

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办  
“健康教育进社区”公益活动

# 家门口听一堂“心脏康复课”

“健康教育进社区”公益活动第四场走进湖岛街道瑞泰社区

10月13日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动走进湖岛街道。本次活动邀请青岛阜外心血管病医院专家,在湖岛街道瑞泰社区卫生服务中心,开展了“关爱心脏健康”健康知识讲座,消化内科、康复医学科、老年医学科等多学科领域专家现场义诊,吸引了众多居民和患者前来咨询。

## 讲座“干货”满满 心脏康复不可少

当天的健康讲座现场不时传来阵阵掌声,气氛十分热烈。青岛阜外心血管病医院心脏康复中心副主任郭晓将“干货”满满的健康知识传递给大家。讲座详细讲解了心血管疾病患者饮食的总原则和日常生活中适合的饮食“处方”。

心脏康复指的是运用多学科、多技术的手段对心脏病患者进行干预,使患者在心脏病发作后的治疗过程中得以有效恢复,生活质量迅速改善,尽快回归正常社会并降低心血管疾病发生。有数据表明,与未接受康复治疗的病人相比,进行心脏康复的患者总死亡率能够降低27%,冠心病死亡率减少31%。

郭晓分享说,自己曾见过一位没有做好术后管理的冠心病患者,陷入反复发病、反复住院、反复治疗的恶性循环,“那时,我深刻地认识到,除了治病更要关注疾病的预防、康复,提高患者的生活质量,才能真正做到治病救人。”

“心脏康复是心脏病慢性期一种极佳的治疗手段,以前心脏病患者住院做了手术之后就是药物治疗,没有别的。”郭晓告诉记者,心脏康复把现在所有可能造成心脏病加重的危险因素,都给管理起来进行干预,是非常科学和必要的。



活动现场,义诊专家耐心细致地为居民提供医疗咨询。

很多心脏病患者在常年诊疗过程中,常常合并不止一种疾病,如冠心病、高血压、高血脂等慢性病,这些疾病诊疗时间长,费用高,且难以痊愈。由于常年疾病缠身,许多心血管病患者会出现一系列心理问题,这些都需要心脏康复治疗来解决。

## 多科室专家齐聚 健康义诊暖人心

在健康义诊中,专家现场耐心细致地为前来参与的居民提供医疗咨询。专家们认真讲解常见病、多发病的预防诊治,仔细地为居民问诊检查、分析病情、答疑解惑、传授健康知识。“平时血糖稳定吗?”“血压高不高?”“有没有不舒服的症状?”专家们细心询问每一位老人平时的健康情况,有条不紊地为老人们做好一系列常规检查。

青岛阜外心血管病医院消化内科、内镜中心主任包明业现场为居民提供肠道疾病的相关咨询及诊疗,重点宣传了肠道疾病中的常见病、多发病及如何进行肠道检查准备及注意事项。

项等。康复中心主任徐雪鹏针对运动损伤康复、骨科术后康复等方面,为前来参加义诊的居民提供专业指导,纠正群众康复治疗的误区,让康复知识深入人心。老年医学科副主任任书亭依托自身在老年病综合诊治方面的优势,为老人们提供相关检查以及健康、保健和用药建议。

在义诊现场,前来参加活动的居民李秀芹说:“我一直以来就有一些老毛病,以前到医院看病,来回比较麻烦,今天在家门口就可以接受专家的诊疗,真是享受到老有所养。”

瑞泰社区卫生服务中心负责人表示,本次公益活动通过多学科医疗专家的联合义诊活动,为广大群众提供了安全、有效、方便的医疗服务,进一步提高了群众健康保护意识,有效缓解了“看病难、看病贵”的问题,极大方便了群众就医,让广大群众在“家门口”就能享受到高质量的医疗服务。观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄影报道



# 新兴手术上阵 一根软管吸走“栓塞”

## 特色科室

近日,84岁的傅奶奶(化名)行走时突然出现胸闷憋气,被紧急送往青岛市市立医院就诊,多学科会诊检查发现傅奶奶的肺部血管出现大面积栓塞。血管外科果断采用了新兴的吸栓手术,成功清除血栓,打通堵塞血管,李大林主任表示,吸栓手术为肺栓塞治疗提供了新选择。

## 导管快速吸走致命血栓

84岁的傅奶奶,送往医院前已经在家中有3天的胸闷憋气症状,“一开始以为是心脏病犯了,自行服药后症状并未缓解,憋气逐渐加重。”家属说,于是赶紧将老人送到了市立医院,没想到入院检查发现双肺多发栓塞,双下肢静脉血栓等,病情十分危急。

医院快速组织多学科会诊,血管外科主任李大林参与会诊后认为:老人考虑为下肢静脉血栓脱落导致的大面积肺

栓塞,若不积极治疗,将危及生命,建议由血管外科进行肺栓塞吸栓手术。

“吸栓手术虽然是一种相对新兴的技术,但团队已开展多例,积累了丰富的经验。”在李大林的指导下,手术医生们选用最新的大口径吸栓导管,既能减少对心脏、肺的刺激,又能最大限度吸除血栓。经过手术医生们细致和娴熟的操作,老人的肺栓塞大部分被清除,最后置入了下腔静脉滤器预防血栓进一步脱落。手术刀口仅为一个5毫米的穿刺口,傅奶奶第二天就可以正常下地行走,呼吸顺畅,很快顺利出院。

## 溶栓或吸栓以生命优先

“肺栓塞通俗地讲,就是来自血液的各种栓子(血栓、脂肪等,血栓最为常见)随着血液循环流到肺动脉,引起肺血管堵塞,导致患者突发不明原因的呼吸困难、胸痛、虚脱、面色苍白等症状,严重者甚至出现晕厥和昏迷,也是常见的猝死原因。”李大林介绍,目前肺栓塞最常用

的治疗方法仍然是溶栓,但单纯溶栓治疗的缺陷逐渐被认识和重视:一是溶栓时间较长,可能救治不及时;二是肺栓塞堵塞严重时,溶栓不彻底。吸栓手术则更快捷,直接吸除血栓。此次手术应用了最新的吸栓导管,对心脏、肺刺激小,保障了手术的安全和疗效。

## 预防血栓要“动起来”

血栓虽然可怕,好在静脉血栓可防、可控。生活中最常见引发静脉血栓的原因为久坐、久蹲或卧床不动,比如坐办公室、打麻将、长时间坐火车、飞机(即经济舱综合征)及外伤、手术后不能活动等。最好的预防方法便是常站起来走一走,或者简单地不时勾一勾脚,让血液循环运动起来。如果发现腿肿,要及时就诊,明确是否有下肢静脉血栓,一定不要轻易自己按摩或去按摩店,因为静脉血栓会被揉搓按摩掉,引起严重肺栓塞。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 徐福强



热线:82888000

## 飞蚊症也有好和坏 分生理性和病理性

问:今年我60出头,眼前总有“蚊子飞”,被诊断为“飞蚊症”,需要治疗吗?

刘国军(海慈医疗集团本部眼科主任、西院区眼科学科负责人):飞蚊症一般是由年龄增加、炎症、血管性疾病、全身性疾病、高度近视、手术外伤和创伤等因素引起的。根据病因的不同,它又分为生理性和病理性。

如果是单纯的玻璃体液化引起的飞蚊症,也就是生理性飞蚊症,不必担心。但是病理性飞蚊症就要引起重视了,它不仅会影响视力,如不及时治疗甚至会导致失明。当出现突然的视力下降,眼前有很多的蚊子飘,或者是眼睛出现闪光感,这些情况要及时就医。如果是疾病引起的眼前漂浮物,往往是突然增多,甚至突然减少,只要是突然的变化,就应该引起重视及时就诊。

生理性飞蚊症一般无需治疗,而是适应和观察,例如患者不要总盯着黑影看,慢慢适应来缓解症状。如果黑影影响到正常生活,可以通过激光消融术来达到治疗目的。如果是病理性飞蚊症,比如视网膜裂孔,需要进行相应手术治疗;如果是玻璃体积血,并且出血量较多,需要通过玻璃体切除手术来治疗;如果是眼底出血,需要找出出血部位并进行视网膜激光光凝手术。

## 焦虑情绪很常见 焦虑障碍要干预

问:我最近感觉没来由的焦虑,请问怎样区分正常的焦虑和病理性焦虑?

徐勇(青岛市市立医院临床心理科博士):焦虑本身只是我们一种常见的情绪,只有病理性的焦虑,我们才把它叫作“焦虑障碍”,才需要一些手段进行干预。正常性焦虑是有一定客观原因,容易被理解,反应是适度的,而且当客观刺激消失后,焦虑也会消失。而病理性焦虑是无明确原因或者客观刺激与情感反应程度不相称,焦虑反应持续、严重,不能随着客观刺激的消失而消失,影响患者社会功能。

下面给大家分享临床中常见的几种焦虑障碍的表现:1、广泛性焦虑障碍,又称慢性焦虑障碍,是最常见的,以持续、全面、过度的焦虑感为特征,这种焦虑与周围任何特定的情境没有关系,临床表现分为精神焦虑、躯体焦虑(心慌、胸闷、呼吸困难等)、失眠。2、惊恐发作,又称急性焦虑障碍,指反复的、有时是不可预料的惊恐体验,发作突如其来,让人极端痛苦,伴濒死感、发疯感或失控感以及严重的自主神经功能紊乱症状(胸闷憋气等),一般30分钟内自行缓解。3、社交焦虑,不愿意甚至回避与人面对面交流,一旦非要面对面交流的时候,就会不由自主出现过分紧张、脸红、心跳加快、眼神游离、浑身不自在的情况,他们往往需要花很长时间去适应新的环境和人际关系。建议大家一旦有了焦虑情绪,不要紧张害怕,学会识别,如果是病理性焦虑及时找专业医师干预和治疗。

观海新闻/青岛早报记者 杨健