

心脏开不起玩笑,预防心梗要科学

◆ 张筱琳

心梗发作后必须静养三个“七日”

“过去,在没有放支架、开通血管等介入治疗时,病人从心梗发作之后的七日内是不允许下床的,第一个七天要卧床静养,第二个七天只能在床旁轻微运动,第三个七天才能在室内适量运动。”张雅君说道,“现在虽然有了介入治疗,但在急性期仍旧要控制活动量,依照医嘱进行适量活动。”

根据病人的心梗程度不同,经抢救后24小时可能会稳定,但是在48小时、72小时内仍然有再度复发甚至死亡的可能。所以说,并不是送到医院,病人就一定抢救过来。值得注意的是,病人心绞痛、心肌梗死病发后,搬动病人时必须请专业急救人员操作,因为在120车上,医生就会开始进行溶栓、抗血小板、抗心率失常等相关治疗,如果没有急救医生在场,随意搬动病人将大幅增加危险性。

吃药不可大意,必须遵从医嘱

一些上了年纪的患者,常常在公园里互相交流自己的疾病,容易听取他人的意见而随意改药,少吃几粒甚至不吃。殊不知这样会极大影响病情,而心脏病是开不起这样的玩笑。

“治疗计划是有时间性的,抗血小板药物、抗凝药物、改善血液黏稠度的药物、血脂血压的控制都是有治疗周期的。”张雅君特别强调,“如果是高血脂合并严重冠状动脉狭窄的患者,不管是否做支架,治疗时间应在一年半以上。抗血小板的药物有时是

一位50多岁有心脏病史的男性,平时疏于自我用药管理,在一次心绞痛发作后引发心肌梗死,送入医院抢救,24小时内脱离危险。但转入病房后,病人突然感觉胸闷,心梗再次发作,抢救无效死亡。为何已经脱离危险的心梗病人仍旧复发导致死亡?新民健康走访上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授做了一番详细解读。

需要终身服用的。病人切不可自行随意减量、停药。治疗心血管的药物会产生耐药性,一旦觉得药物效果不佳时,应该及时与看医生,请医生换药。”

当然,有些病人既有冠心病又有糖尿病、高血压,每天不可避免要服用这三类疾病的药物,吃药都在十粒以上,确实非常痛苦,但应当积极面对疾病事实,采用恰当的方式达到控制疾病的目的。

清理血管积累“垃圾”,保持血管光滑和流畅

张雅君指出,心血管病的形成是一个非常漫长的发展过程。比如冠心病,人在很小的时候,血管里就可能已经形成斑块了。随着年龄的增长,问题就可能随之而来,人的血管很细,约2-3毫米,里面有一层内膜,很光滑。然而由于高血压、血脂异常、糖尿病等原因,损害了血管内壁。

血管里的“垃圾”,即胆固醇、多余的血脂,这部分东西通过血管时挂在了损害的血管壁上,甚至钻到血管里面去,沉积在血管内膜下,这样就形成斑块,构成了隐患。由于形状像“粥”,因此被称为粥样斑块。斑

块形成,血管腔变细,血流受阻,就会引起心绞痛;一旦斑块破了,血栓形成,完全堵塞血管,就会发生心肌梗死。

天气已渐冷,鉴于热胀冷缩的原理,张雅君提醒读者,需注意饮食清淡、注意保暖、充足睡眠、适当运动。另外秋天干燥,所以饮水很重要,多喝水能够降低血液粘稠。总之,良好的生活方式的建立,定期做好心脏体检是保证我们有一颗强壮的心脏的基础。

血管堵塞程度,只有冠状动脉造影知道

冠心病的一般症状为胸闷、胸痛、小量运动后有心悸心慌感觉。当局部出现病理性质变化,改变了心脏的频率,人的自主神经就会有如此表现。而当心肌血液供血不足,心脏会增加频率,心跳就会加快;节律不规律时有早搏的情况发生。

一旦冠状动脉血管出现了狭窄、堵塞或完全不通畅,要确诊的话就必须找到堵塞的血管。一般心电图、心脏超声只可评估心脏的基本状态、检查心脏的结构问题,而冠状动脉血管造影可以看清血管的病变

及狭窄程度。冠脉造影既可直观地了解冠状动脉的直径、走行、分布和形态,对病变冠状动脉还可了解血管壁是否光滑、有弹性,是否有狭窄性病变以及病变的程度、部位、长度、数量和特征,这些特征对选择介入治疗适应症、判定介入治疗成功率、选择合适的介入治疗时机、器械和方法都非常重要。

专家介绍



张雅君

主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任,上海交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医疗学会心脏监护专业委员会委员。参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良提醒您—— 固定义齿如何修复、更换?



施国良先生祖籍宁波,上海老知青,从事口腔保健管理工作近30年,一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。

即日起,施国良先生与读者分享他从从业多年的心得与经验,望读者能以此为鉴,重视口腔健康,及时、正确地解决口腔健康问题,真正提升晚年生活的品质。

如今,很多缺牙患者选择了美观、整齐、有光泽的固定牙修复缺牙,的确带来了很长一段时间的信心、方便和舒适。但是,

感谢今后可以一劳永逸,不用再担心自己牙齿的问题了。

其实,固定义齿不是永久的,做牙齿根管治疗的固定牙受到外力时,就会轻微晃动,牙根的密合就会不太好。而拍挂排线的瓷冠牙,瓷性高,牙根免疫力低,细磨一旦人侵处理线根腐蚀唯一的办法就是等待。等到固定牙桥体慢慢脱落,这个过程不堪言。

固定义齿固定牙耐摩擦、牙根外周红肿疼痛、牙桥体松动、口腔有异味异味等都是固定牙出现了异常的症状。如果长期无法改善,应及时考虑更换新的义齿。如果没足够的基牙条件再次安装固定义齿,则可考虑安装既实用、又方便的传统活动义齿。(文:石亦华)

重阳节爱牙义诊月现场报名火爆

百余缺牙老人享关爱援助

◆ 解雯雯

牙齿失长期不修复影响大

当牙齿缺失时,剩余牙齿倾斜、移位或向对侧伸长等现象,使咬合关系紊乱,阻碍了下颌骨向前伸或左右运动。由于缺牙左右两边的牙齿无法获得它们原先常有的支撑压力,它们会在牙龈中变得倾斜不正,牙槽骨萎缩,使牙齿逐渐松动,导致部分牙齿脱落。同时,咀嚼效率随之降低或丧失,未嚼碎的食物进入胃肠,胃肠系统的负担随之加重,从而导致胃肠功能紊乱,影响人体对营养成分的吸收,严重者机体可出现消化系统的疾病乃至危害全身健康。

义诊活动信息

活动时间:即日起至10月31日
致电报名:现场随机派送口腔健康手册及千元爱牙基金100份
义诊地址:南京西路758号
报名方式:拨打电话021-66108888

医师介绍

庄龙飞
曾就职于上海第九人民医院口腔种植科;香港大学牙科医学院牙周&种植医学博士;师承国际牙周及种植学大师N.P.Lang教授



周仲豪
师承上海第九人民医院种植科主任赖红昌教授;国际种植牙专科医师学会研究员;美国密歇根大学牙周-种植专科培训医师



义诊活动备案编号:静字备登字(2015)第0001号

多喝水还是口干眼干?

小心干燥综合征“找上门”

◆ 吴瑞莲

入秋以后,空气变得干燥,人们也因此常常感到口干舌燥,但上海市同济医院风湿免疫科主任医师汤建平教授提醒,女性,尤其绝经后女性,若持续3个月以上出现口干,需要频频喝水,并伴有眼睛干涩感、的症状,就要警惕是否得了干燥综合征。

近半年来,陈女士总觉得口干,白天水杯不离手不说,晚上更要起来4-5次,不是喝水就是上厕所。“但喝多少水都没用,反而越喝越渴,而且全身到处痛,眼睛里也总觉得有东西。”入秋后,陈女士感觉症状愈演愈烈,去医院看了好几个科室,始终没找到口渴的原因。“检查下来,没有糖尿病,没有甲亢,肾脏也没有问题,中医调理了几个月,也没什么效果,就差点看心身科了!”

日前,陈女士因感冒前往医院就诊,胸

部CT显示陈女士有间质性肺病,看病的医生问她有没有口干、眼干、关节痛等症状。“不问还好,一问好像症状都对上了!当时医生建议我看风湿免疫科。”经风湿免疫科医生检查后,陈女士被明确诊断为干燥综合征。

汤建平教授表示,干燥综合征在绝经后女性中较为多见。陈女士此前出现的口干、眼干、乏力、夜尿多、脾气大、关节痛等症状都和这一疾病有关。“陈女士现在合并了间质性肺病,要知道有些病情严重者可累及心脏、肾脏、血液系统、神经系统及肝脏,需要积极接受治疗。”但汤教授表示,由于干燥综合征是免疫病、慢性病,药物发挥作用也较慢,一般个把月才能见到初步疗效,因此需要患者规律用药及随访。

近日,重阳节爱牙义诊月现场报名火热,引发了老人牙缺失新一轮的关注热潮。众所周知,牙齿缺失是老年人生活质量下降的一大罪魁祸首,“一天吃不好,三天不消化;一年吃不好,提前十年老”。在申城,90%的老年人都存在着不同程度的缺牙,长期以来,老人深受“老人牙齿松动脱落是自然现象”等错误观念的影响,严重忽略了牙缺失隐患及日常的口腔保健。因此,关注老年缺牙群体,提高他们的生活质量,已经刻不容缓。

关爱老人缺牙义诊持续报名中

为了增强老年人的口腔健康观念和自我口腔保健的意识,“重阳节爱牙义诊月 申城牙缺失老人关爱行动”为沪上牙缺失老年人进行免费牙缺失健康咨询,发放口腔健康宣传册,牙缺失口腔健康知识宣教等为民服务。届时,将为不同老人牙齿脱落分析根本原因,提醒老年人及早干预,避免全口无牙。

义诊现场缺牙读者络绎不绝

据了解此次义诊活动是一场名副其实的巅峰惠民活动,活动现场特设口腔医学博士团队,为沪上牙缺失老年人进行免费牙缺失义诊活动,咨询台前缺牙读者络绎不绝,报名现场人气爆棚,同时,对于牙缺失老人还将派发千元敬老爱牙基金,这对申城缺牙老人来说,无疑是寻医问诊的好时机,预计今后几天受益辐射范围将继续扩大。

缺牙老人频现“三多”

口腔专家在义诊中发现,大多数老年人存在缺牙多、松牙多、残根多这三多问题,由于这类疾病的治疗难度较大,因此治疗时,患者需多征询专业医师的建议,最大限度地保留口内的烂根和松牙,以确保它们在假牙固定中发挥作用。此外,专业的口腔医师还会根据患者自身的条件进行个体化动态设计,最大限度地为患者进行功能性修复。