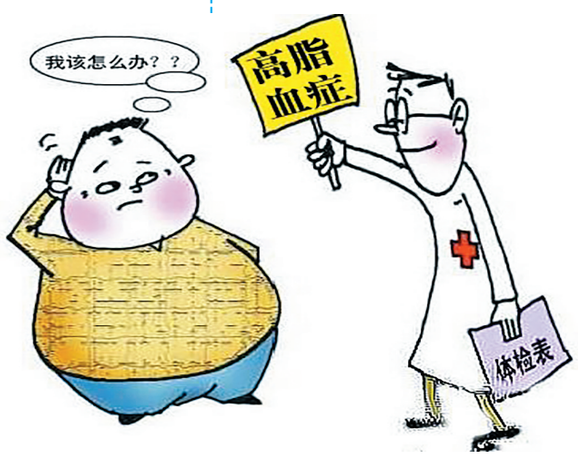
血脂异常 悄无声息伤心脑

本报记者 王芳

血脂异常时，脂质会在血管内皮下沉积引起动脉粥样硬化，产生心脑血管疾病。由于动脉粥样硬化的发生和发展需要相当长的时间，一般人出现血脂异常后并没有什么不适的感觉，会在不知不觉中“糊住”一根又一根血管。只有引起了高血压、冠心病、脑中风等危及生命的疾病时，人们才真正了解血脂异常的危害，但为时已晚。

血脂异常的发生指的是血液中的甘油三酯指标和总胆固醇的指标高于正常水平，而低密度脂蛋白和高密度脂蛋白以及载脂蛋白代谢异常，高于正常值的情况。血脂高了，容易造成“血液黏稠”，使血流变慢，严重时血流中断，不仅引发心脑血管疾病，还会导致脂肪肝、肝硬化等发生。有家族早发性心脏病史、年龄45岁以上的男性、或年龄55岁以上妇女、或停经未使用雌激素疗法者、有抽烟习惯者、高血压和糖尿病患者等，都要特别注意血脂异常。大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红介绍，能把血脂管理好的人不多，大家对血脂检查的各个指标不清楚是什么意思，也意识不到血脂升高是心脑血管疾病的一个重要危险因素，而且很多人对用药治疗血脂异常也不够了解，从而得不到科学有效的治疗。

她介绍，通常检查血脂一般包括血脂4项和血脂7项。血脂4项里就是总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。血脂7项除了上面的4个项目，还有载脂蛋白A1、载脂蛋白B、脂蛋白a。



总胆固醇：人体内胆固醇的来源每天可以从食物中直接吸收300~500毫克。人体每天自身可以合成1克的胆固醇，70%~80%来自于肝脏的合成，10%来自小肠的合成。总胆固醇的水平受很多因素的影响，比如年龄、家族、性别等都会影响它的指标，只能作为一些基本的参考值，但可以作为动脉粥样硬化的一种危险因素。目前认为降低血清胆固醇水平是冠心病防治最有效的措施之一。

甘油三脂：如果说胆固醇升高是导致动脉粥样硬化的元凶，那甘油三酯就是帮凶，甘油三脂升高会加重病情。正常人体血液中的甘油三脂来去是平衡的，当出现冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病、甲减、肾病综合征等这些疾病，检查血脂时甘油三酯就会升高。如果降低，可以见于甲亢、肝脏疾病等等。

低密度脂蛋白胆固醇：低密度脂蛋白是日常我们所说的坏的胆固醇，它会制造血管垃圾，加快动脉硬化，加重心脑血管疾病的发生。因为它可以从肝脏中转移到外周组织的血管，并会沉积到心脑血管的动脉内壁，会逐渐形成动脉粥样硬化的斑块，堵塞血管，最后引起冠心病、脑卒中等疾病，它的指标应该是低了比较好。如果低密度脂蛋白增多就提示可能会患动脉粥样硬化导致的冠心病、脑血管病。

高密度脂蛋白胆固醇：高密度脂蛋白就是日常所说的好的胆固醇，可以清理血管里面的垃圾，减少动脉粥样硬化，能起到预防心脑血管疾病的作用，所以，它的指标高了比较好。过低反而会增加心血管疾病的风险。

孟晓红提醒说，一旦发现血脂异常，防治工作抓得越早越好。防治的基本原则仍是坚持健康生活方式，特别是合理的平衡饮食和适量的体力活动，保持正常标准体重，平和的心理状态。

她指出，血脂异常首先要进行饮食控制和增加运动等生活方式的改变，经过3个月以后如果血脂没达到目标水平，应在医生指导下进行药物治疗。具体做法如下：

食物中尽量少放油。尽量不吃煎炸食物，用低脂或不含脂肪的食物代替脂肪含量高的食物。因为血中的甘油三脂升高主要是吃进去的。不吃肥肉，特别不吃动物内脏。戒烟限酒，吸烟可使甘油三脂水平升高。控制体重，如果体重超重，那么减轻体重是降低胆固醇的重要步骤。减重主要通过减少热量的摄入和增加消耗。

有规律地锻炼。每个成人每天进行中等强度的锻炼，累计时间不低于30分钟，可以分成几个小段来完成。对心脏最有益的锻炼方式包括走路、跑步、溜冰、游泳、骑自行车等。与此同时，每天还应尽量增加活动量，如：尽量步行代替坐车，到远一点的地方买东西，爬楼梯代替坐电梯，工作间歇适当运动等。

孟晓红强调，生活习惯的调整可帮助患者降低胆固醇指数，但中高风险以上的病患仍需搭配药物治疗才能收到效果。另外，使用药物控制高脂血症的患者，用药依从性不佳往往是血脂无法得到有效控制的主因之一。因此，即使血脂指数回到正常，也不要自己当医生，擅自停药或减药，应在专科医生的指导下调整生活习惯并持续治疗，才是控制血脂的关键。

心脑同治 全市首例

市五医院成功开展心脑血管联合介入术

近日，大同市第五人民医院神经外科联手心内科，在麻醉科、导管室的大力配合下，为患者同时植入冠状动脉支架和脑动脉支架，一次手术解决两个问题，既降低了患者的经济负担，又减轻了患者痛苦。这是我市首例冠状动脉支架和脑动脉支架同时植入的病例，标志着该院心脑血管疾病的诊断治疗上了一个新台阶。

据该院神经外科孟杰主任介绍，随着我国步入老龄化社会，心脑血管病的发病率逐年升高。这其中，冠状动脉狭窄合并脑血管疾病的患者不在少数，相当一部分病患需要外科干预。既往，针对这种病例往往要分期手术，一期心脏支架植入，二期脑血管支架植入，不仅住院周期长，费用高，而且增加了患者的二次手术的痛苦。

人随着年龄的增长，生理老化现象的主要特征之一是动脉硬化，动脉粥样硬化又是动脉硬化中最常见的类型，是冠心病和脑卒中的主要病因。

神经外科刘晓峰医生介绍，动脉粥样硬化病变可累主动脉、冠状动脉、脑动脉、肾动脉、肠系膜动脉、四肢动脉等，其中冠状动脉和脑动脉的粥样硬化所引发的疾病是对生命威胁最大的。冠状动脉是提供心脏自体血液循环的动脉，它所需的血液供应量很大，约占整个心脏排血量的5%。脑在神经系统中居重要地位，是调节人体各器官功能的枢纽，因此脑的血液供应非常丰富。虽然脑的重量仅占人体重量的2%～3%，但它的血液供应量占全身供血量的20%，所以心和脑这两大重要器官对血液的供应量是非常敏感的。一旦两大器官发生血液供应障碍，便会引发严重的心脑血管疾病。

此次手术的成功，对于减轻患者痛苦和经济负担有着重要的意义，该院神经外科致力于各种脑血管病的综合治疗，给众多患者解除了病痛。同时，借助该院胸痛中心、卒中中心，联合心内科，建立心脑血管病同防、同治体系，用一流的技术为广大心脑血管病患者保驾护航。 王瑞芳

PET-CT将肿瘤“扼杀在摇篮里”

——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早，有助于指导医生将肿瘤“扼杀在摇篮里”。

PET-CT能够提早发现肿瘤病变

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岁的王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，肿大淋巴结处并伴有疼痛，辗转多家医院治疗，疗效均不理想。近日，王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，进一步明确诊断王某为恶性淋巴瘤伴多发部位广泛浸润，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，就是能够提早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对鉴别肿瘤性质很在行

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对抗肿瘤药物敏感，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、神经疾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，这个年龄阶段的人，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、子宫颈糜烂、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、胃大部切除术后的残胃、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群，最好定期做防癌体检，以及早发现肿瘤。”

不明原因视力下降警惕脑肿瘤

王女士半年前出现了视物模糊，她一直以为是自己年纪大了，没有重视。直到前几天她突然头疼得几近昏迷，经检查发现颅内鞍区有巨大垂体瘤，但此时手术创伤大且风险极高。

当发生视力下降时，很多患者会以为是自己年龄偏大引起的，还有近视患者认为是近视度数加深，没有重视并及时就医，导致最后发生悲剧。

大同新建康医院神经内科专家刘友诚介绍，临床工作中经常会遇到颅内鞍区肿瘤导致视力下降的病人，这些病人在疾病早期未重视，延误了早期诊断，等到出现头痛甚至昏迷等严重症状时才就医。

鞍区肿瘤引起的视力下降最显著的特点是不能通过戴近视或老花眼镜纠正视力，而且会出现视野缺损。如果捂住一只眼发现另外一只眼的外侧看不见，而靠近鼻子那一侧能看见，就要高度重视。

刘友诚提醒，出现不明原因视力下降，应及时到医院就诊，如果眼科诊治无好转或未明确原因，应常规进行鞍区头颅核磁共振检查。 王瑞芳

“胃痛”不一定都是胃病

生活中，许多人都有胃痛的经历，也不当个事。但是有一种“胃痛”，可要当心是胰腺出了问题。

胰腺位置结构很特殊，位置比较深，长在胃后面、脊柱的前方，与很多脏器毗邻。当胰腺出问题时，很容易被当作胃痛，误以为是胆囊、肝脏的疾病，最终导致漏诊发生。尤其是胰腺癌，早期可能仅出现一些消化道症状，比如腹痛腹胀等，容易被忽视。多数患者确诊时，往往已经发展到中晚期。

市二医院消化内科主任闻庆介绍，临床上有不少患者，长期胃痛，胃部检查也没有问题，一直也没太当回事，最后却被查出患有胰腺癌，而此时往往已经错过了最佳治疗时机。

肝、胆、胰、脾无论是在解剖生理，还是在所属疾病的发生发展以及外科治疗上均相互关联。这四个器官均位于上腹部，有着相同的血供和神经支配，所产生的疾病相互影响，临床表现容易混淆，那该如何区别呢？闻庆说，胃病导致的胃痛，这种胃痛往往是一阵一阵的，常常与饮食相关。如胃溃疡的疼痛一般呈烧灼样或钝痛，且疼痛的发作与进食有关，一般是吃饭时疼，吃完饭过一段时间好转；十二指肠溃疡是饥饿时疼，进食后好转，每年发作的时间在某个季节，有一定规律。

胆囊疾病导致的胃痛。胆囊炎或胆结石所发生的疼痛会放射到胃部，是一种绞痛，同时右臂及右肩胛骨也会有痛感，且按压右上腹时会有明显痛感，可以与胃痛加以区分。

胰腺癌导致的胃痛。这种胃痛一般表现为上腹部持续疼痛，这种疼痛感往往较一般的胃痛更严重。这种钝痛，有时还会向腰背部放射。 王瑞芳

轻松破解“开学综合征”

近日，南京一名7岁的小男孩，不愿意去学校上学，一屁股坐在了马路快车道边上的事件，引起了大家关注。母亲和奶奶毫无办法，只能往学校门口硬拖。了解情况后，交警立即上前安慰，经过几分钟的交流，小男孩的情绪逐渐好转。这时，学校的老师知道情况后也到现场安慰。最终，小男孩被交警、家长和老师送进了校门。

开学后，一些老师、家长反映，有些孩子上课出现发呆、无故发脾气、情绪不稳定、身体各种不舒服等问题。这可能是“开学综合征”的事！

北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪介绍，“开学综合征”并不是医学诊断的病症，然而很多孩子的确在刚开学容易表现出这些问题。临床发现，开学之后的一段时间，儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰，很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。

摆脱“开学综合征”不难，家长记住这3招。

1.减少娱乐活动，温习知识，逐步增加运动

放假期间孩子精神过度放松，娱乐活动多，脑力活动少，使孩子难以静下心。开学后，家长需要注意减少孩子娱乐时间，尤其是电子产品时间，用做手工、益智游戏来取代，帮助孩子安静下来，使大脑转动起来，集中注意力。室外运动少的孩子，家长还需逐步适量带孩子进行室外运动。

2. 与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流，要与孩子一同进入学习状态，多鼓励多沟通，给予积极的心理暗示，比如在学校有很多可以玩耍的同学，可以得到老师的表扬。与孩子真诚地沟通，彼此尊重，把孩子当作一个独立的个体，和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

3. 鼓励孩子制定学习计划

家长可与孩子共同拟订新学期计划，把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划，以帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感。同时让孩子感受到家庭的学习氛围，让孩子觉得“不仅我一个人在学习，我并不孤独”。

面对学生开学一段时间的种种不适应，家长、教师不要一味地指责，而要积极引导，帮助学生尽快进入学习状态，投入新学期的学习之中。 市六医院

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传