

# 新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“冬令进补礼包”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取10位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第89期 | 2015年12月9日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 年底“连轴转”,小心心梗“盯上”你

本版撰文 叶雪菲



### 专家简介

郑宏超

主任医师,硕士研究生导师

上海市徐汇区中心医院心内科主任、心血管室主任

上海医学重点专科——心律失常专科负责人,国家药物临床试验机构心血管专业基地负责人,徐汇区学科带头人

上海市医师协会心血管病专业委员会委员、全国中西医结合学会心血管病专科委员会委员、上海生物医学工程学会起搏与电生理专业委员会委员、中国医促会OTO慢病综合管理分会委员

擅长各种心血管疾病的诊治,在心内科常见病、多发病和急、危、重症病人的诊治方面有较为丰富的实践经验,尤其在冠心病的介入诊治领域有颇深的造诣,已完成数千例冠状动脉腔内成形术和支架植入术,独立应用介入治疗抢救急性心肌梗塞和心源性休克。擅长经桡动脉途径冠状动脉介入诊治。

专家门诊时间:周四上午

一周前,42岁的山东泰山医学院附属医院骨科副主任蔡国栋在做完第3台手术后,突发心梗,抢救两小时后不幸离世;上月,43岁的金莱特董事长田畴因心梗溘然离世;年初,33岁的游戏界精英林旭因心梗猝然离世……近年来,我国急性心肌梗死的发生率和死亡率呈现出快速上升趋势。

而时近年底,许多公司工作量陡增,更有许多上班族为了业绩、为了年终奖,“拼了老命”加班加点,殊不知这样的行为可能会真的会送命。上海市徐汇区中心医院心内科主任郑宏超教授指出,过度劳累,加上天气寒冷是诱发心梗的最危险因素之一。

### “过劳”+天冷,警惕心梗来袭

时常听到有报道说“谁谁谁连续工作多少时间后再有没有醒来”,目前,疲劳已经成为危害生命健康的一个重大杀手,尤其是对于已有心血管疾病者,或者存在其他高危因素的人群(比如合并高血压、糖尿病、遗传因素、吸烟等),郑宏超建议,更需注意劳逸结合,避免过度劳累诱发心肌缺血缺氧,从而导致心肌梗死等不良事件发生。

而近段时间,“魔都”断崖式的温度改变让许多人措手不及,尤其对于有心血管疾病危险因素的人群来说,温差悬殊无疑是心血管疾病的主要诱因。郑宏超介绍,在寒冷、潮湿和大风天气,冠心病发病率明显增高,因为寒冷刺激,特别是迎风疾走,易使交感神经兴奋、心率加快、血压升高,体循环血管收缩,外周阻力增加,心肌

耗氧量增多。同时,也可诱发冠状动脉痉挛,使管腔持续闭塞,或挤压斑块使内膜损伤,血小板聚集、血栓形成使管腔急性堵塞,也可导致急性心肌梗死。因此气温变化过大时因注意保暖,若有不适需尽早就医。

### 腹痛、喉咙痛也可能是心梗发作

日前,42岁的杨先生因急性中上腹疼痛至徐汇区中心医院急诊,就诊时突然出现呕吐、大汗淋漓、气短、烦躁不安,随即意识不清、呼吸浅弱,马上进行心电图检查后,显示杨先生大面积急性心肌梗死。心内科立即开通绿色通道,为杨先生进行急诊冠状动脉介入手术。手术过程中,杨先生反复出现心室颤动,期间更出现了呼吸停止的状况,情况十分凶险。但在郑宏超主任的努力下,凭借其娴熟的心血管介入技术,终于,杨先生的心率、血压、呼吸慢慢恢复了正常。

很多人以为只有胸前区疼痛时才考虑是心绞痛发作,才需要去医院就诊治疗。然而有很多心绞痛的不典型症状却被忽略。郑宏超指出,例如肚子痛(尤其是上腹部疼痛)、左肩膀疼痛、咽喉痛、牙痛等(但多数同时伴有前胸发闷或闷痛)、咽喉部阻塞感(卧位发作时常被迫坐起)等,都有可能成为心绞痛发作的信号,需要警惕。而对于那些年龄过高(多为80岁以上的患者)或者某些疾病如糖尿病、动脉硬化等的患者,更有可能出现以下表现:突然出现的心律失常(早搏、心跳过缓、心动过速);突然发生的呼吸困难、不能平卧,坐起或含服硝酸

甘油后症状不能缓解;突然发生的头晕、乏力、发困、一个或一侧肢体无力,这些临床表现同样应引起患者及家属注意,并且及时就医诊治。

### 心肌梗死绿色救治通道为患者保驾护航

郑宏超主任表示,由于急性心肌梗死发病突然,常危及生命,特别是患者从发病起至确诊的时长会直接影响临床治疗策略选择及预后效果。因此,尽早发现,缩短早期诊断时间并采取及时有效的措施,是挽救生命的关键。

急性心肌梗死约2/3的病人发病前数天有先兆症状,疼痛也是急性心肌梗死临床中最先出现和最突出的症状,典型的部位为胸骨后直到咽部或胸前区,同时,胸骨下段后部常憋闷不适或伴有恶心、呕吐、烦躁不安、出汗等,持续时间常大于30分钟甚至长达十余小时。气候寒冷、季节变化、过劳、情绪激动、吸烟等均是心梗发生诱发因素。急性心梗在3个小时内进行溶栓治疗,12小时内进行介入治疗可获得较好效果。

郑宏超介绍,徐汇区中心医院心内科建立心肌梗死绿色救治通道多年,全年24小时无缝隙为心肌梗死适合急诊介入治疗的患者提供治疗服务,多例心肌梗死患者取得了良好效果。郑主任提醒,冬季保护心血管、预防心肌梗死势在必行。患者在日常生活中要养成良好的生活方式和饮食习惯,做好疾病的自我保健和预防。同时定期复查,合理用药,如有异常情况及时就诊。

## 天气寒冷,“三高”人群慎防“脑中风”

不知不觉,又到了一年之中的最后一个月。随着天气的变冷,不少医院的中风病人在激增。上海市徐汇区中心医院神经外科主任孙树杰教授表示,天气寒冷,大家要注意保暖,而老年人更要注意气温下降引发旧病复发,脑中风就是其一,尤其是三人群更要注意。

### 血压控制不佳冬天更易诱发脑出血

高血压是常见的慢性病,也是脑血管病最主要的危险因素。孙树杰表示,血压控制不良的患者遇到诱发因素极易发生脑出血。他介绍,常见的诱发因素主要有:第一,寒冷气候。这会影响到人体神经内分泌的正常代谢,使血液黏稠度、血浆纤维蛋白原、肾上腺素均升高,毛细血管痉挛性收缩和脆性增加、血压升高,造成血管破裂;第二,精神刺激。由于过分激动,使交感神经系统兴奋、肾上腺素增加、心跳加快、血管急剧收缩,诱发血管破裂;第三,过度劳累。由于身体负担过重,精神极度紧张或长途旅行和过于疲劳,极易诱发脑出血;第四,不良生活习惯,如酗酒、暴饮暴食、饱餐后沐浴等,都易诱发脑出血。

### 三维定位,不用开颅即可清除血肿

众所周知,高血压脑出血是高血压和动脉硬化最严重的并发症之一,并以发病率高、致残率高及死亡率高为其特性。脑血管病通常有两种表现:脑血管栓塞和脑出血,可在瞬间死亡,或造成永久性瘫痪、失明、失语等。

“脑出血发病就是这样,上一分钟还挺好,下一分钟就可能血压骤升,没等你有感觉,血就冲破脑动脉造成生命危险。”孙树杰说,很多急性脑出血患者包括高血压患者的救治时间非常有限,依靠传统的手术模式,会对脑组织造成很大的创伤,术后恢复差,存活率只有50%,致死率则更高。而保守的药物疗法,往往会造成患者瘫痪、失明、失语等后遗症,为患者及其家属造成很大的伤害。孙树杰表示,由他发明的“定向软通道”微创救治高血压脑出血新技术,在治疗急性脑出血的实际医疗过程中疗效显著。

孙树杰介绍,此项技术用独创简化的方法对颅内血肿进行科学的三维定位,从而提高了血肿基点定位穿刺的准确性,以便于血肿引流及提高血肿清除的成功率。其次,可床边救治,也可在CT动态监测中进行手术操作,清除颅内血肿较快、较彻底。第三,采取局麻定向软通道微创方式,对脑组织的创伤更少,大大拓宽了手术适应证,缩短了医疗疗程,降低了医疗费用,使康复治疗可以早期介入,提高了高血压脑出血综合治疗的预后效果,降低了该病的残死亡率,不用开颅和输血,是更适宜目前国内医疗条件下救治颅内血肿的全新技术模式。

该技术已成功完成国家“十二五”科技支撑计划项目,现已成功地向全国千余家医疗单位公开和推广,每年应用本技术救治高血压脑出血患者近万例。

### 高血压患者应注重生活调理

积极有效地防治高血压病,是预防脑出

血最重要的措施。孙树杰建议,高血压患者应在日常生活中注意将血压控制在理想水平,规律服用降压药,但降压不要过快。保持心情舒畅,避免过于激动。减轻体重、降低血脂、适度运动等生活方式,可以巩固和促进药物的降压作用。

此外,注意合理饮食,生活要有规律。饮食要注意低脂、低盐、低糖,患有高血压的老人可适当做力所能及的劳动,但不可过于劳累,按时作息。忌暴饮暴食、高糖高脂食物及酗酒、抽烟,不宜进食刺激性食物、兴奋性饮料等,应多次适量地饮水。

预防便秘、大便干燥。多吃一些富含膳食纤维的食物,如青菜、芹菜及水果等,适当地运动及早晨起床前腹部自我保健按摩,可有效防治便秘。尽可能避免蹲便,采用坐便。

注意天气变化。冬天是脑中风的季节,血管收缩,血压容易上升,要注意保暖,使身体适应气候变化,还要根据自己的健康状况,进行适宜的体育锻炼,如散步、做广播体操等。

经常动左手。日常生活中,尽量多用左上肢及左下肢,尤其多用左手,可减轻大脑左半球的负担,又能锻炼大脑的右半球,以加强大脑右半球的协调机能。

密切注意自己身体变化。患有高血压病的中老年人,一旦出现突发头痛加重或间断性变为持续性,突发头晕或原有头晕症状加重,突发一侧肢体或头面、舌部短暂性麻木、乏力或活动欠灵活,或突发口角流水漏气、舌头发硬、咬字不准、吐字不清,突发血压持续升高不降等症时,应尽快就医并采取正确的治疗措施,以确保安全。



### 专家简介

孙树杰

主任医师、教授

上海市徐汇区中心医院神经外科主任

中华急诊医学分会心脑血管病组长、中华急诊医学分会常务委员、国际脑出血临床研究 MISTIE III 试验国内执行人

从事脑血管病临床工作32年,诊治各种脑血管疾病万余例,发表国际论文30余篇,获国家部级、省级科技进步奖多项,发明的“定向软通道脑血肿清除新技术”纳入国家十二五科技支撑计划(编号:2011BAI08B05)和国际 MASTA III 课题中。

擅长脑血管疾病的预防和诊治的综合治疗,尤其在微创治疗脑出血方面具有非常丰富的临床经验。

专家门诊:每周一上午