

天寒地冻时 做好“心”保健

——访大同新建康医院心内五科主任王宏

本报记者 王瑞芳

冬季是急性心肌梗死的高发季节，发病急、病情重、死亡率高，是中老年人猝死的主要原因之一。急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血、缺氧所引起的心肌坏死，对人体有着较大破坏性。冬季心脏病患者该如何应对呢？为此，大同新建康医院心内科专家王宏为您解答。



冬季是心梗高发期
“冬季是心梗高发期，医院一个月的心梗急诊手术量，差不多比夏季月份多一倍。”大同新建康医院心内五科主任王宏表示，到了冬季，人们会食用高热量食物来抵御寒冷，同时户外运动也减少，这会降低能量代谢，增加血液黏度，血液流速变缓，容易造成血栓。同时，冬季人体免疫力也会下降，寒冷本身也会刺激血管收缩，诱发心肌梗死。饮食不规律、缺少运动、注意力长期高度集中以及吸烟饮酒等高危因素，相对容易出现心梗，应当注意定期体检。

王宏分析，近年来心梗患者数量增加，一方面可能和人口老龄化程度加深、饮食习惯改变等有关。另一方面，也因健康宣教率提升、患者认知水平提高等因素，使得心梗检出率有所提升。

王宏介绍，过去心梗患者以60岁以上的群体为主，但近年来不少年轻人也被确诊心梗。饮食习惯改变、生活作息不规律增多、经常熬夜、精神压力大等，都是年轻人患上心梗的原因。

以前凌晨是心梗高发时段，由于凌晨时人体血液循环较慢，易导致血栓堵塞血管出现心梗。但如今人们生活作息不规律，使得现在全天候都可能发病。

心梗不一定“胸痛”

提到心梗，很容易就联想起胸痛。但心梗患者的“胸痛”和一般的“胸痛”还有不同。王宏介绍，心梗的典型临床症状是“异常胸痛”，相较于一般胸痛更严重，持续时

间更久，当疼痛时间在30分钟以上，且没有明显缓解时，就要高度怀疑心肌梗死。“心脏问题引发的不适与疼痛，也不一定发生在胸口，也可能在口腔以下、肚脐以上任何部位出现。有时也不仅是疼痛感，也有紧缩感、压榨感、憋闷感等，甚至濒死感。”

王宏表示，从门急诊近年收治情况看，仅有一部分心梗患者是因突发异常胸痛的典型症状而就医，大部分患者还是由于“非典型症状”（如后背痛、胸闷、憋气、牙痛、乏力等）就医。“有的患者甚至无明显症状，在因其他疾病就医时才发现曾患心肌梗死，这种情况在糖尿病患者及老年人中较常见。”他补充道，心梗患者发病前数日，还可能会有乏力、胸闷、心悸、气促及胸前区疼痛等前兆表现。

他表示，心梗的危险因素分为可控与不可控两大类，不可控因素如年龄、性别、遗传因素等，都会影响心梗的发病率；可控因素包括高血脂、吸烟酗酒、高血压、糖尿病、肥胖、过度劳累、暴饮暴食、寒冷刺激、心理过度紧张等。

他提醒，应当养成戒烟限酒、适度运动等生活习惯，保持心态平和，遇到压力沟通交流释放，既是年轻人也要重视如高血脂、高血压等基础疾病的检查与控制。如存在明显高危因素，建议半年检查一次。

做好院前自救

冬季是急性心肌梗死的高发季节，发病急、病情重、死亡率高，是中老年人猝死的主要原因之一。心梗的抢救要经历院前

自救、急救运送、医院救治“三道关”，而抢救成功率的高低与院前自救是否正确密切相关。

王宏表示，当自己或身边的人出现心梗症状时，首先应拨打120，而不要先打给家人，等家人赶来后再打120，往往会延误最佳抢救时机。

其次，注意让病人平躺休息，不要做剧烈运动，以降低心脏负担。由于患者可能出现意识障碍，不要给患者喝水，否则可能会出现呕吐和其他严重情况。

他同时提醒，当患者发现异常胸痛时，常常会使用一些硝酸甘油、速效救心丸等药物，但如果服用后发现无法缓解症状，则不要盲目再使用。因为这些药物在扩张冠脉、改善心肌供血的同时，有可能造成患者血压降低，反而使病情加重。抢救心梗患者一定要把握120分钟的黄金救治时间，不要以为胸痛、胸闷等忍忍就过去了，等扛不住了再去医院，往往已错过最佳抢救时间。

拨打120后，心梗患者将会得到及时救治。王宏表示，目前心梗的主流治疗手段包括保守治疗（药物治疗）、溶栓治疗、介入治疗（冠状动脉内支架、球囊植入手术）和急诊外科搭桥手术4种。其中，介入治疗是效果较好、成功率较高的方法。据了解，大同新建康医院为山西省卫生厅批准开展心脏介入手术的专业机构。多年来，该院在这方面的技术能力已经得到了业界的普遍肯定，更为众多心梗患者带来了“心”希望。

种植牙选择专业性强的口腔机构才妥当

牙齿缺失影响正常饮食和面部美观，及时修复很重要。相较于传统的活动假牙和固定烤瓷牙，近年人们越来越倾向于外观更自然、使用更舒适的种植牙。不过，很多人都在如何选择种植牙方面有疑虑。其实除了选择合适的种植体外，选择经验丰富的种牙医生和口腔机构也非常重要。

要选择专业、正规的口腔机构。如果口腔机构缺乏必要的卫生消毒条件、种植牙材料来源不明、种植牙手术过程处理不当等，都有可能导致口腔组织发炎、引起牙龈

红肿、出血，造成牙体组织受损。所以，选择一家专业、正规，医疗器械齐全，消毒到位的口腔机构是十分重要的。

选定好口腔机构后，还要选择经验丰富的种植牙医生。因为种植牙是一门相当精细的技术，种植牙医生技术的熟练度以及临床实践经验的丰富程度，都会影响到手术植入过程中临时事件的处理以及植入效果。

同时选择合适的种植体也同样重要。种植牙作为一种植入手术，材料对人体兼容性很关键。如果材料选择不合理，很可能

导致植入失败，或牙槽骨发炎等口腔疾病，反反复复折腾太受罪。所以在挑选种植体的时候，应结合自身实际情况和医生建议做出选择。

总之，每个人的缺牙情况和健康状况不同，具体是否适宜种牙，还需到正规口腔机构面诊，听从医生建议来决定。想要获得好的种植牙效果，选择适合自己的种植体以及有保障的种植牙技术缺一不可，种牙后需要定期维护和复查，还须谨遵医嘱。



书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

体验VR设备 时间不宜过长

近日，安徽铜陵一女孩在某商场内长时间玩VR游戏后，眼睛突然看不见了。这是怎么回事呢？

VR(Virtual Reality)即虚拟现实，就目前的VR设备看，其采用的内置显示模块与我们所熟知的手机、平板电脑屏幕无异，配置高一些的设备在显示分辨率等方面会稍有一定优势，但本质上并无区别。

河南省立眼科医院视光学中心主治医师覃建介绍：“长时间使用VR设备和电子产品，由于画面远近距离及方向变化迅速，光线明暗反差强烈和变化频率快，很容易

导致负责调焦的眼内肌和负责眼球运动的眼外肌过度紧张疲劳，出现眼疼甚至恶心、头晕等不适。严重者还可能引起眼底血管痉挛而出现暂时性视力下降或一过性视力丧失。”

这个与较长时间在暗环境下玩电脑、看手机引起视疲劳和短暂性视力下降类似，一般不会导致器质性失明。但对于年龄较小的儿童，严重者可能会导致双眼视功能异常，比如急性内斜视等恶劣情况的发生。因此，对于家长来说，孩子在体验VR的时候，最重要的事情是陪在孩子身

边，最好控制孩子玩的时间在20分钟以内，尽可能避免引起显著的视疲劳和其他不适。

覃建提醒，防范视力损伤的前提是要做到科学用眼，主要表现在用眼卫生、用眼时间、用眼环境三方面。其中在用眼时间方面，要避免长时间近距离用眼。长时间近距离用眼，容易导致负责调焦的肌肉痉挛形成假性近视状态。假性近视只是功能上的改变，经过规范的治疗，一般可以缓解或消除。但长时间近距离用眼，眼外肌会对眼球壁造成持续的机械压力，可能会导

致眼球壁逐渐延伸、拉长、变薄，形成真性近视。

在用眼环境方面，要避免不当光线环境下用眼。“与其让孩子偷偷在昏暗的被窝里玩手机，不如和孩子约定电子产品的使用时间，在规定时间内，打开房间大灯，‘光明正大’地使用手机。”覃建提醒，使用时可以打开手机自带的“护眼模式”，将屏幕亮度调节到眼睛感到舒适的程度，减少观看色彩冲突强烈、字号小且密集的画面。

据《大河健康报》