

# 我市开展全民健康生活方式主题宣传活动

## 市人民医院成功实施一例复杂胸主动脉瘤支架置入术

本报讯(记者朱传胜)为深入开展以“三减三健”为主题、以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动,积极传播和普及健康生活方式,9月24日上午,由市卫生健康委主办,市疾控中心、山阳区卫生健康委承办,山阳区疾控中心协办的体重管理暨全民健康生活方式主题宣传活动在市龙源湖公园北广场举行。

活动现场设置有健康骨骼检测区、合理膳食指导区、科学健身指导区、中医保健指导区、健康口腔检查区、眼科检查义诊区、中医减重区、有奖竞答区,围绕“食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往”的活动主题,举办了一系列形式新颖、内容丰富的健康科

普及义诊活动,吸引了广大市民积极参与。在健康骨骼检测区,市人民医院内分泌科医生使用便携式设备为市民进行骨密度测量;在减重区,市中医院医护人员免费让市民体验耳穴减肥疗法,品尝该院特制的中药减脂茶;在有奖竞答区,山阳区疾控中心设置了幸运大转盘有奖问答游戏,参与活动的市民转动大盘后答对该中心工作人员有关健康方面的提问后,即可赢得奖品;在合理膳食指导区,市营养协会专家向市民普及“合理膳食、科学运动、吃动平衡”“三减三健”等健康理念,指导大家正确认识健康体重、科学动态管理体重;在科学健身指导区,通过举办跳绳比赛

等活动,极大地调动了市民参与的积极性;在健康口腔检查区,市五官医院口腔专家为市民开展口腔检查,指导大家正确刷牙、正确使用牙线等;在眼科检查义诊区,市五官医院和市尖峰眼科医院专家为市民进行视力健康检查及科普宣传;在中医保健指导区,市中医院专家为群众把脉问诊,辨识体质,吸引了大家排队就诊。整个活动现场气氛热烈,市民参与广泛,达到了预期宣传效果。

下一步,我市还将通过开展健身健走比赛、体重管理案例征集、体重管理绘画比赛、加强健康生活方式指导员培训等一系列活动,全面增强全民体重管理意识,普及健康的生活方式。



活动现场。

本报记者 朱传胜 摄

本报讯(记者孙阔河)日前,市人民医院心脏大血管外科医护团队成功完成一例复杂胸主动脉瘤分体式分支覆膜支架置入术。术后,患者恢复良好,目前已康复出院。

今年66岁的患者刘先生有8年高血压病史,但一直未给予足够重视,没有按医嘱规律服药,血压更没有得到有效控制。前不久,刘先生复查胸部CT,结果发现胸主动脉瘤。感到问题的严重性,刘先生立即到市人民医院心脏大血管外科寻求进一步治疗。

胸主动脉瘤号称人体的“定时炸弹”,指由各种原因导致的胸主动脉部分扩张及膨大的一种病变,该病变可发生于升主动脉、主动脉根部、主动脉弓部或降主动脉,其中以升主动脉、主动脉根部动脉瘤最为常见。胸主动脉瘤患者早期大多没有明确症状,但如果瘤体膨出增大,可出现疼痛、胸背部肿块、呼吸困难、吞咽困难等症状。而一旦瘤体破裂,即可导致大量出血、昏迷等危及生命的症状,非常危险。所以,此病一经确诊,有手术指征的患者应尽早进行手术治疗。

该院专家介绍,分体式分支覆膜支架的优势有以下几个方面:一是主体支架采用近端束径及后释放设计,定位准确不移位,输送鞘预弯设计,符合主动脉弓走行,可极大降低内漏的概率。二是预埋导丝+分体式设计,可提高左锁骨下动脉对位的容错率,分支支架的延伸性好,表面光滑,能降低分支闭塞率,并且分支支架有强力支撑性,可提高支架通畅性。三是模块化设计,主体与分支灵活搭配能适应各种血管结构;覆膜支架采用高低波半缝合技术,与血管贴合性好,分支支架中间段的螺旋纹设计还能保证分支的柔顺性,可适应各种左锁骨下与弓顶角度及自然形态,进一步保证了左锁骨下动脉的通畅率。

市人民医院心脏大血管外科医生接诊后,为患者进行了主动脉CTA检查,并结合患者病情,组织了MDT多学科会诊。因患者的动脉瘤邻近左锁骨下动脉,考虑到术中需要重建左锁骨下动脉,如果采用以往的“胸主动脉覆膜支架体外开窗+锁骨下动脉支架原位开窗植入术”,技术操作比较复杂,且左锁骨下动脉远期狭窄、闭塞率高,出现内漏风险较高。所以,经反复斟酌后,心脏大血管外科医护团队决定为患者实施胸主动脉

瘤分体式分支覆膜支架置入术,这样便不再需要进行支架体外开窗及缝合标记。之所以这样,其主要原因是分支型支架从出厂即根据患者病情制定好左锁骨下动脉开窗孔,同时还根据左锁骨下动脉形态及直径制定好分支支架,既可完全隔绝瘤体,又保证了左锁骨下动脉的自然形态及血供。

术中,医生将患者的双侧腹股沟区、左侧肘部作为操作部位,然后穿刺左侧腋动脉,切开并游离双侧股动脉,穿股动脉,植入短鞘,于升主动脉注入造影剂。影像显示,瘤体开口紧贴着左锁骨下动脉,瘤体大小约50×30毫米。在精准定位后,主刀医生为患者植入分体式分支支架,再次造影,各分支血流情况良好,主动脉弓、头臂干、左颈总动脉、左锁骨下动脉显影良好,均没有造影剂外漏,整个手术过程非常顺利。患者术后清醒便拔除气管插管,即回到普通病房观察。

李庆伟最后提醒,旅途中一旦出现腿疼、下肢无力、压痛、皮肤发绀及皮下静脉曲张、双下肢出现不对称肿胀等,要高度警惕深静脉血栓形成,而当出现不明原因的胸闷、气促、咯血或突发晕厥,应想到有肺栓塞的可能。遇到以上情况,应立即就医,避免延误治疗。

用弹力袜改善血液循环。对于已经患有下肢静脉曲张、平时就经常腿肿,或者既往已经得过下肢静脉曲张的朋友,在搭乘长途汽车、火车或飞机的途中,最好穿着医用弹力袜。通过弹力袜的梯度压力,促进下肢静脉回流,预防血栓形成。三是旅行时穿宽松的衣裤。避免过紧的袜子和裤腿,有利于下肢静脉血液的回流。四是多喝水。保持充足的水分摄入有助于预防血液黏稠度增加和血栓形成。旅途中也要饮用充足水分,每小时最好补充200毫升水,但要避免饮酒、喝大量咖啡。

李庆伟最后提醒,旅途中一旦出现腿疼、下肢无力、压痛、皮肤发绀及皮下静脉曲张、双下肢出现不对称肿胀等,要高度警惕深静脉血栓形成,而当出现不明原因的胸闷、气促、咯血或突发晕厥,应想到有肺栓塞的可能。遇到以上情况,应立即就医,避免延误治疗。



身边提示

## 秋分时节养养胃

本报记者 孙阔河

目前正值秋分时节,昼夜温差大,很多肠胃不好的人也开始旧疾复发。为此,记者于昨日走访了市中医院肝胆脾胃科副主任赵秋升。他提醒大家,由于人们刚刚经历过夏季高温酷暑,特别是夏季贪食冷饮寒凉,脾胃功能弱的人往往容易受“秋后算账”。所以,早秋时节还是要多注意养胃。

赵秋升介绍,秋分时节养胃要注意以下两个方面:一是注意保暖。人的肠胃喜暖恶冷,暖散而冷凝,凝则伤胃。入秋后,要特别注意胃部保暖,尤其是本身患有慢性胃炎的“老病号”,应及时增添衣物,夜晚避免腹部着凉。二是少食油腻。入秋以后,天气凉爽,人们食欲回升,口味可逐渐转“重”,不再像炎热酷暑时偏爱清淡

## 焦煤中央医院专家提醒 长途旅行别久坐 当心引发肺栓塞

本报记者 朱传胜

国庆假期即将来临,很多人都计划着一场愉快的旅行。对此,焦煤中央医院呼吸与危重症医学科主任李庆伟提醒,旅途中,无论是乘坐飞机,还是长时间的火车、汽车之旅,在享受假期的同时,千万别久坐,以免引发肺栓塞。

李庆伟介绍,肺栓塞是一种死亡率极高的疾病,它的发生是因为存在于静脉(尤其是下肢静脉和盆腔静脉)系统的血栓形成,其中有一半以上的栓子会脱落,随着血流到达肺循环,最后阻塞在肺动脉及其分支上。肺栓塞发生后,肺的换气功能严重受损,血氧下降,同时伴有右心系统压力增高。患者会出现面色苍白、出冷汗、呼吸困难、胸痛、咳嗽等症状,甚至晕厥、咯血。部分患者可能有抽搐和昏迷等脑缺氧症状。如果出现大的动脉栓

塞,患者可能会突然死亡。

为什么长途旅行易导致深静脉血栓?李庆伟解释,造成血栓形成的三大元凶:血液高凝、血流缓慢和血管内膜损伤。长途旅行,车厢或机舱内空气反复循环,容易造成缺氧;为了上厕所而少喝水……这些因素使血液处于高凝状态。有些人习惯一上车或上飞机后就在座椅上睡觉或者静坐休息,久坐不动使得血液流动缓慢。以上种种因素相互作用,血管内就非常容易形成血栓。

那么,在长途旅行中我们又该如何防范肺栓塞呢?李庆伟结合多年的临床经验给出了4条建议:一是多活动。长途旅行中,即便在坐着时,也要适当活动,可上下抬高脚尖,屈伸和旋转脚踝或者朝前排座位方向用力挤压小腿,屈伸大腿肌肉。另外,要避免长时间保持同一姿势,最好每小时可起身活动5~10分钟,促进血液循环。二是穿着医

用弹力袜改善血液循环。对于已经患有下肢静脉曲张、平时就经常腿肿,或者既往已经得过下肢静脉曲张的朋友,在搭乘长途汽车、火车或飞机的途中,最好穿着医用弹力袜。通过弹力袜的梯度压力,促进下肢静脉回流,预防血栓形成。三是旅行时穿宽松的衣裤。避免过紧的袜子和裤腿,有利于下肢静脉血液的回流。四是多喝水。保持充足的水分摄入有助于预防血液黏稠度增加和血栓形成。旅途中也要饮用充足水分,每小时最好补充200毫升水,但要避免饮酒、喝大量咖啡。

李庆伟最后提醒,旅途中一旦出现腿疼、下肢无力、压痛、皮肤发绀及皮下静脉曲张、双下肢出现不对称肿胀等,要高度警惕深静脉血栓形成,而当出现不明原因的胸闷、气促、咯血或突发晕厥,应想到有肺栓塞的可能。遇到以上情况,应立即就医,避免延误治疗。

## 吴军霞:和丈夫一起参加无偿献血

敢地撸起衣袖参加无偿献血。“这是我第二次参加无偿献血,爱人的带领、女儿的鼓励,让我特别自信。”她说。

吴军霞今年47岁,生活中,她特别喜欢帮助别人,时刻以助人为乐为荣。她性格开朗,活力满满,笑容总能感染身边的人。去年,在爱人的鼓励下,她第一次参加了无偿献血。“爱人参加无偿献血多年了,有多次无偿献血经历。由于工作的原因,近些年他还多次在外地市参加无偿

血,勇于帮助需要帮助的人。最近一次参加无偿献血是在郑州。”吴军霞说,爱人是她的榜样,也正是在他的鼓励下,自己才真正了解,参加了无偿献血。

回忆起去年首次参加无偿献血的情形,吴军霞颇有感触。她说,爱人的无偿献血经历很有说服力,自己也通过其他途径了解了相关知识,由于准备充分,一点也不胆怯,整个献血过程都很从容。献过血后,感觉身心轻松了很多,对自己也更有信心了。她和爱人约好,要一起参加无偿献血。女儿也表示,很为自己的爸爸妈妈骄傲,要陪着爸爸妈妈参加无偿献血队伍。

当天,吴军霞成功捐献了400毫升鲜血。遗憾的是,爱人距离上次参加无偿献血间隔不足6个月,当天无法再次献血。“等下次,我们一定还要结伴来献血,完成共同的心愿,帮助更多需要帮助的人。”吴军霞说。

本报记者 梁智玲 文/图



吴军霞。

9月18日上午,位于市东方红广场群众艺术中心二号楼的爱心献血屋里,吴军霞在爱人、女儿的陪伴下,勇

成分献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二号楼东厅)	周一至周五	3933317 18339120235
博爱县爱心献血屋(博爱县妇幼保健院)	周一至周五	18339120238
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
人民路爱心献血屋(人民路与福源街东北角)	周一至周五	18339120237

  

全血献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二号楼东厅)	周一至周五	3933317 18339120235
人民路爱心献血屋(博爱县妇幼保健院)	周一至周五	18339120237
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
修武文化城西门(采血车)	每月15日(周一至周五)	18339177596
淇县子夏公园南门(采血车)	每月16日(周一至周五)	18339120236
沁阳晋东广场(采血车)	周五	18339120239
孟州新中医院门口(采血车)	每月15日(周一至周五)	18339120239

如果您上次献血已满6个月,欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血,感谢您的参与!



# 欢度国庆 乐购山阳

## 电动自行车以旧换新团购会 开始啦!

时间:10月1日至9日 地址:东方红广场

主办单位:焦作日报社 山阳区商务局

参展品牌: 绿源电动车、小刀电动车、台铃电动车、雅度电动车、金彭三轮车、赛鸽三轮车、大安罗纳多三轮车

国庆期间有精彩文化惠民演出及商品展

招商电话: 13903892238

- ◆ 厂家补贴
- ◆ 优惠更多
- ◆ 以旧换新
- ◆ 折价更高

广告