

血管堵没堵跑跑就知道?

心脑血管一旦堵塞,人体可能就会发生心肌梗死或脑梗死,常常是致命性的。网上不少人说,“血管堵没堵,跑跑就知道”。其实这句话可能只说对了一点,至少说得不全面。“跑跑”更多的是判断心脏血管有没有重度狭窄,而不能判断其他部位的血管有没有狭窄,更不是判断血管堵没堵的方法。

大多部位血管堵塞无法通过跑步判断

血管堵塞一般是指完全堵塞,即没有血流了。其中脑血管完全堵塞,叫脑梗死;心脏血管完全堵塞,叫心肌梗死;肺血管完全堵塞,叫肺栓塞;颈动脉完全堵塞,叫颈动脉闭塞;下肢动脉完全堵塞,叫下肢动脉闭塞。除了完全堵塞的情况,对血管内有斑块的情况,很多人也习惯叫堵塞,但准确来说应该叫狭窄,又分为轻度狭窄、中度狭窄、重度狭窄。

只有下肢血管完全堵塞,才能通过跑步发现血管堵没堵。下肢动脉闭塞的情况下,走路或跑步后,会出现腿疼,常常被动地停下来,即“间歇性跛行”。这是因为下肢动脉闭塞引起的下肢缺血缺氧,会导致下肢疼痛。

而其他部位的血管堵塞后,根本不需要跑步或根本无法通过跑步来判断。如心肌梗死,心脏血管完全堵塞后,患者会持续出现胸痛、胸闷憋气、心前区疼痛、大汗淋漓等心绞痛的症状。这时候患者只能被动地呆着,根本动不了,更不用说通过跑步来发现血管堵没堵了。再如脑梗死,脑梗的患者会出现偏瘫失语、喝水呛咳、四肢力量不对称、走路偏斜等症状,而不是通过跑步来判断脑血管有没有堵塞。颈动脉闭塞也无法通过跑步判断,患者可能会有头晕、头昏、耳鸣、视物模糊、失眠多梦、偏瘫、偏盲等表现。此外,肺栓塞患者会突然出现胸闷憋气、呼吸困难、眼前发黑、晕倒等表现,



不能依靠跑步判断。

跑步可判断心脏血管有无重度狭窄

一般来说,所有轻度的血管狭窄根本没有症状,如心脏血管狭窄小于50%,一般都不会有任何表现。因此要发现血管轻度狭窄,心血管要做冠脉CTA(冠脉CT血管成像技术)或冠脉造影检查;脑血管要做MRA(磁共振血管成像);颈动脉要做颈动脉彩超;四肢血管要做彩超。

当狭窄逐渐加重,出现中度尤其是重度狭窄的时候,人体是会有一些表现的。而“跑跑”主要是判断心脏的血管有没有重度狭窄。

摘自《大河健康报》

几种常见腰背痛可自我判断

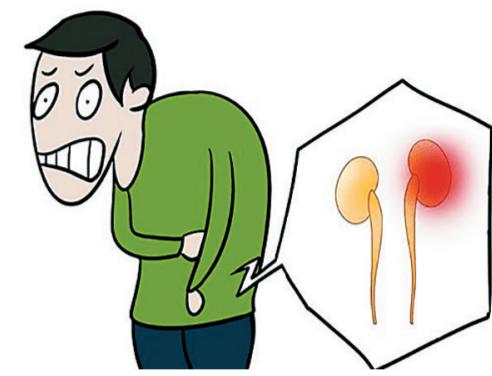
数据显示,约有85%的人经历过腰背痛。很多人都遇到过上肢麻木疼痛、腰痛、下肢麻木疼痛等问题。大同市五医院刘志平大夫表示,腰背疼痛,一定要辨别不同的原因。常见的腰背痛有五种症状,患者可以做初步的自我判断。

经过休息等简单处理就见效,可能是因为劳损,具体症状包括肌肉劳损、筋膜炎、韧带炎;年轻人在运动、搬抬重物后有腰痛感,一般是因为腰扭伤;劳累后初步处理无效,应该是峡部裂;平躺不痛,但久坐、久站或负重时会出现腰痛感,就是腰椎间盘源性腰痛;中老年人平卧不动不痛,翻身起身疼痛剧烈,则很可能是骨质疏松性椎体骨折。后三种情况都应该找专业的医生治疗。



腰痛若发生在劳累后,通过卧床休息、腰部热敷、服用消炎镇痛药等方式即可缓解症状;如果出现下肢麻木疼痛,通过卧床休息、腰部热敷,服用消炎镇痛药和神经营养药可缓解症状。要是腰痛发生在夜间,且经常痛醒,同时伴有下肢麻木疼痛症状,可能是比较严重的疾病(如肿瘤)引起的,一定要及早就医。

(武珍珍)



高血压与肾病往往“互相伤害”

大同新和医院牛熊大夫说,长期高血压会引起肾病。一个人如果长期处在高血压的状态,那么,血液的流动以及血管壁的压力就会持续增大,必然会演变成动脉粥样硬化,这样就会导致进入肾脏的血液变少,肾脏就会发生缺血性病变,肾功能会受到很大影响。因此,高血压往往是肾病等其他疾病的发病因子。另一方面,高血压会加速肾病的发展和恶化。如果患者已经得了肾病,这个时候,高血压就相当于肾病的催化剂,会使其发展得很快,迅速恶化。

此外,人体对于钠和水的吸收、排出都是靠肾脏进行的,而钠的含量则直接影响血压的高低。因此,肾脏的功能对于血压有直接的影响。

由此可以看出,高血压和肾病是相互影响的,而且这种影响往往是恶性循环。对于高血压和肾病患者来说,控制血压水平非常重要,在血压正常的情况下,肾功能就能得到一定的保护,能够在一定程度上避免肾病的发生与恶化。

(武珍珍)



如何缓解青少年叛逆心理

孩子进入青少年时期通常会产生一些逆反心理,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,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。这会使孩子变

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,愚昧的人只知道如何打击。”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)



防治骨质疏松症 从改变生活方式开始

——访大同现代医院骨质疏松、免疫科主任李永芬



本报记者 王芳

骨质疏松是老年患者致残和致死的主要原因之一,对于喜欢久坐、卧床或不爱锻炼的人来说,患骨质疏松的风险也会比正常人高。骨质疏松的骨骼在显微镜下呈蜂窝状,与正常健康骨骼相比,骨质孔隙大,骨骼密度和骨量出现下降,以致骨的脆性增高及骨折危险性增加。骨质疏松的发生发展常常无声无息,预防要从改变生活方式开始……

53岁的刘女士在家打扫卫生时,她去捡拾地上的垃圾,当时只觉得腰有点难受,起身时站不直。但她没当回事,以为是腰扭了或岔气了,可两小时后刘女士的腰疼非但没有见好,反而越来越严重。到了医院后被诊断为腰椎骨折。

大同现代医院骨质疏松、免疫科主任李永芬接诊后,从片子看出,刘女士两侧腰椎的高度是不同的,右边比左边矮了一半还要多。李主任说,这就是隐性骨折或者叫骨小梁断裂,最后导致骨骼形态出现变化,造成普通的压缩骨折。不仅如此,从X光片上可以看出,刘女士的骨折已经不是第一次了,之前她遇到的闪腰、岔气其实都是骨折。经过进一步检查,刘女士被确诊为骨质疏松导致的胸椎、腰椎多发性压缩骨折。

李永芬介绍,骨质疏松症是一种以骨量减少和骨微结构破坏为特征,

导致骨强度下降,脆性增加和易于骨折的代谢性骨病综合征。骨质疏松症分为原发性和继发性两大类,绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症为原发性;糖尿病、甲亢等原因导致的骨质疏松症为继发性。

你属于骨质疏松的高危人群吗?

钙和维生素D摄入不足、光照减少、体力活动减少、糖尿病、吸烟、酗酒、高盐饮食、大量饮用咖啡、长期卧床、经常腹泻或者患有胃肠道疾病人群、失重(如太空宇航员)等均会导致骨质丢失。李永芬强调,改变生活方式是骨质疏松高危人群防治骨质丢失的重要措施。

她给出一个公式可自测是否是骨质疏松的高危人群,具体算法:(体重kg-年龄)×0.2,如果计算结果小于-4,说明存在一定风险,结果在-4到-1之间,属于中度风险,结果大

于-1,则说明风险较小。如果经过计算自己是骨质疏松的高危人群,建议到医院就诊,进一步检查明确。

改变生活方式 预防骨质疏松症

首先,足量的科学运动。年轻人可以慢跑,老年人可以尝试快、慢走交替循环。李主任提醒,对于已有骨折风险的人,应避免跳跃、脊椎前弯,搬运重物。

其次,补充钙和维生素D。防治骨质疏松症,每日需要补充元素钙800~1000mg,含钙较丰富的食物有虾皮、芝麻、木耳、海带、花生仁、豆类、牛奶、蛋黄、三文鱼、绿叶蔬菜等。每天晒足太阳,人体90%的维生素D是依靠阳光中的紫外线照射后,通过自身皮肤合成的,它们可以促进钙的吸收,起到强壮骨骼的效果。最佳时间:早上10时前、下午16时后的户外场所最佳,在照射时要裸露皮肤。如果不能保证日照,推荐每天补充维生素D制

剂400~800IU(10~20ug)。

第三,老年人在干活时有过摔倒、腰背扭伤史,且发现自己有身高明显变矮的情况,建议立即到医院就诊,明确是否存在胸腰椎压缩性骨折。李主任解释,骨质疏松会使人体的骨含量下降,支撑人体的脊柱本来是直立的,当骨质疏松到一定程度时脊柱会在重力作用下逐渐压缩变扁,从而导致身高明显降低。

文中提到的刘女士选择住院治疗,除了卧床休息、给予补充钙和维生素D以外,加用抗骨质疏松药物双膦酸盐一唑来膦酸5mg每年静脉输注1次治疗,该药物通过抑制破骨细胞的功能,使骨质丢失减少,并且可以降低骨折发生率。李永芬说,像刘女士这样的情况其实有很多,需要到医院规范治疗,改变生活方式,才能更好地防治骨质丢失,减少骨折的发生,提高生活质量。