

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;冬春季节气温变化大,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,心血管病的治疗手段有很多,手术介入、药物治疗等都是临床常用的治疗方法。

“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