

关于心脏支架手术那些事

本报记者 王芳



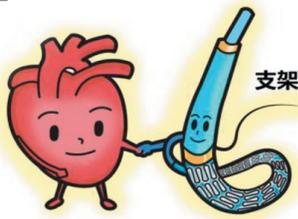
冠心病被称作“人类健康的第一杀手”，其发病率呈逐年上升并年轻化的趋势。冠心病是供应人体心脏血液、营养的冠状动脉出现了硬化、狭窄、血流不畅，导致心脏的“营养供应线”濒临阻塞，进而出现心绞痛、心肌梗死等疾病。当冠状动脉堵塞或发生严重狭窄，很多情况下会植入支架来恢复血供。很多人好奇放入支架后，堵住血管的那些斑块去哪儿了？不是冠心病就治好了？还用不用吃药了？就此，记者采访了大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红。

孟晓红介绍，目前，冠心病的治疗基本是药物治疗、介入支架、外科手术三种方式。药物治疗是所有治疗的基础，很多患者经过内科的药物，症状得到了控制。而介入治疗和外科搭桥手术则针对不同的患者。支架手术就是在大腿根或者手腕上切一个小口，然后通过血管穿刺技术，逆着血管，把心脏支架放入冠状动脉里面，然后在合适的位置把它释放出来，撑起狭窄的血管，从而恢复冠状动脉的血供，达到改善症状、“起死回生”的目的。放入支架后，堵血管的斑块去哪儿了？孟晓红说，普通斑块会被压缩。当血管被斑块堵塞或严重

狭窄时，医生通过导丝，把支架放到斑块或狭窄处，然后用球囊加压扩张，就这样把狭窄的血管撑开了。在扩张的过程中，斑块内堆积的坏死细胞、胆固醇、血小板等会被挤压、压散、摊薄而贴在血管壁上，被夹在了支架和血管壁（支架会紧贴血管壁）之间。在此期间，会有少量的碎斑块脱落物流进血液，最终被消散吸收。但有一部分斑块钙化了，变得非常硬，压不扁怎么办？这就需要一种能切割的球囊支架。在这种支架球囊上，带有微型的刀片（纵向安装有3-4片尖锐金属刀片），可以对钙化斑块进行切割，把硬化的表面破坏，之后再行有效扩张，这样一部分斑块被切碎进入血液，一些被消融吸收掉，剩下的则被压缩。孟晓红说，支架在放置的过程中，对血管内膜是有损伤的，球囊在扩张时也容

易导致血管内膜撕裂，而且植入的支架就暴露在血管壁上，这就很容易吸引血小板前来聚集，从而形成血栓。而血管内膜的修复时间需要半年到一年，这就注定了血管支架不能一放了之，万事大吉。患者需要在支架术后坚持药物治疗，服用抗凝药物。另外，心脏疾病患者往往伴有高血压、高血脂和糖尿病，这是血管硬化的高危因素，这类人群要服用相关药物控制慢性病。改变血管硬化的危险因素，也没有改变斑块生成环境。所以，支架术后还要预防斑块再生长，防止其他部位的血管斑块形成。那就要从根本入手，改变血管硬化的危险因素，改变斑块生长的环境。这就需要改变生活方式。只有纠正了血管硬化、斑块形成的危险因素，才能从根本上预防斑块的生成，而支架只是机械地支撑开了血管，不能从根本上预防斑块的生成，治标更要治本。另外，支架术后还需要服用他汀类药物，它的作用在于稳定和逆转动脉硬化斑块，调节血脂，也是必不可少的。同样，他汀药物如果无禁忌，需要一直服用，不能停药，患者要严格遵守医生要求用药。

孟晓红说，支架在放置的过程中，对血管内膜是有损伤的，球囊在扩张时也容



如何调整不良情绪

现代人生活压力越来越大，难免会情绪不好，而情绪不好也会对身体各个脏器产生影响。近年来，一些学者对精神因素与癌症的关系做了大量研究，发现在预防和治疗癌症方面，情绪、心态发挥着重要的作用。专家表示，长期不良情绪状态会产生很多健康隐患，如心血管病、胃肠道疾病甚至癌症等。在此，专家给出情绪调整五步法：

1. 认识情绪，清楚地判断自己的情绪状态。
2. 管理情绪（反应），压力等不良情绪来临时，可以通过深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力，缓解情绪，让自己平静下来。
3. 厘清问题，找到问题的根源。
4. 找到问题的解决方案。
5. 问题解决后，及时庆祝，鼓励自己，并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。坏情绪破坏身体健康，我们应该打败它。

武珍珍

减肥记住这几个原则

肥胖不但影响体形，还会给身体健康带来负担，但长期过度节食，很可能带来更为严重的问题。那么对胖人来说，如何才能科学有效地减肥呢？



专家介绍，每个人的能量消耗和代谢状况不一样，很难有适合大多数人的食谱方案，总体上来说，记住这几个饮食原则，不用饿肚子一样能减肥。

1. 少吃高能量食物
日常饮食建议选择低能量食物。有的食物量少却有很高的能量，叫做高能量食物，类似坚果、炸薯片之类的，也没有感觉很饱，但是这些食物能量其实是很多的。
2. 主食类建议多吃粗粮
可以把一餐白米饭换成燕麦、全麦面粉或低糖指数的食物，因为粗粮含有膳食纤维、维生素B等，营养更丰富，而且这些食物饱腹感更强，与精米面食相比，吃同样分量时不容易出现饥饿感。
3. 适量吃肉类，可以选择多吃白肉
白肉是指鸡肉、鱼肉这一类；红肉也可适当吃，但避免脂肪含量高的品种，如肥肉、牛肉、羊肉等。
4. 多吃些蔬菜
特别是绿叶蔬菜或十字科的蔬菜，如生菜、菜心、西兰花、菜花等，避免喝果汁。
5. 吃饭前适当喝一小碗汤
喝汤可以增加饱腹感，减少其他食物的摄入。
6. 配合一些基本运动
比如快走之类的运动，但是不主张激烈的运动。像长跑这类运动，对胖人来说并不合适，反而会加重关节负荷。

武珍珍

喝粥有助于养生



日常生活中，人们常用红豆、糯米、高粱、花生、核桃、红枣等多种杂粮和干果，煮成香喷喷的粥。粥香甜味美，营养丰富，很受人们欢迎。但怎样喝粥才是健康有益的呢？专家来给大家支招。

1. 喝粥好处多
粥的地域特色十分鲜明，北方食粥多以豆粥、杂粮粥为主，“腊八粥”就是经典。人们爱喝粥，其中一个重要原因，就是喝粥有很多好处。生病时，食欲不振，脾胃功能欠佳，一碗温润易消化的粥就成了最好的选择，既能增进食欲，又为虚弱的人补充体力。对于饮食积滞、脾胃运化功能失常的人来说，喝粥可促进胃酸的分泌，提高脾胃的运化能力。外感风寒时，喝上一碗热粥，能温暖身体，祛散寒邪。
2. 胃食管反流少喝粥
虽然喝粥有很多好处，但对于容易烧心、反酸的胃食管反流患者来说，还是要少喝粥。虽然粥容易消化，但因为是流质食物，容易导致反流，连同胃酸一起反流的话就容易产生反酸的感觉。而胃酸分泌过多的胃十二指肠溃疡患者，也应当减少喝粥的频率。以上人群，确实想喝粥，建议还是选择咸粥、肉粥、蔬菜粥，尽量避免白粥、甜粥。

武珍珍

这几类人容易引发焦虑症



焦虑性神经症（简称焦虑症），是以焦虑为主要特征的神经症，表现为没有事实根据也无明确客观对象和具体观念内容的提心吊胆和恐惧不安的心情，还有植物神经症状和肌肉紧张，以及运动性不安等。那么，哪类人容易引发焦虑症呢？市六医院专家说，以下这几类人最容易引发焦虑症。

追求十全十美的人 这类人因为要求自己所做的每一件事都完美无缺，所以把全部精力都放在事物上，从另一个角度而言，有很强的占有欲、控制欲，在临床上称这些人具有强迫倾向。

具有自卑倾向的人 这类人常常会有强烈的不安全感，有些人深信自己的容貌、身体特征、口才、表情、学业成绩、体能状况处处不如人。由于坚信不疑，以致这种观念根深蒂固，每当与别人在一起时，这种想法就蜂拥而出，使其无法放松来与别人交谈和交往，总觉得处处不如人。有些人在感觉到别人投过来的视线时，脸上的肌肉就会马上僵硬起来，嘴巴张不开，甚至连喉咙也会发生阻塞感。过分自卑往往易发展为社交焦虑障碍。

过度关心自己的人 这类人到最后就有可能转变为焦虑。他们通常会以自己为中心，异常的关注自己的健康状态，当身体出现任何的特殊情况时，就会表现为十分的不适，最后演变为严重的焦虑障碍。



瘦人也会患上脂肪肝

大家都知道，胖人容易患上脂肪肝，尤其是那些大块朵颐、推杯换盏的人更容易“中招”。可是，很多人都不知道瘦人或者吃素的人也会患上脂肪肝。这究竟为什么呢？

我市肝病专家、市四医院肝病科主任、市肝病研究所所长主任徐治国说，脂肪肝是各种原因引起的肝细胞弥漫性脂肪变为病理特征的一种临床综合征，简单的说就是肝细胞内有大量的脂肪细胞。脂肪肝按病原可以分为肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝、快速减肥性脂肪肝、营养不良性脂肪肝、糖尿病脂肪肝、药物性脂肪肝、妊娠脂肪肝以及其他疾病引起的脂肪肝。肥胖性脂肪肝自然是胖人

的“专利”，可是对于快速减肥性脂肪肝和营养不良性脂肪肝来讲，往往是“瘦子”最容易“中招”。在营养摄入正常的情况下，有些人依然过瘦，说明他们身体的代谢已经出现异常。与一般人相比，他们对脂肪、血糖等营养的代谢能力更差，长期下来，患上脂肪肝的可能性就越来越大。所以说，无论是肥胖人群，还是所谓的瘦人，只要代谢出现了问题，都会影响肝脏，高血糖、高血脂等代谢紊乱都会引发脂肪肝。

徐治国说，在生活中，人们对脂肪肝的认识存在一些误区，具体来说有以下几点。

误区一，认为脂肪肝是亚健康。脂肪肝是与生活行为密切相关的慢性疾病，应该重视。即使是单纯性脂肪肝，肝

脏也要比正常肝脏脆弱，更容易受不良因素影响，从而引发某些肝脏疾病；对于超重和肥胖者而言，脂肪肝的出现可能提示“恶性肥胖”，这种人很容易发生高脂血症、糖尿病和高血压。

误区二，只有血脂高才会患上脂肪肝。血脂高的人的确易患脂肪肝，但如果患者的脂肪肝与用药不当、酗酒、营养不良等因素有关，其血脂不一定高。

误区三，吃素不用担心脂肪肝。素食的营养成分缺少蛋白质和维生素。长期素食，人体就会缺乏必需的脂肪酸等营养物质，从而造成营养不良，引发营养不良性脂肪肝。

误区四，快速减肥可以治疗脂肪肝。不少爱美人士通过禁食、过分节食，或其他措施，让体重在短时间内迅速下降，

这种做法会造成“身段苗条而肥了肝”的后果。大幅度节食和剧烈运动往往会导致营养不良，同时身体的代谢系统随之出现紊乱，加重了肝脏的负担，造成营养不良性的脂肪肝。所以，减肥还是要循序渐进。

误区五，脂肪肝根本不可能治愈。事实上，单纯性脂肪肝如能及时去除病因和控制原发疾病，肝内脂肪沉积在数月就可完全消退。但是如果任其发展为脂肪性肝炎，百无禁忌，少数患者即使去除病因仍可进展为不可逆转的肝硬化。

徐治国说，其实，关于脂肪肝的误区还有很多，比如无症状脂肪肝不需治疗、脂肪肝治疗需服用药物、运动项目越多越好、运动量越大越好……但不管怎样，如果患有脂肪肝千万不要“自学成才”，要找专业医生指导对症治疗。 锦秀

PET-CT让“肿瘤君”无所遁形

——访大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生

本报记者 王瑞芳



恶性肿瘤就像无声的杀手，初期往往没症状，等一旦有了症状，往往就是中晚期，因此治疗肿瘤的关键在于早发现。如何及早对肿瘤做出正确诊断呢？大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生指出，传统的影像检查手段对非常微小的肿瘤病灶或者还没形成病灶的肿瘤细胞束手无策，而PET-CT却能在病灶形成前的代谢异常阶段发现肿瘤病变，使多数肿瘤的发现时间比传统影像检查提前，有助于指导医生将肿瘤“扼杀在摇篮里”。

PET-CT能够早发现肿瘤病变

PET-CT与CT和PET相比有很大优势。CT是解剖结构影像，能清晰显示人体各组织的解剖结构，但无法诊断还未形成病灶的肿瘤细胞；PET是功能代谢影像，能敏感地发现代谢异常的肿瘤细胞，但不显示正常组织，无法看清肿瘤具体在哪里；PET-CT可同时获得全身的这两种影像并把它们叠加，从而轻易发现肿瘤细胞的精确位置和范围。

在介绍PET-CT时，苗来生通过一个病例的描述，让这台仪器的作用更加通俗易懂。

75岁的武某因无明显诱因出现右面部、右颈部等多处淋巴结肿大，浑身乏力，肿大淋巴结处伴有疼痛，辗转多家医院治疗，疗效均不理想。近日，武某在家人的陪同下慕名来到大同瑞慈康复医院就诊。接诊的苗来生了解到患者

的病情后，经过PET-CT精准定位检查，进一步明确诊断武某为恶性淋巴瘤多发部位广泛浸润，且分期晚，病情重。多学科专家随即针对患者病情展开讨论，制定出标准化的治疗方案。

“传统的X线平片、超声、CT和MR检查方法大多在疾病发生到‘形态改变’这一阶段才能发现病变，因此不能达到‘早期诊断’的目的。”苗来生介绍，每种疾病都会经历从基因突变到代谢异常再到形态改变的发展过程，PET-CT能更准确地反映人体正常或异常的生理代谢活动，简单地说，就是能够提前发现患者是否存在肿瘤病变，从而增加了治疗方案的合理性。

PET-CT对鉴别肿瘤性质很行

苗来生介绍，很多人对PET-CT并不熟悉，甚至会“谈核色变”，担心PET-CT用的放射性

药物辐射强，对人体有副作用。苗来生解释，PET-CT虽然是两种放射型设备的结合，但PET-CT中使用的CT为低剂量CT，同时PET药物为符合人体生理的短半衰期药物，因此，做一次PET-CT所受到的辐射，不高于一次增强胸部CT。

“很多患者是在抽血检查时发现体内肿瘤标志物含量提高，但此时患者身体没有任何症状，医生也不能确定肿瘤的位置，如果没有PET-CT，患者就要用排除法，通过胃肠镜、胸部CT等一项一项查找肿瘤。”苗来生说，而应用PET-CT虽然单笔检查费用相对较高，但提升了治疗的时效性和准确性，让患者不用在多个科室逐项检查，为患者节约不必要的检查费用，更重要的是从病魔手中抢到了时间。

苗来生说，还有一部分患者是已经确诊患有肿瘤，通过PET-CT寻找肿瘤原发灶和转移灶，对肿瘤进行分期。要判断患者体内的肿

瘤是否是恶性的，有时候需要做穿刺活检。虽然传统CT和核磁能够显示病灶，却无法保证穿刺位置就是肿瘤的活跃区，穿刺到肿瘤坏死位置就无法进行准确的病理诊断，而通过PET-CT能够保证“一刺即准”。在肿瘤治疗过程中，PET已经能够明确显示肿瘤细胞的活跃性是否降低，从而帮助医生判断患者是否对正在使用的抗肿瘤药物敏感，从而指导临床医师选择有效的抗肿瘤方法，还可以为放疗提供精确的生物靶区定位。

心血管病、防癌体检都能做PET-CT

苗来生介绍，除了肿瘤检查外，PET-CT还适合心血管疾病、神经精神病的检查和疗效评估。目前，PET-CT心肌显像是判断心肌梗死后受累心肌是否存活的“金标准”，为患者是否需要手术提供

客观依据。对心肌缺血患者来说，若缺血的心肌已死亡，做心脏血管搭桥手术就没太大意义。

PET-CT还可用于健康人群的防癌体检。目前，常规体检很难发现癌症患者的最初症状，等临床症状明显时，往往已经错过最佳治疗时机。PET-CT可以及早发现癌前疾病和肿瘤细胞，进而提高肿瘤的治愈率。

苗来生说：“40~50岁是肿瘤的高发年龄，这个年龄段的人，如果有肿瘤家族史，或经常接触有毒化学物质，或患有较大可能发展、转变成癌症的疾病和病变，如黏膜白斑病、宫颈糜烂、乳腺不典型增生、乳腺纤维腺瘤、慢性溃疡性结肠炎、慢性萎缩性胃炎和胃溃疡、胃大部切除术后残胃、皮肤慢性溃疡、慢性乙型和丙型肝炎所致的结节性肝硬化等疾病的人，最好定期做防癌体检，以及早发现肿瘤。”