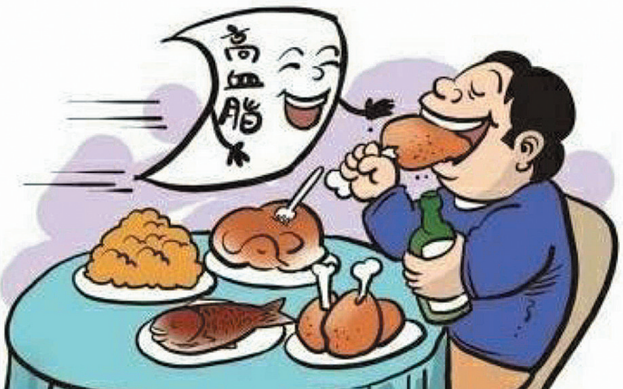




# 血脂为啥总是降不下来？

本报记者 王瑞芳

随着物质生活水平的提高,高血脂的发病率也同样在上升,高血脂主要的危害是导致动脉粥样硬化,引起相关心脑血管疾病,也是冠心病等心脑血管疾病的重要危险因素。虽然大家比以前更加重视这一疾病,但在门诊总是会碰到患者讲自己的血脂很高,怎么也降不下来。



自从单位体检查出血脂偏高后,高先生已经好几个月没吃肉了,可甘油三酯怎么还高呢?再次拿到化验单的时候,高先生一脸疑惑。虽然没吃肉,但是高先生的体重没掉,还长了几斤,他说,因为吃肉抗饿,这几个月不吃肉了,所以每顿饭主食就吃的多了一点,要不然早早就饿了。

大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红介绍,高脂血症就是大家说的血脂高,通常是指甘油三酯和胆固醇任何一项增高,也包括低密度脂蛋白的升高。它对人体直接损害就是加速全身动脉硬化,引起冠心病、脑梗、脑卒中、肾衰等严重疾病。很大一部分患者患上了高脂血症,自己却没有任何感觉,往往是诱发了其他疾病的情况后查化验才发现血脂出现了异常,而此时动脉斑块已经形成,动脉硬化已经发展到了一定阶段。

降血脂先要改变生活方式
有很多高脂血症患者在服用降脂药物,但是血脂仍然是没有达标。其中很重要的一点原因就是因为患者认为只要吃药就行,忽视了生活方式的改变。继续高脂、高热量的饮食和不运动。她强调,控制饮食,增加运动等健康的生活方式

饮食控制遵循原则
胆固醇和甘油三酯不论是某一项增高还是两项都增高,饮食的注意事项有所不同。
仅甘油三酯高而胆固醇不高,首

是控制血脂的基础。在生活方式改变的前提下使用药物才能更好的帮助血脂达标。像高先生这样,饮食不当、不运动是甘油三酯偏高的主要原因,每顿多吃的主食消化后以葡萄糖形式吸收,同时又不运动,身体消耗不了这么多能量,就会以脂肪的形式储存,造成体重增加,甘油三酯升高。饮酒也是甘油三酯偏高的原因之一,因为酒精会刺激甘油三酯的加速合成。

另外,也有一些人油脂和胆固醇摄入的量少了,体重也减下来了,但这并不代表血脂就一定会降下来,这与减肥方法不当有很大的关系。饮食控制了,同时也要进行一定量的运动。我们所期望的减肥方式是想要减掉内脏的脂肪组织,增加肌肉组织。单纯以控制饮食的饥饿方法达到减重的目的,就是以减少肌肉组织为代价的不健康减肥方式,一旦恢复正常饮食后,脂肪组织反弹快于肌肉组织,这样血脂也不会得到很好的控制。

## 市五医院精准微创诊治疑难病种

以博爱之心,守护人们消化系统的健康。大同市第五人民医院消化二科多年来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,病区开放床位30张,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,科室积极开展各种急危重症诊疗技术,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,科室依靠奥林巴斯电子内镜主机及内镜、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。积极开展无痛胃镜、急诊内镜下止血、经高频电刀息肉切除术、ERCP、ESD、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”;申请省市级课题5项,发表论文30余篇,SCI文章1篇,荣获省级科技进步二等奖2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。

近年来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、气囊导管造影和排石、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。

(王瑞芳)

## 高血压治疗用药也要讲“个性”

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳



目前,我国高血压的患病人数逐年增多,高血压是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素,脑卒中的50%~60%、心肌梗死的40%~50%的发生与血压升高有关。这就要求患者必须重视降压药的合理使用,以保证控制好血压。

市民龚女士今年53岁,一年前绝经,此后她常常出现脸部阵发性潮热、睡眠不好、烦躁不安等症状。龚女士认为,这是女性绝经后常发生的症状,不理它也会过去的。最近单位组织体检,医生发现她血压偏高,达155/90毫米汞柱。

在医生的建议下,龚女士又到医院作了相关检查,最终被诊断为绝经后高血压,医生开了些调节自主神经功能紊乱、睡眠的药,并嘱咐她注意调节情绪,定期复诊。对此,她很疑惑:“既然自己患了高血压,为什么医生不开降压药,反而开了调节内分泌、睡眠的药?”

徐女士有高血压,最近服用医生开的降压药后,血压倒是降了,但咳嗽却停不了。医生检查后发现,原来她所用的这种药在少数病人身上会伴随干咳等症,给她换了一种药后,咳嗽症状第二天就消失了。

对于上述情况,大同现代医院内科主任郝义君介绍,还有一些高血压患者服药后头晕、紧张,医生一般认为是情绪波动所致,但从药理学角度而言,这恰恰是药物剂量过多的典型反馈,这与患者的体重、年龄有很重要的关系。这就要求高血压患者的药物治疗必须个体化,关注病人本身的实际特点。像龚女士的高血压,就不能简单地按高血压单纯治疗。绝经后女性不单需要降低血压,还要调整自主神经功能紊乱。龚女士可以先服用一些调节自主神经功能紊乱、睡眠的药,观察三個月到半年。部分患者在更年期症状缓解后,血压也会逐渐下降。

郝义君介绍,高血压的病因比较复杂,与年龄、遗传、生活方式、工作压力、环境等因素相关。另外,每一个高血压患者本身又有不同的伴随情况:有些患者合并有血脂高、肥胖等;有些患者同时还有心脏病、糖尿病或脑血管疾病;还有些患者合并有其他器官损害……因此,治疗高血压的同时,还要考虑兼顾治疗其他合并症。

另外,每个患者对药物的治疗反应又千差万别,他建议患者最好找专科医生,根据自己的具体病情找到最佳的治疗方案,长期执行,终身治疗。高血压用药除了不同的人用药不同,

就算是同一患者不同季节用药也有不同,一天内服用药物时间不同效果也有不同。

目前,长效降压药是老年高血压病人比较适宜的降压药物,每日一次,服用简单,降压效果好,更便于长期坚持治疗。一般主张长效降压药在早晨7时左右服用,能较好地控制白天的血压升高和防止夜间容易发生的体位性低血压。然而,每个人的血压都有自己的血压生物钟调节规律,并非千篇一律都是“昼高夜低”,所以患者最好是能在医生的指导下进行24小时动态血压监测,找出自己的血压变化规律,服用降压药物在最高血压来临前两小时左右。一旦确定自己为晨起高血压,将降压药物放到凌晨醒后服用更为科学;对于少数夜间血压高的患者,可以采用长效降压药物在睡前服用。

一般来说,高血压患者天冷时的血压要比天热时高,因此,冬天服用降压药物相应也要增加一些。但是,在服降压药时,要避免操之过急,一次降低不宜超过原血压的20%。服用降压药还应防止血压上下波动幅度过大。具体秋冬季应当如何加量,加多少剂量,患者应在专科医生指导下进行,切勿自行盲目服用,以免延误病情。

## 百岁老人突发心梗 急诊介入转危为安



急性心肌梗死患者的黄金救治时间为发病后120分钟内,且救治时间越早越好,“时间就是心肌,时间就是生命”。近日,大同新建康医院成功为一名百岁高龄急性心肌梗死患者行急诊冠脉介入手术,成功挽救其生命,成为该院迄今接受急诊心脏介入术的最高龄患者。

患者戴先生今年102岁,身体一直很好。但年龄不饶人,近年来老人患上了心脏病,5月3日,老人从早上7:00开始感到胸前区不适,持续近4个小时后,症状愈发严重,被家属紧急送往大同新建康医院救治。门诊赵艳芳主任立即给予一系列查体后,诊断老人为心肌梗死,因病情严重,随即马上联系心内科二科亢鹏飞主任进行抢救。

亢鹏飞接诊后,诊断其所患为“广泛大面积心肌梗塞”,必须尽快救治。这种情况下有两种选择:一是静脉药物溶栓,二是介入手术。但是,因静脉溶栓容易引发老人脑出血,故忌用于75岁以

上的患者;介入手术随着技术水平的不断提高,年龄已不构成绝对的限制,但老人毕竟已102岁超高龄,耐受力差,手术意味着极大风险,术中随时可能出现急性心力衰竭、恶性心律失常等状况,严重出血及肾功能障碍,甚至发生猝死危及生命,但是如果不做手术,老人就危在旦夕。征得家属同意后,立即为患者行急诊造影。

冠脉造影下,亢鹏飞看到:回旋支近段100%闭塞,前降支中段狭窄95%。由于患者超高龄,身体虚弱,血管条件差,手术过程非常凶险。穿刺、送导管、导丝,进球囊,释放支架……经过近1个小时紧张有序的精心抢救,血管终于疏通了,老人胸痛症状迅速得到缓解,血压、心率平稳,脱离了生命危险。

术后,患者家属对大同新建康医院心血管介入治疗技术给予了充分的肯定。目前,老人恢复良好,已顺利出院。

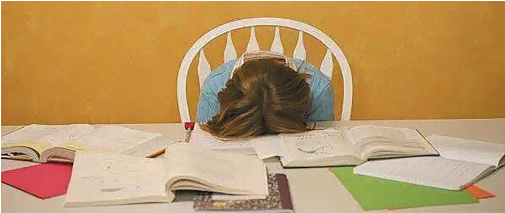
(王瑞芳)

## 跳绳减脂还需讲科学

跳绳是一种中高强度的运动,有助于增强身体的心肺功能,消耗脂肪非常有效果,但很多人有疑问,体重高可以跳绳吗?会不会损伤膝盖呢?其实,正确的跳绳方法不会对身体造成损伤,适量跳绳有助于增加四肢肌力、维持关节的稳定性等,体重高的人是可以跳绳的,但是要科学地跳,掌握好跳的强度、频率等。

跳绳时要穿质地较软、重量轻及弹性好的鞋,可避免脚跟扭伤。一般不建议在水泥地或较硬的地面上跳绳,容易引起膝关节的应力,从而导致膝关节软骨、半月板及交叉韧带的损伤。跳绳前需进行热身运动,以拉伸腿部肌肉,在跳绳时需要放松肌肉和关节,脚尖与脚掌都需要协调用力,落地时注意膝盖稍微弯曲。在跳绳初期尽量两只脚同时跳,避免跳绳速度太快。跳起时也不应太高,或者手臂摆动幅度太大。另外,现在无绳跳绳很流行,因为方便,不占场地,很受欢迎。针对有减肥瘦身这种需求的人群,建议选择有绳的跳绳,因为两者之间跳起的高度是不同的,而且有绳跳绳可以训练上下肢体协调能力,所以有绳跳绳的效果会更好一些。

(王芳)



## “精神内耗”,你了解多少

你是不是总会想很多?总觉得自己有什么事情没做好?我刚才的表现不好,刚才的动作好傻,大家会怎么想我?我刚才说得那句话对吗?其实现实什么都没发生,内心却上演了一场大戏,导致心累。

想的多是好事,但像这样想太多的话,就陷入了精神内耗。精神内耗也叫心理内耗,指人的自我控制需要消耗心理资源,当心理资源不足时,个体就处于内耗状态。

什么样的人更容易产生精神内耗呢?

高敏感的人感知能力过强,他对身边人和事微小的变化、波动,对身体、情感、社会刺激都异常敏感。如果不对自己的敏感加以控制,一点小事就能牵动他的神经,过度思虑,造成精神内耗。低自尊的人对自己的内在整体评价是负面的,是一种对自己不认可、不接纳、不认同的负面信念和情绪。而不管这个人的外在是多是坏,总之内在的他很累,很矛盾,容易因为一两件事没做好就觉得自己什么都做不好,也不接受自己的缺点和不足。于是现实不如意时就很容易产生自我怀疑和否定。

如何才能从严重的精神内耗中解脱出来呢?

1. 降低主观上对结果的期

待。很多内耗的人都是完美主义者,不妨把目标由做好变为做完。2. 把自己的事和他人的事剥离开。别人要如何对待你,怎么做,那是别人的事,你无法干涉。同样的,我们也有自己的事,是别人无法干涉的,只能自己决定。人类所有的烦恼都来自于人际关系的烦恼。我们要对自己负责,学会自己肯定自己,无需对别人的看法有过多的担心。3. 消除负面情绪。情绪ABC理论中,事件A是引发情绪C的间接原因,导致C的直接原因是你对事件A的认知和评价所产生的信念B,不同的信念就会造成不同的情绪和结果。精神内耗的人更容易有自卑焦虑的负面情绪,不妨转变一下思维,把消极负面的信念转变为积极乐观的信念,你会发现不一样的景象。4. 学会接纳自己,合理审视自己。合理区分自己的优势和劣势,不自卑也不膨胀,认真做一个自信且平凡的人。

(市六医院)

