的专家团队进行分析讨论，根据每位患者的情况“量体裁衣”，

并且向患者及家属详细沟通利弊，让他们参与手术方案的选择，既能够让患者和家属了解病情，放心地选择治疗方式，又能够起到一定的科普作用。

“前阵子我们收治了一位来自诸城的84岁男性患者，有糖尿病、高血压病史，两次脑梗，颈动脉内还植入了五个支架。”夏伟回忆，这位患者平时经常心绞痛，在家里一活动就容易胸闷、胸痛。来到医院后，夏伟带领团队为他做了冠状动脉造影，发现他的心脏的三支主要分支血管中，有一支已经完全闭塞，另一支弥漫性狭窄，还有一支引起心绞痛的血管有至少两处大于90%的狭窄，医生为他在这两处病变处植入了两枚支架，病人的症状就得到了很大的改善。夏伟介绍，治疗方案的选择主要是结合病人的年龄、身体情况和病变特点，并结合手术风险和患者及家属的意愿。

“冠状动脉支架植入是最经典的治疗手段之一，是永久性的植入物。部分患者植入支架多年以后，也有可能还会出现新的斑块或者增生，从而导致冠状动脉的再次狭窄，需要进一步的处理。”夏伟告诉记者，目前冠状动脉药物球囊可以通过充分扩张斑块减轻狭窄，在球囊上涂上抗增殖的药物，从而为不适合支架或者不接受支架的患者提供新选择。

身体不适需及时就医

“很多人对心脑血管疾病存在一定的认知误区，比如对用药认识存在误解，有的人觉得医生开具的药方有副作用，自己私下停药、减药，这是不可取

的。只要没有不良反应，就必须谨遵医嘱，规律用药。”夏伟提醒，如果对药方存在疑问，应当及时咨询医生，在医生的专业指导下进行调整。

除此之外，及时就诊也是人们很容易忽略的问题。生活中，很多人身体不适时往往会选择自己再等等、再观察一下，把心绞痛当作是自己累着了，休息一下就好了，等到就医时，已经出现急性心肌梗死、急性脑梗死的症状。“一般胸痛、胸闷甚至嗓子不舒服，只要是颈部到肚脐以上部位的疼痛或不适感，就要怀疑是否是心血管疾病；头晕、言语含糊、视物模糊，重则偏瘫、部分肢体出现活动障碍等表现，就要考虑是否是脑血管发生了病变。”夏伟提醒，疾病的早期发现也很重要，心脑血管疾病从发病到开通血管，最佳的治疗时间是2小时。延误就诊时间往往带来不可逆损伤，影响治疗及恢复，从而造成严重后果。因此，一旦身体不适，尤其是中老年人，应该及早就医。

“除了中老年人，现在也有部分年轻人会突发心肌梗死，多是因为长期吸烟酗酒、作息紊乱、缺乏运动等不健康的生活习惯和较大的工作压力。”夏伟提醒，风险潜伏无时无刻不在，平时大家要注意保持健康良好的生活习惯，尽量戒烟、戒酒，控制体重，在身体情况允许的范围内进行适量的运动锻炼，早睡早起，保持心情舒畅。随着年龄增长，要随时控制危险因素，检测血压、血糖、血脂，定期进行体检，尽可能降低心脑血管疾病的风险，早发现、早治疗。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

肿瘤“跑”到大脑 精准治疗化解危机

青岛市海慈中医医疗集团肿瘤中心放疗科成功救治“特殊”患者

肿瘤由原发部位通过各种途径（血液、淋巴液等）转移到身体其他部位，称为恶性肿瘤转移。最常见的转移部位为脑、肺、骨、肝等。尤其是肿瘤“跑”到大脑，进展非常迅速，致残率和致死率极高，严重威胁患者的生命。

近日，青岛市海慈中医医疗集团肿瘤中心放疗科接诊了一位“特殊”患者。一年前，患者直肠癌出现脑转移，因突发抽搐晕厥急诊入院，完善检查提示脑额叶有5厘米左右的转移瘤，伴有大片脑水肿。专家团队给予积极降颅压治疗，患者逐渐清醒，但双下肢无法行走。

经过多学科会诊，专家建议给予脑转移瘤根治性放疗。经过一段时间的积极放疗后，患者双下肢力量感逐渐恢复，放疗结束后已经可以自己走路了。后期一直定期复查，颅脑病



海慈中医医疗集团肿瘤中心放疗科成功救治“特殊”患者。院方供图

变未见复发。目前患者恢复正常工作生活。

肿瘤放疗科刘鹏主任介绍，脑转移

瘤是身体其他部位的恶性肿瘤细胞扩散至脑部而形成的肿瘤。癌症患者在与原发肿瘤抗争的同时，还可能面临脑转移瘤带来的新困境。这种疾病的影响不容小觑，它可能导致头痛、呕吐、视力模糊、肢体无力等症状，严重影响生活质量。更令人担忧的是，若不及时发现和治疗，脑转移瘤会迅速发展，危及患者生命。

随着现代医学技术的不断进步，为脑转移瘤的诊断和治疗提供了多种有效手段。先进的影像学检查，如磁共振成像（MRI）等，可以早期发现脑转移瘤，为及时治疗争取宝贵时间。在治疗方面，有手术、放疗、化疗和靶向治疗等多种方法。医生会根据患者的具体情况，制定个体化的治疗方案。手术可以切除部分肿瘤，缓解症状；放疗和化疗可以杀死肿瘤细胞，控制病情发展；靶向治疗则针对特定的肿瘤分子靶点，精准打击肿瘤。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵