



心梗预防越早越好

本报记者 王芳

人们通常认为心肌梗死、卒中、冠心病是中老年疾病，但心肌梗死年轻化是近年来的一个显著的趋势，不断有新闻曝出有人年纪轻轻就因心梗而猝死，引起人们的震惊。其实，很多年轻人的血管中已经存在冠状动脉疾病的先兆，如果不保持健康生活方式，缺乏运动、体态肥胖以及蔬菜水果摄入不足等，都会为发生动脉硬化埋下祸根，引发心梗、中风等严重的疾病。

大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红医生说，急性心肌梗死，医学上定义为心肌缺血性坏死，其发病机制为冠状动脉粥样硬化斑块发生破裂或者血管出现严重狭窄，导致冠状动脉完全闭塞，使相应的心肌严重而持久地急性缺血，导致心肌坏死。如果把心脏比作一片“土壤”，冠状动脉就是灌溉土壤的“河道”，冠状动脉粥样硬化——“河道”被堵，土壤得不到灌溉，心脏这片土壤就变“枯死”。

预防动脉硬化引发冠心病等心脑血管疾病，一定要越早越好。有专家提出，应从学龄前时期就开始采取干预措施，才能有效避免动脉硬化，可见，冠心病的预防工作也要“从娃娃抓起”。因为高血脂、高血压、高血糖等危险因素都可以损伤血管内皮，致使脂质沉积在血管壁上，形成动脉硬化斑块，阻碍心肌的血液供应。如今随着生活水平的提高，饮食结构的变化，高血脂、高血压、高血糖在年轻人群中的发病率日趋上升，致使动脉硬化的年轻化也变得越来越严重。

临床上，中老年人因有心脑血管等基础性疾病而导致猝死多发，但现

在老年人通过医生给予专业的慢性病管理后，猝死概率较此前有所降低，而中青年病例逐渐增多，主要是中青年人群应酬过多、压力过大、经常熬夜、过度劳累、对身体健康不在意等，是导致目前中青年心梗高发的重要原因，而这些往往容易被年轻人所忽视。

孟晓红介绍，想预防心梗，就要尽可能养成良好的生活习惯。因为大部分心肌梗死是由这些危险因素导致的，它们是血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动，饮食中缺乏蔬菜和水果、紧张以及过量饮酒。具体地说，有这么几个值得关注的因素：

不健康的生活方式

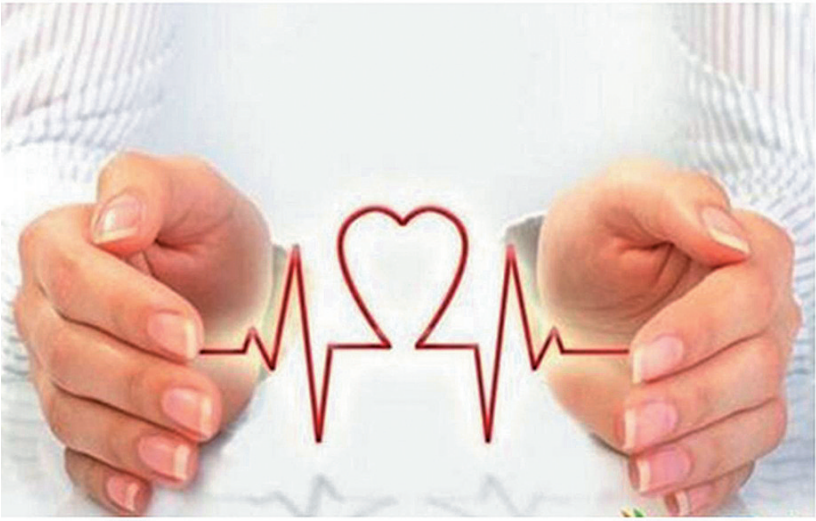
暴饮暴食：食道和胃部离心脏近，过多饮食会导致心脏血管急剧收缩，发生痉挛。如果抢救不及时，会有生命危险；**高脂肪、高热量食物：**饮食结构中高脂肪、高热量食物越来越多。很多年轻人由于工作忙，常吃西式快餐、喝碳酸饮料，这些都增加了发生心梗的危险。

工作、精神压力过大

过度劳累：中青年心梗的发病人群主要是脑力劳动者，有的人工作起来几天都不休息。这种没有规律、过于劳累的生活，非常容易导致冠状动脉痉挛，从而诱发心梗；还有就是压力过大，生活节奏快，工作和生活的压力往往会集中到一起。人在紧张时，会大量分泌肾上腺素，导致血管收缩、心跳加快、血压上升，交感神经兴奋，这很容易引起心梗发作。

吸烟过多

吸烟会促使动脉硬化，增大患心梗



的危险。另一个方面，吸烟会引起冠状动脉收缩、痉挛，导致血管闭塞，发生心梗。很多人就是在吸烟时心梗发作的。

“与老年人相比，中青年若发生心梗更危险。”孟晓红介绍，中青年很难想到自己会得心梗。患者可能没有心脑血管病史，即使发生胸闷、胸口疼等症状，也不会想到心梗上去，许多患者因此耽误了抢救时间。

中青年身体内没有代偿机制，从儿童期开始，一些脂肪纹就会附着在血管内膜上，随着年龄增大，逐渐形成斑块，这些斑块一旦破裂，里面的内容物流出，极易引起血栓。决定心梗发生可能性的不是斑块大小，而是斑块的稳定性，而年轻人的斑块外膜薄、脂核大，更容易破裂。老年人由于斑块是逐渐形成的，机体为适应这种变化，一些微小血管将被迫启用，

这种被称为“侧支循环”的“辅助设施”在老年人体内才有，而年轻人一旦发生心梗，血管完全闭塞，相关心脏部位将因缺血坏死，这是导致年轻人心源性休克和猝死的主要原因。孟晓红说，要从小培养孩子健康生活方式、重视饮食结构、加强防病意识、了解心血管病常识。儿童时期的肥胖会影响成年后的血脂水平和心脏、血管功能。

早期的动脉粥样硬化通过饮食干预是可以逆转的。那些油炸、过油好几遍的菜最好不碰，以免养成口味重、好油喜咸的不良习惯。饮食尽量多样化，五谷杂粮、蔬菜水果等健康食物，最好每天都补充一些。孟晓红说，只要控制好潜在的危险因素，定期体检锻炼，有问题及早治疗，心源性猝死的几率必然会大幅降低。

咳嗽昼轻夜重警惕心肌病



患者张先生的咳嗽有个特点，夜间平躺时严重而白天较轻，在诊所按感冒输了几天液，症状丝毫不见好转，甚至有所加重，到了夜里必须坐着才有所缓解。接下来的几天，他的腿竟然也肿了，这引起了张先生的重视，随后他来到医院就诊，被诊断为扩张型心肌病。也就是说，张先生的症状是由扩张型心肌病引起心力衰竭的表现。

心内科医生介绍，所谓扩张型心肌病，简单来说就是心腔扩大，可能只有左侧心腔扩大或右

侧心腔扩大，也可能是双侧心腔扩大。正常人的心脏和自身拳头差不多大小，但扩张型心肌病患者的心脏会变大，有些甚至会比正常心脏大一倍。该病会导致心力衰竭、胸闷气短、咳嗽、水肿等，甚至猝死，往往也容易被误诊为其他疾病。

需要提醒的是，扩张型心肌病如果不及及时治疗，预后会比较差，有数据显示其5年生存率不到50%，病死率较高，因此，对于该病，一定要早发现、早治疗。

王瑞芳

老年斑有这些变化要重视

皮肤是保护人体的“第一道防线”。但随着年龄增长，加上紫外线、化妆品等侵害，皮肤会受到不同程度的伤害。不少老年人会出现老年斑，其中一些老年斑可能与癌症有关。

市一医院皮肤科主任叶丽霞介绍，在医学上，老年斑被称为脂溢性角化。一般情况下老年斑与身体健康无关，但如果体内存在肿瘤，肿瘤产生的某些活性物质就可能刺激皮肤增生，进而出现脂溢性角化改变，这也被称为脂溢性角化肿瘤综合征。与癌症有关的“老年斑”有以下4个特点：长得早。七八十岁长出老年

斑是正常现象，但若是四十岁之前就已经出现，则要提高警惕。

长得快。短时间内迅速增多增大，并伴有瘙痒，也具有危险性。颜色浅。老年斑多会呈现出较深的褐色，如果斑点颜色浅，则要引起重视。

位置隐蔽。正常的老年斑一般长在脸上、手背上等日光长期照射到的地方，如果斑点长在肚子、后背、手臂内侧、大腿等非暴露部位，可能预示癌症。

在此，叶丽霞提醒，大家不要觉得长老年斑无所谓，一旦发现情况不对，就及时找专科医生诊治。

王瑞芳

为患者的健康保驾护航

市五医院消化二科精准微创诊治疑难病种成效佳

以博爱之心，守护人们消化系统的健康。多年来，大同市第五人民医院消化二科一直以护佑百姓健康为使命，以内镜介入诊疗为主要临床特色，推动对消化系统疑难病种的诊治，为众多患者送去健康与安宁。

市五医院消化二科是以消化系统疾病诊疗、科研和教学为一体的临床学科，内镜中心拥有先进的胃肠镜设备，是晋北地区消化系统疾病诊疗中心。近年来，科室积极开展各种危危重症诊疗技术，在消化系统疾病的危重症治疗水平明显提高，特别是在急性胰腺炎、重症肝炎、各种中毒治疗方面处于区域领先水平。

目前，在消化领域，以内镜技术为支撑的微创治疗已然成为发展趋势，内镜下的微创技术让消化疾病的治疗

选择有了更多的安全性、多元化，依靠电子内镜、大小超声内镜、双钳道治疗内镜、电子染色放大内镜等先进消化道介入治疗设备，为广大患者提供更优质、更精准的内镜诊疗服务。目前，该科已开展无痛胃肠镜、急诊内镜下止血、经高频电刀息肉内切术、ERCP(内镜逆行性胰胆管造影术)、ESD(内镜粘膜下剥离术)、消化道支架植入术、食道胃底静脉曲张硬化术，切实为患者解除病痛。

在人才梯队建设方面，该科将人才建设作为科室发展的基础，不断完善住院医师培训教育，建立完善住院医师管理制度及各种标准操作规范，多位医师分别赴山西省人民医院、北京协和医院等地进修学习。目前，科室还承担山西医科大学、大同大学医

学院的消化系统疾病临床教学、见习、实习任务。科室成功申请为山西省大同市消化内科质量控制部，被评为国家消化系统疾病临床医学研究中心大同市第五人民医院基地，与山西省肿瘤医院建立长期合作协议，被授予“消化内镜专科联盟理事单位”。科室申请省市级课题5项、发表国家级及省级论文30余篇、SCI文章1篇，荣获省级科技进步二等奖两项。

学科带头人杨保元主任医师从事临床工作多年，擅于消化道恶性肿瘤的化疗。在限制性输血治疗肝硬化上消化道出血及出血坏死性肠炎和急性重症胰腺炎的治疗有独到见解。现学术任职山西省医师协会消化分会常委，山西省抗癌协会胃癌专业委员会

常委，山西省抗癌协会肿瘤内镜学专业委员会委员，山西省消化内镜医疗质控中心委员，在国家、省级期刊发表学术论文10余篇。

近年来，该科开展的消化病内镜下诊疗技术，主要包括十二指肠镜选择性胰胆管造影、乳头切开网篮取石及碎石、气囊导造影和排石、治疗胆总管结石及胆道蛔虫。相比传统治疗方式，内镜治疗可以更快地找到患者病灶并进行处理，这让医生在处理患有杜氏病等消化道急性危重症患者时掌握了主动权。

展望未来，市五医院消化二科将以介入治疗技术为特色，不断提升临床思维、诊疗水平，以精湛的技术、优质的服务，为患者的健康保驾护航。

王瑞芳



如何缓解青少年叛逆心理

孩子进入青少年时期通常会有一些逆反心理，并不是说这就是孩子变坏的表现，逆反心理是比较正常的现象，无论从心理上还是生理上，逆反是这个时期孩子的普遍表现。

这是一个重要的心理过程，通过这个时期，孩子就慢慢地进入成熟，在这关键时期，我们的家长、老师一定要帮助我们的孩子好好度过这段时间。如何消除青少年叛逆心理呢？

家长——走进孩子内心世界

父母应看到孩子的成长，尊重孩子的自尊心、信任孩子，了解他们的内心世界。比如，让孩子利用周末尝试做家长，由他们安排各个成员的活动，这不仅展示了孩子的能力，同时使他们做到了换位思考，加深了与父母的情感。家长应该避免以下4种错误的教育方式：

- 1.打骂、体罚。这种教育方法不但不能使孩子认识到错误，还会使孩子产生强烈的抵触情绪，从而愈发倔强、暴躁，甚至走向极端。
- 2.哄骗、利诱。这样不利于孩子树立良好的生活和学习目的性，不利于孩子健康价值观的养成。
- 3.讽刺、挖苦。这会使孩子产生自卑心理，失去学习的信心，对家长的教育产生反感。
- 4.溺爱、迁就。这会让孩子

变得娇生惯养，更加为所欲为。

教师——永不放弃学生

中学生阶段，学生两极分化趋势明显，与那些优秀的学生相比，那些暂时落后的学生更需要老师的关心和教育。这时候，肯定、鼓励和表扬显得尤为重要。泰戈尔说：“聪明的人懂得如何教育，愚昧的人只知道怎样打击。”多找那些暂时落后的学生谈心，帮助他们树立“我能学好”、“我能成功”的信念，让他们真正感觉到老师在关心他、帮助他，不会放弃他，这样才能从根本上消除他们的逆反心理，促使其转变。

青少年——换位思考、克制自己

面对纷繁复杂的社会问题，青少年往往缺乏正确的认知能力。这时候，要学着从积极的意义上去理解家长、老师，抱着宽容的态度理解他们，还应该把握自己，经常提醒自己，虚心接受老师和父母的教育，遇事要先让自己冷静下来，克制住自己烦躁和倔强的情绪。同时，青少年还要提高心理适应能力，发展自我价值。

市六医院

