

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 709 期 | 2018 年 10 月 8 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

“将心比心”，做个好“心”人 沪上知名专家谈心脏病防治新趋势

“关爱心脏健康，你我共同承诺——将心比心（My Heart Your Heart）”。这是今年世界心脏日的主题，旨在唤起患者与亲友及健康人群对心血管疾病的重视。日前上海市医学会心血管病分会在世界心脏日健康科普教育主题会上，向广大市民普及心脏健康知识，鼓励市民主动采取必要的措施远离心血管病危险因素，扭转保健意识，从“要我健康”转变为“我要健康”，养成并坚持健康的生活方式。

同理心与心脏病防治

临床上，经常有患者家属来诉苦，说自己的亲人饱受心脏病折磨，“这世上最不该得的病就是心脏病了，太难受太折腾人了”，家属对心脏疾患者人之深最能感同身受。复旦大学附属华山医院内科李勇教授指出，同理心在心脏病防治方面的作用日益显现，同理心也叫作换位思考或者共情。在照顾患者的过程中，亲身体会和亲眼所见常常触动家属和小辈，在落实心脏病各项防治措施的过程中，这批家属是执行力最为坚定的一群人。李勇教授呼吁人人对自己的健康负责，从心脏病例中理解病痛，促成远离心血管病危险因素的动力。定期测量血压并控制高血压，适度运动，戒烟烟酒，避免不健康的高脂食品，要知道心脏病预防的效果远胜于治疗。

心脏病盯上硬扛的年轻人

据《中国心血管报告 2017》统计显示，我国心血管病现患人数已达 2.9 亿，心血管病死亡占居民疾病死亡构成的 40%以上，高于肿瘤及其他疾病。年轻人心血管疾病的患病率呈上升趋势。复旦大学附属中山医院内科钱菊英教授提醒年轻人不要误以为偶然的头痛头晕无碍，依仗着年富力强硬扛，殊不知，自己已经



被心血管疾病悄悄盯上了。吸烟、精神压力和长期久坐已经成为心血管病的三大诱因，越来越多的年轻人无家族史、无既往疾病史而猝然死于心脏病发作。针对年轻人心脏病发作的相关因素研究正在积极推进中。另外，不要被“一吃药就要吃一辈子”唬住了，趁早治疗才能争取治愈。一味耽搁拖延，等到心肌厚了，肾脏坏了，动脉硬了，才开始治疗，受害的还是自己的身体。

多种手段救治冠心病

冠心病是所有引起死亡的疾病中排名第一位的疾病，近年来我国冠心病发病率上升趋势明显。冠心病应早预防、早发现、早治疗，通过冠脉造影明确诊断，在药物治疗的基础上“放支架”或“搭桥”解决心肌缺血，是安全而有效的手段。

海军军医大学附属长征医院内科梁春教授介绍，引起冠状动脉病变的“罪魁祸首”是动脉粥样硬化。虽然动脉粥样硬化形成的机制

仍然不很清楚，但目前主流的学说认为，动脉粥样硬化的形成与血液中的胆固醇在血管壁的沉积有关，高血压、吸烟等各种因素造成了动脉内皮的损伤。在斑块增大到一定程度，血管腔 70% 的直径、90% 的面积被斑块阻碍后，心绞痛就可能发生。或许，在某个时刻，斑块直接溃入血管腔中，血液中的血小板、凝血物质就会在短时间内迅速地在局部形成血栓，完全阻塞了血管腔，就造成可怕的心肌梗死。

冠状动脉造影是诊断冠心病的最佳方法。“放支架”可使狭窄的区域恢复通畅。有些更为严重的病变，可以另外搭建一座路桥绕过阻塞处，同样能达到目的地，即“搭桥”，也就是冠状动脉旁路移植术。对于一些不适合进行冠脉介入治疗的患者，“搭桥”确实是一种解决心肌缺血的有效方法，技术也很成熟，大可不必谈之色变。

心脏是我们呼吸、生存的源泉，拥有健康的的心脏才能拥有美好的人生。让我们一起承诺，关爱自己的心脏健康。

潘嘉毅

六成肩痛由肩袖损伤引起



运动处方

王先生肩膀疼了好几年了，听周围的朋友说是“肩周炎”，一直当成“肩周炎”治疗。其间，王先生尝试过口服药物、针灸、理疗、封闭针等治疗。但几年下来，钱花了不少，王先生的肩痛一直未见好转。最终王先生经运动医学科专家诊断为“肩袖撕裂”并进行了关节镜微创手术。术后，王先生的肩痛问题终于得到了解决。

那么，肩痛的罪魁祸首到底是什么呢？调查数据显示，60%的肩痛是由肩袖损伤引起的；25%是肩峰撞击综合征引起的；10%是肩关节不稳引起的；还有 5%是其他原因，包括粘连性关节囊炎、钙化性肩袖肌腱炎、肩锁关节炎等。

这些疾病为什么会引起肩痛呢？

首先，拿肩袖损伤来说，随着年龄增长，肩袖会逐渐老化，变得脆弱。脆弱的肩袖受到某些刺激就会发生撕裂。撕裂的肩袖部位会反复产生炎症反应，从而造成肩痛。这种疼痛多位于肩膀的顶部与前方，有时也会向外侧放射。

其次，拿肩峰撞击综合征来说，也就是肩峰这块骨头由于各种原因长了骨刺。多长出来的骨刺会对其下方的滑囊、肩袖组织等造成反复撞击，用不了多久，这些组织就会产生炎症反应，从而引起肩痛。

再次，拿肩关节不稳定来说，它是指肱骨头不能维持与肩胛盂的正常对合关系，出现前向、后向或者下方的偏移。对一个不稳定的肩关节来说，即使常见的肩部活动也会由于肱骨头的异常运动轨迹使得肩关节相应结构发生磨损甚至碰撞，最终激发局部炎症的产生，造成肩部的疼痛。

最后，拿粘连性关节囊炎（通常被称为冻结肩）来说，它是指肩关节周围的关节囊、韧带、滑囊等软组织在不明原因下发生了炎症以及纤维样变，从而使得肩膀不仅出现疼痛，还伴随着活动障碍。这种肩膀疼痛开始发作时很剧烈，随着时间的推移会逐步减轻，关节活动则开始受限。随着时间的进一步推移，疼痛与关节活动受限又会有所改善。但有一部分患者的肩膀仍然会残留一些症状，不能完全恢复正常。

肩痛背后居然藏着这么多秘密，而谜底的揭晓只能借助专业人士。如果出现肩膀疼痛，建议去正规医院运动医学科向专家求助。本版图片 TP 陈世益(主任医师) 朱文辉(副主任医师)(复旦大学附属华山医院运动医学科)



康复有道

很多产后的妈妈有这样的疑惑:为什么生完宝宝之后，自己松弛的腹壁回不到生育前的状态，用了各种办法，减肥、锻炼，甚至射频、抽脂仍然解决不了腹壁松弛的问题。久而久之，大家都觉得生育后腹壁松弛是正常的，虽然百般无奈，却似乎是不不得不接受的现实。产后腹壁松弛的背后到底蕴藏着什么玄机?到底有没有有效的手段来干预和治疗呢?

外观和内脏均遭损害

人们习惯于将腹壁松弛单纯地理解为脂肪堆积。其实不然。产后的腹壁松弛，是整个腹壁结构的松弛，包括皮肤松弛、脂肪堆积、筋膜松弛和腹直肌分离，临床上被分为轻中重三型。在我国，常见的是轻度松弛型和中度松弛型，都和腹直肌分离密切相关。

产后腹直肌分离是一个非常普遍的现象，它是孕妇在怀孕过程中，因为增大的子宫导致腹部压力不断上升，到了孕后期，使得两条腹直肌当中的白线被过度拉伸，变得又薄又宽，就形成了腹直肌分离。腹直肌分离留给女性的伤害最直接的就

产后为何腹壁松弛难以改善 纠正腹直肌分离“小蛮腰”又回来了

是外形上不美观，同时也会带来很多其他的问题。因为腹部中线的支持力变得薄弱，腰背部受力不均衡，产后妈妈会出现腰背部酸痛，当然，这个与骨盆结构的变化和盆底肌肉的松弛也有关系。再者腹部中间力量不够，无法很好地承托腹腔内的组织，会导致类似脐疝的形成，患者会出现腹胀、消化不良、便秘等。

锻炼结合手术收牢“牛皮筋”

几乎每一个产后的妈妈都存在腹直肌分离，只是每个人的严重程度和恢复情况不同。正常情况下等到产后半年，腹壁会逐渐恢复，腹直肌会再向中线靠拢，通常半年到一年即回到相对靠拢的位置。在此期间，可以尝试一些辅助的方法帮助腹部核心力量恢复，主要是指正确的锻炼方法。假若腹壁本身薄弱，或者双胞胎、胎儿过大等，恢复的难度就比较大。

如果已经是产后 1 年，身体完成了修复之后，还想通过锻炼、射频等方法来治疗腹直肌分离，就比较困难。我们可以这样理解，努力运动的人，锻炼的只是肌肉，燃烧的也只是脂肪，而被拉长的“白线”犹如用得快要断掉的皮筋，

难以复原。

必要的时候，只有寻求手术方法纠正腹直肌分离，减少多余的组织，才能改善。有效的方法是将增宽的白线从上到下进行缝合，恢复到原来窄窄的模样，并且因为缝合后白线厚度增加，强度也能较前增加。医生借助内窥镜技术，在纠正腹直肌分离的过程中，可以做到“微创”，将传统手术的创伤减到最小，操作更加精细。对于单纯的腹直肌分离的患者，术后只在肚脐周围留一个 3-4cm 的切口，愈合后形成比较隐蔽的疤痕。

对于伴有肥胖和较多松弛皮肤的妈妈，医生可以在术前进行设计，在纠正腹直肌分离的同时一起完成腹壁整形的手术。这样，手术之后既纠正了腹直肌分离，又通过腹壁整形恢复较好的腹壁外观，美容切口设计隐蔽，可谓“一箭双雕”。

产后 1 年以上，有腹直肌分离及腹壁松弛，想要恢复产前腰线的，并且短期内不打算再怀孕的妈妈，都可以咨询具体的诊疗方案。

常毅(同济大学附属杨浦医院普外科副主任医师)