

震碎「拦路石」 畅通「生命线」

# 市人民医院冠状动脉冲击波治疗日渐普及

本报讯(记者孙阔河)日前,市人民医院通过冠状动脉血管内冲击波球囊(Shockwave)技术,又一次成功地为一位冠状动脉粥样硬化性心脏病患者进行手术治疗,术后患者恢复良好。这也标志着这项被人们称为冠状动脉钙化“终结者”的新技术在该院日渐普及。

血管钙化是指血管壁上过度的钙沉积现象,相当于血管改变为骨骼,结果为显著降低血管的弹性。冠状动脉钙化是冠心病常见的病变形式之一,这种冠状动脉壁上钙化如果不断发展,必将导致血管狭窄,并且还会因为血管的结构变化而影响血流,造成血管阻塞甚至破裂。介于手术是外科、内科治疗之间的一种新兴治疗方法,经过30多年的发展,现在已和外科、内科一道称为三大支柱性学科。但是,冠脉钙化则是冠脉介入中最难攻破的难题之一,一直以来并没有特别好的解决方法。因为,通过介入在钙化的冠脉中放入传统球囊往往扩张无效,还容易发生血管夹层、穿孔、破裂、无复流等现象。而使用介入高速旋磨治疗手术风险很大,且仅适合于血管内膜钙化,对中层钙化往往无效。另外,如果在冠脉钙化病变未充分扩张情况下植入支架,还容易出现支架膨胀不全、贴壁不良、支架变形而导致的支架内血栓形成、支架内再狭窄等风险。

该院高血压心脏病治疗康复中心主任李爱琴介绍,冠状动脉血管内冲击波球囊技术是以碎石技术原理为基础,将特定频率的非聚集、低能量、脉冲冲击波定向输送至钙化部位,利用间歇脉冲的机械能释放,以局部高效的震荡形式,对血管内的钙化结构进行“敲打”“震碎”,并在避免血管损伤的同时,针对性地破坏血管内膜上和血管壁的深层钙化病变,改善血管的顺应性,为后续的支架植入和释放铺平道路,缩减手术时间,降低植入风险。该技术的出现弥补了目前对于严重钙化病变预处理技术的一些不足,可针对性地破坏血管浅表和深层钙化病变,具有损伤小、并发症少、疗效好等特点,达到了既扩张血管又保护血管的目的,为临床处理钙化病变提供了更安全、更优质的治疗方案,因其具有效果明显、操作简便、安全性高等特点,越来越受到临床医生的关注和认可。

据了解,冠状动脉血管内冲击波球囊技术能适用于不同类型的严重钙化病变,包括向心性、偏心性钙化、局灶性和弥漫性钙化、扭曲成角的钙化和混合性钙化等。对于非顺应性球囊、切割球囊或棘突球囊无法充分扩张的病变,尤其是通过腔内影像学评估提示严重钙化的病变,这项技术也可以成为诸多治疗方案中的一个重要选项。

# 平光社区医院联合焦南街道友谊路社区举行公卫宣传进万家综合健康技能大赛



活动现场。演示海姆立克急救法。学习心肺复苏操作要领。本报记者 吉亚南 摄



本报记者 赵改玲

你会做心肺复苏吗?你会运用海姆立克急救法吗?12月2日,解放区焦南街道友谊路社区的很多居民都已经学会了。这得益于平光社区卫生服务中心联合该社区举行的公卫宣传进万家综合健康技能大赛。

学习医疗知识,享受健康无忧;宣传医疗常识,为健康护航。

活动现场,医护人员为居民演示心肺复苏的正确方法,还手把手教居民急救技能操作的标准动作、按压角度以及按压深度等细节要领。

“心脏骤停患者黄金抢救时间是4~6分钟,每拖延一分钟,抢救成功率会下降10%。”该中心医生说,在生活中的各种场合都有可能遇到突发情况,每个人都要具备正确拨打120,及时呼救,正确进行徒手心肺复苏的能力。听完讲解后,大家跃跃欲试。“学习心肺复苏太实用了,尤其在冬天,经常会有老年人出现心脏骤停情况,我要抓住这次机会,一定会学。”一位居民说。

海姆立克急救法是目前最有效的针对气道急性阻塞自救互救的一种方法。活动中,该中心医生对气道梗阻发生的原因、表现及危害,急救的原则、方法

等内容进行了详细讲解,指导居民如何正确运用海姆立克急救法解决异物堵塞呼吸道问题。

一位居民说:“我在家带孙子,过去生怕他被花生或糖卡住了,现在学会了海姆立克急救法,遇事也不怕了。”

此外,与现场演示活动同时进行的还有答题比赛。比赛内容包括国家基本公共卫生服务项目、基本医疗、医保、营养、家庭安全等方面。自然,来参赛的选手此前也是做足了功课。

“这样进行胸部按压,人工呼吸需要这样做……”

焦南街道友谊路社区负责人说:“健康是人生最大的财富,才是家庭幸福的基本保证。不管是社区卫生服务中心还是社区居委会,我们的职责和使命都是为辖区居民提供和谐幸福的生活环境,切实保障人民群众身体健康和生命安全。通过举行比赛等方式开展公共卫生知识宣传,有利于增强群众的健康意识,了解公卫服务政策,让群众掌握包括急救知识在内的健康技能是一件非常有意义的事情。”

通过此次比赛,该社区居民不仅学到了公共卫生知识、急救常识,还领到了心仪的礼品。下一步,该中心还将在辖区举行决赛,让公共卫生知识走进更多家庭。



## “香臭不分”警惕卡尔曼综合征

□张慧

有这样一群人,他们闻不到春天花开的香味,没有青春期的发育,他们就是卡尔曼综合征患者。当孩子在青春期出现嗅觉减退、性发育不良等问题时,家长一定要警惕孩子是否患上卡尔曼综合征。

卡尔曼综合征也被称为“嗅觉缺失——性腺功能减退综合征”,由于染色体中某个基因有缺陷,使得下丘脑释放促性腺激素释放激素减少或者垂体促性腺激素对其不识别而发生的低促性腺激素性腺功能不足,影响嗅觉(有些患者可能无明显嗅觉减退)

和第二性征的发育,不能启动青春发育,不能启动青春发育。

作为一种罕见的遗传性疾病,其发病率男性约为1/8000、女性约为1/40000,男、女性患者的临床症状各异:男性患者可表现为小睾丸、无精子发生、男性第二性征发育差、无胡须喉结、睾酮分泌减少。女性可能有青春发育期发育,如阴毛生长和乳房发育,但这种情况会停止,不会自发出现初潮。此外,还可能伴有眼球镜像运动、胫裂、肾脏发育不全等疾病。

早期发现、早期干预是防治

罕见病的最佳途径。但在生活中,常有家长发现孩子出生时生殖器短小,或者进入青春期之后还没有第二性征的发育,往往会认为是孩子发育慢,或者成熟较晚,并不会想到去医院就诊,也正是诸如此类的原因才导致患者错过最佳治疗时机。目前,使用药物促进性腺发育,有50%的患者可以通过治疗重新获得生育能力,但是对嗅觉神经的损伤是不可逆的,无法再复原了。

(作者单位:河南理工大学第一附属医院内分泌科)

## 发现颈动脉斑块怎么办

□张彦杰

卒中是人类健康的杀手,缺血性卒中(脑梗塞)占比90%,其中颈动脉狭窄所导致的脑梗塞约占三分之一,绝大多数颈动脉狭窄病因是动脉粥样硬化,即颈动脉斑块。

一旦发现颈动脉斑块,就应该积极治疗。1.积极干预危险因素。比如,控制高血压:建议将血压控制在<140/90mmHg,如果可以耐受,尽可能控制在<130/80mmHg;控制高血脂:低密度脂蛋白控制在1.8mmol/L以下;高血糖:应控制糖化血红蛋白在7.0%以下;高同型半胱氨酸血症:适当补充叶酸;控制尿酸血症。2.调脂稳定斑块,常用他汀类药物。3.抗血小板治疗。4.生活方式的干预对颈动脉斑块的预防很重要。戒烟不酗酒;坚持有规律的适量运动;控制体重;改善饮食结构:少吃含饱和脂肪的红肉,多吃鱼和植物蛋白,多吃蔬菜;减轻压力,避免熬夜。

建议超过50岁男性、绝经后的女性及高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖等人群,最好每年查一次颈动脉超声,能及时发现斑块大小是否稳定。如果发生颈动脉狭窄性卒中或颈动脉狭窄程度大于70%,就需要实施颈动脉内膜剥脱术或者颈动脉支架成形术进行干预。

(作者单位:河南理工大学第一附属医院创伤中心)

## 手术之前为什么要禁食禁饮

□史家杰

很多患者在手术或者无痛检查之前都会被告知不能吃东西和喝水,如果在限定的时间内进食或饮水,可能会面临手术推迟或暂停的情况。在我们的传统观念中,手术会损伤身体的元气,手术之前应该多补充一些能量,必须吃饱喝足才行。这种观点其实是不对的,而且这么做会大大增加患者的风险。

医学发展至今,手术以及无痛诊疗等医疗操作都需要在麻醉后进行,这样会大大消除患者在诊疗过程中的疼痛和难受的记忆。由于麻醉药物或者手术相关操作的刺激,患者会不自觉作出相应的反应,如呛咳、恶心、呕吐等。此时,胃内食物反流误吸将会造成患者窒息甚至更为严重的后果。

不过,对于禁食也不需要过度紧张,禁食时间过长,营养不良以及水分电解质摄入不足也会影响术后康复。

目前,国际上比较认可的术前禁食禁饮方案为“2-4-6-8”原则。即:术前2小时可饮用不超过300ml的无渣饮料(包括清水、糖水、茶水等没有渣的液体);对于婴幼儿而言,禁食母乳时间为4小时;禁食牛奶和配方奶的时间为6小时;淀粉类食物(米饭、面包、馒头等碳水化合物)术前禁食时间为6小时;而不易消化的固体食物(如肉类、油炸类等)禁食时间至少要8小时。因此,只要遵从以上原则,既可以保证术前储备足够的营养,又能避免胃内食物反流误吸的风险,促进患者快速康复。

(作者单位:焦作市人民医院麻醉手术中心)

## 颈腰痛千万不能随便按摩

□林栋

随着现代工作、生活方式的演变,颈腰痛已经成为一种越来越普遍的健康问题。面对颈腰痛的困扰,按摩是很多人倾向的一种治疗方式,可以脱离日常的的压力和烦恼,让身心得到全面放松和恢复。但在生活中,我们有时也会听到一些按摩导致瘫痪的新闻。那么,按摩到底可以不可按摩?到底有没有效呢?

首先,按摩可以减轻腰肌劳损的疼痛症状,腰肌劳损是日常生活中常见的导致腰痛的原因。当劳累过度或是长期超负荷用腰时,都可能引起腰肌劳损,影响正常的学习与工作。按摩治疗可以加快腰部的血液循环、松懈肌肉的紧张,从而减轻腰部疼痛的症状。如果是肌肉疲劳、紧张导致的颈部不适,按摩也可以对颈部肌肉产生一定的放

松,可以起到缓解症状的作用。其次,按摩不仅可以缓解肌肉紧张和疼痛,还可以促进身体的深度放松,增加身体与大脑之间的连接。它可以刺激神经末梢,释放身体内的内啡肽、血清素和多巴胺等化学物质,产生愉悦感。

我们可以看到,按摩对于肌肉及心理的放松还是有一定的作用。那么,常见的如椎间盘突出,按摩有用吗?

临床上,腰椎间盘突出产生的往往伴随着腰肌劳损,因此程度的椎间盘突出,按摩也可以通过缓解肌肉的紧张来改善腰痛。但是,如果存在比较严重的椎间盘突出,突出的椎间盘与脊髓神经贴在了一起,再进行不当的推拿、按摩,有可能会加重脊髓神经的损伤,反而导致症状加重。

这也是我们看到新闻中的按摩导致瘫痪的原因。

此外,按摩也是一项专业技能,有的按摩院或者美容院的按摩师,没有经过正规专业的系统培训,按摩的效果可能就会更差,风险也会更高。同时,椎间盘是比较深层次的组织,距离体表还有脊髓、韧带、椎板、肌肉等很多结构,要想通过体表的按摩来还突出的椎间盘,是根本不可能的。因此,如果有人告诉你按摩可以根治椎间盘突出,那十有八九是骗人的。

总的来说,有效的按摩可以缓解肌肉紧张,对于常见的颈腰痛还是有着一一定效果,但对于有颈椎痛、腰椎间盘突出突出的患者,按摩时一定要格外谨慎小心了。

(作者单位:河南理工大学第一附属医院骨科)

## 从《黄帝内经》浅谈冬季养生

□乔小燕

《黄帝内经》是中医四大经典之一,其认为人与自然息息相通,人体对不同气候变化作出相应反应,以达到内外环境的协调统一,违背就可能产生病变。在《素问·四气调神大论》中讲到:冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿……去寒就温,无泄皮肤……此冬气之应,养藏之道也。那么,我们在冬季具体要注意什么呢?

首先,注意生活起居。早睡晚起,条件允许的,最好等太阳出来再起床,尽量回归日出而作、日落而息的状态。穿衣要做到温暖舒适、去寒就温,保持居处工作环境温暖,避免长时间待

在寒冷的环境中,防止阳气耗散。头部保暖,暖水浴足,但注意泡脚和洗澡时水温别太高,以免出汗过多,开泄皮肤,使气亟夺。

其次,加强情志调摄。冬季万物肃杀,生机潜伏,阴气内藏,要保持精神安宁,情绪稳定,使志若伏若匿,及时调摄不良情绪,避免过分的精神扰动导致精气耗伤。同时,冬季很容易滋生忧郁、悲伤等情绪,还要注意预防抑郁症的发生。

第三,冬令饮食,温养气血。冬季天气寒冷,需要增加温热助阳的食物,如核桃、栗子、枣、甘薯、黑米、黑豆等,也可

佐用姜、桂、胡椒等调味品以辛温助阳。动物性食物是“血肉有情之物”,滋味厚重,能温养精气,为人体提供足够的营养和能量,比如羊肉、牛肉等。可以煲制当归生姜羊肉汤温补气血,或者将黄酒热透,调入姜丝饮用,以温通血脉、驱风散寒。

总之,冬季养生以“养藏”为基本原则,尽量多蓄积、少损耗,通过合理调摄,不仅可以使人更好地适应冬天的气候变化,还能为身体储备能量,为来年生命活力的焕发打下良好基础。

(作者单位:焦作市第二人民医院全科医学科)

## 医院动态

### 2023年河南省优秀科普作品征集和评选活动落幕 市人民医院获多个奖项

本报讯(记者孙阔河)日前,2023年河南省优秀科普作品征集和评选活动落下帷幕,市人民医院微视频类作品荣获两个三等奖、两个优秀奖。

长期以来,市人民医院高度重视健康科普工作,成立了健康促进办公室,开通了焦作市人民医院健康促进专栏公众号。特别是为进一步推进“健康中国”行动落到实处,动员和鼓励全院医务工作者做好新时代健康科普宣传,向公众传播具有权威性、科学性、趣味性的健康科普知识,引导公众自觉养成健康生活方式,提升居民健康素养水平,从去年开始,该院开始举行健康科普短视频大赛,产生了近百部优秀作品,并多次在市级、省级科普能力大赛上取得佳绩,培养了一大批健康科普人才。

此次2023年河南省优秀科普作品征集和评选活动由省科学技术厅、省科学技术协会主办,经个人申请、单位推荐、专家评审、集中公示等程序,在优秀科普微视频方面评选出一等奖5个、二等奖10个、三等奖15个、优秀奖30个。市人民医院李沙、崔明明、靳佳敏、郭轲的作品《关爱老人,预防跌倒》,张宝琴的作品《归来无恙——完体全性牙颌位应急处理》获得三等奖;李乐的作品《大开眼界之反转拍的使用》、徐洁、朱涛的作品《乳房自检》获得优秀奖。

下一步,该院将继续把健康科普微视频的制作和传播作为健康科普工作的重点,不断壮大健康科普团队,激励医务人员做好人民健康的“守护人”,积极探索创新,打造更多群众喜闻乐见的优质科普作品,传播具有权威性、科学性、趣味性的健康科普知识,让医疗常识走进千家万户,不断提升人民群众的健康获得感、幸福感,进而满足人民群众的健康需求。



门诊作为医院服务的前沿阵地,是为患者提供医疗技术服务的第一站。近年来,市人民医院不断推进智慧门诊建设,不但在门诊楼各个楼层配备了多台自助服务机,还在一楼门诊大厅配备了两种智能机器人,可以为患者和家属提供医院地图、分诊导航等多种智能化服务。本报记者 孙阔河 摄

扫一扫 关注我们 焦作健康微信公众号