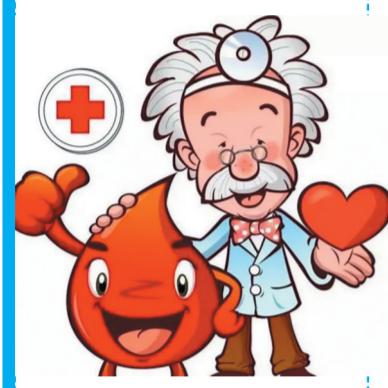
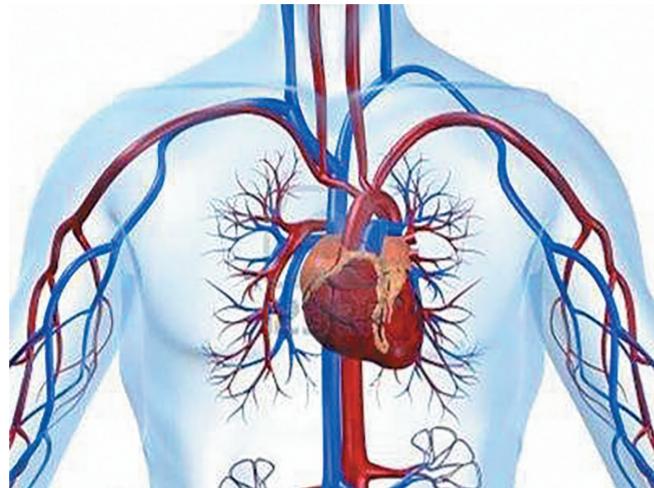


# 春季莫忘心脑血管养护

本报记者 王芳

春季天气变化无常，很容易引起血管的收缩，造成血压不稳定，所以在这个季节也是心脑血管的高发期，老年人适应能力相对较差，尤其是高血压、动脉粥样硬化、糖尿病患者，血管硬化更为严重，难以适应环境温度变化引发脑溢血、中风、心梗等并发症。



别注意防范。

脑出血前大多无预兆，往往突然发生，若出现以下症状需警惕，要及时就医，如剧烈头痛或长期头痛突发加重，尤其伴有严重恶心呕吐，或颈背部疼痛等；突发肢体麻木、无力、口角歪斜等；突发说不出话，或说话含糊，或听不懂别人说话等；视物模糊、眼部胀痛和重影等；原因不明的困倦或神志不醒、躁动，尤其伴大小便失禁等；突发的头晕、视物旋转，晕倒在地，意识模糊或昏迷。

春季预防心脑血管病，李文忠给出以下建议。

要稳定血压，保持心态平和。李文忠解释，血压急剧波动是心脑血管病引发的主要原因。老年人和高血压病人更要防止血压忽高忽低，尤其是要避免血压突然升高。要遵医嘱规范用药，勿随意更换、调整用药。

保持大便通畅。避免用力排便，腹压升高。血压和颅内压均升高，可导致血管破裂。

注意防寒保暖，户外活动不宜晨起过早，勿过度运动。外出时，心脑血管病患者穿衣服要看天气。根据气温变化情况，适时调整，不要脱衣过早而受寒邪侵袭，也不要春捂过度而汗出受凉。

保持清淡饮食，吃饭七分饱，多吃蔬果、豆制品，配适量瘦肉、蛋、鱼，少吃动物内脏，一定要忌烟酒。心脑血管疾病人群可多吃些春季时令的韭菜、菠菜等新鲜蔬菜，富含膳食纤维和多种维生素，可改善便秘。一日三餐外多饮水，有助于使血液稀释，避免血栓形成。

另外，因为气候转暖，人们户外活动显著增多，随之而来的就是心肌耗氧量增加，遭受风寒侵袭和细菌感染机会增多，也易发生感冒、发烧、肺部感染等呼吸系统的疾病，这些疾病又易诱发或加重血管疾病。尤其是血管条件差、动脉硬化情况相对严重的老年人，一个小感冒或腹泻就可能引发脑梗，因为感冒会使血液高凝，腹泻也会使血液浓缩，引起血压波动，容易发生危险。

他强调，老人本身身体免疫力就低，更容易患心脑血管疾病，必须多加重视，定期的量血压，血压高的话要坚持每天服药，做好护理工作。脑梗发作后，一定要尽快拨打120急救电话。一旦错过了最佳的抢救时间，脑组织就会因缺血而发生坏死，这是不可逆的，会造成神经功能障碍，如肢体瘫痪、感觉障碍、偏盲、失语等，严重的甚至造成死亡。



## 血压控制不好脏器会报警

在很多情况下，高血压刚开始的一段时间，患者可能并不会感到不适，但机体长期处于高压状态，会慢慢给心脏带来损害。

心慌、胸闷是心脏在“诉苦”。如果高血压患者出现心慌、胸闷、胸痛、下肢水肿等症状，要尽早到医院做心电图、心脏彩超等检查，必要时还要做冠状动脉造影检查。

眼皮肿、夜尿多是肾脏在“呼救”。如果发现眼皮肿、夜尿增多，或尿血、泡沫尿，除了进一步控制血压外，还要及时到医院做

尿常规检查。

两臂压差大是动脉在“抱怨”。每个人的双上肢血压都略有不同，身体健康者差值可达5毫米汞柱~10毫米汞柱，但高血压患者若出现两臂压差很大，就应该尽快到医院做血管超声、增强CT、血管造影检查。

头晕、身体发麻是脑血管在“挣扎”。如果突然出现头晕、视物模糊、上下肢运动障碍或麻木、言语不清等情况，应立即拨打120急救电话。（王瑞芳）

## 市五医院：微创手术再上新台阶

近日，大同市第五人民医院神外一科带领团队完成两例神经内镜下垂体囊肿切除手术，术后患者均恢复良好，无并发症，顺利出院。

病例1：患者女性，56岁，持续性高血糖6年，曾多方就诊其他医疗机构未明确病因，于近日慕名入住市五医院神外一科，头部MRI检查示鞍区占位性病变，垂体瘤。内分泌检验证实为生长激素型垂体腺瘤，经充分术前准备，详细与家属沟通，在全麻下行神经内镜下经鼻蝶入路垂体瘤切除术，术后患者恢复良好，无颅内感染、脑脊液漏、电解质紊乱等并发症发生。

该科副主任杨富介绍，垂体瘤是常见的颅内良性肿瘤，好发于青壮年，

常发生在垂体的前叶、后叶和颅管颈部，临床症状表现为头痛、女性月经量减少、泌乳，成年患者易导致肢端肥大症，未成年患者会出现巨人症及视力方面的障碍等，常导致患者不孕不育，为患者日常生活带来极大的痛苦。近年来患病率呈上升趋势，开颅手术虽能根治此病，但需要医生具有丰富的临床经验才能准确判断肿瘤的切除程度。随着人们对生活质量要求的提高和微创观念的不断理解，外科手术需要不断提高层次，努力发展、精益求精以满足患者需求。

（王瑞芳）

随着科学技术的不断发展，微创技术逐渐代替传统手术治疗。目前，临床多于神经内镜辅助下采用鼻蝶垂体瘤切除术进行治疗。杨富说，内镜辅助下进行鼻蝶窦垂体瘤切除术具有创伤小、定位精准的优点，视野的全景化使病变的切除概率增加，加速患者恢复，明显减轻患者所承受的痛苦，并且手术操作程序简便易行、安全性及成功率高、疗效好、并发症发生率低，因此，患者对该术式接受度和认可度较高。

## 孩子易“脱臼” 首次治疗很重要

“拉了几下她的胳膊，没想到后果这么严重。”前几日，一位妈妈心急火燎地带着四岁的女儿来到大同新康医院骨科就诊。接诊的骨科主任李先云凭借多年临床经验，一看便知道孩子脱臼了。

李先云用复位手法，一只手握住小女孩的肘关节，另一手握住手腕，屈腕外旋的同时屈肘，只听见“咔嚓”一声，孩子脱位的肘关节立即归位复位了。

李先云介绍，肘关节脱位，医学上叫桡骨小头半脱位，又叫“牵拉肘”，这种损伤多见于5岁以下的儿童。主要是这个年龄段的孩子好动，且对自身行为的后果缺乏足够的认识。更重要的是，这一年龄段的孩子肘关节、肩关节等发育还不健全，所以很容易发生关节脱位。他建议家长们千万不要用力拉孩子的手或者拽孩子的胳膊，在临床中经常遇到因为

这些动作而导致孩子桡骨小头半脱位等情况。

出现桡骨小头半脱位后，应及时到医院进行复位固定治疗，早期治疗效果更好。如果不是习惯性脱臼，第一次治疗效果很重要，让关节囊长好，以后就不容易再次发生脱位。

春暖花开正是孩子们户外活动较多的时候，也是发生各种意外损伤的高峰期。李先云提醒家长朋友，孩子摔倒后正确的做法是让其自己站起来，或者抱着孩子的躯干将其扶起，而不是拉着手硬拽起来，尤其不要拉着孩子的一只手硬拽。此外，拉着孩子的手快跑，跟孩子玩拔萝卜等游戏用力过大，或者在孩子穿衣服时生拉硬拽等都可能引起孩子关节“脱臼”，家长一定要多加注意。（王瑞芳）

## PET-CT早癌筛查的“火眼金睛”

——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



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。

57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医。接诊的苗来生了解到患者的病情后，经过PET-CT精确定位检查，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灶，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虽然是两种放射性设备的结合，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心脏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，做心脏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、胃大切切除术后的残胃、胃慢性溃疡、慢性乙型和丙型肝炎所致的结节性肝硬化等疾病的患者，最好定期做防癌体检，以及早发现肿瘤。”



## 研究显示喝水可以缓解焦虑

担心未来、紧张不安、坐卧不宁、心动过速……在生活中，时不时会有一两件事，让我们染上焦虑情绪。但对一些人来说，焦虑情绪如影随形，焦虑会更严重和持久，这就是常说的焦虑症。

营养精神病学领域的发展主要关注食物和饮料对我们心理健康的影响。尽管水占人体的60~80%，但作为一个重要的营养物质，它经常被忽视。澳大利亚联邦卫生当局最近在推特上表示，水可以帮助缓解焦虑，但网上有人对此表示怀疑。

事实上，有证据表明，水和水合作用可以在预防和控制焦虑症方面发挥作用。

在炎热的夏日，我们都喜欢一杯冷水带来的清凉感觉。我们的身体非常精妙，天生就会让我们知道什么时候该补充水分。我们可能也在滋养我们的大脑。

几年前，一组研究人员进行了一项综述，重点关注水合作用对健康的各种影响。结果证明喝水可以缓解焦虑。

总的来说，人们发现，愤怒、敌意、困惑、紧张和疲劳等负面情绪会随着脱水而增加。一项试验诱发了轻度脱水，并发现参与者

紧张、焦虑和疲劳的报告增加。研究人员还发现，通常喝大量水的人，当他们的水摄入量减少时，会感觉更不平静，更不满，更紧张。不管参与者平时喝多少水，当研究人员增加他们的水摄入量时，他们会感到快乐。

另一项大型研究发现，每天喝五杯或多水的人患抑郁和焦虑的风险更低。相比之下，每天喝少于两杯的人患病风险会增加一倍。这种联系在单独的焦虑中不太明显（尽管抑郁和焦虑的感觉经常相互影响）。

最近，研究人员发现，含有电解质的水比白水更能预防焦虑，但值得注意的是，安慰剂效应可能解释了这种联系，因为研究参与者在饮用电解质饮料时意识到这一点。

在儿童中也观察到脱水和焦虑之间的联系，儿童是一个有脱水风险的群体。脱水也会影响我们的睡眠质量，睡眠不足会加剧焦虑感。

（市六医院）

**大同市第六人民医院**  
**精神心理**  
**卫生知识宣传**