

发热、咳嗽可能是心脏瓣膜病的信号

冬季心脑血管疾病高发,专家建议市民注意“养心”

本报记者 孙淑玉 通讯员 李成修

气候是心血管功能的晴雨表。冬季气候寒冷,人体耗氧量增加,为维持正常体温,血管收缩、血压增高,心脏负荷也随之增大。因此,各类心血管疾病在冬季复发的概率要比其他季节高出2-3倍。毓璜顶医院心血管外科副主任田茂洲提醒市民应注意保暖,加强防范。此外,有心脑血管病史的人出现咳嗽、发烧、咳痰等情况也不要掉以轻心,谨防心脏瓣膜病导致的肺内感染。

胸闷不当回事 可能惹大祸

64岁的宋先生日前突然出现胸闷、胸痛,以为是冠心病发作,他在家吃了一段时间扩张冠状动脉的药物,症状有所缓解,到附近诊所就诊也没发现异常,他以为病情稳定就不再当回事。没过多久,他突然在家中昏厥摔倒,家人紧急将他送到毓璜顶医院心外科就诊,心电监护显示频发室性早搏,心脏超声发现主动脉瓣重度狭窄。由于这类病人极易猝死,在和家人充分沟通后,田茂洲和他的团队很快为其进行了主动脉瓣置换术,宋先生这才转危为安。

“主动脉瓣病变导致主动脉瓣里的冠状动脉得不到充分的血液灌注,加上这类病人多心肌肥厚,可导致继发的冠状动脉供血不足以心肌缺血从而引起心绞痛。”田茂洲主任称,导致心脏瓣膜病发作的原因有很多,风湿性心脏瓣膜病变、退行性瓣膜病变、先天性瓣膜病成人发病、高血压导致心脏瓣膜受损、冠心病导致的缺血性二尖瓣反流等均在其列。

田茂洲提醒,市民如出现乏力、心慌、气短等症状时不要掉以轻心,应及时到正规医院排查病因,早诊断早治疗。



田茂洲副主任正在进行手术。

心血管病人 发热、咳嗽不能小觑

随着气温降低,不少心脑血管患者会出现发热、咳嗽、咳痰等情况。田茂洲副主任称,这类情况也不可小视。

但由于这部分患者开始多被认为是普通的上呼吸道感染,直到经过较长时间的单一的控制感染的治疗,甚至反复多次住院治疗,效果不佳,最后才把注意力转到心脏上,而这时往往已经贻误了最佳治疗时机。

戒烟、多运动 是“养心”的关键

秋冬是心脑血管病高发的季节,如何“养心”是不少人关注的重点。田茂洲副主任称,保养心脏好比一场持久的战争,需要长期的坚持。除遗传因素无法控制外,要远离心脏病威胁,就要注意生活方式的调节。

常运动可以帮助微细血管增生,小血管变粗,血

管则不易阻塞。而且运动能够促使身体制造另外一种好的胆固醇,可以清除动脉壁上所沉积的坏的胆固醇,减轻管壁硬化现象。田茂洲建议,心脏病患者可适当进行健身活动,坚持动静适度,以使经脉畅通,但应避免劳累过度。活动量太大,不利于心脏的保养。患者可根据个人年龄和体质状况,选择散步、慢跑、太极拳等多种锻炼方式加强个人身体素质。

“多测血压,提高高血压知晓率很重要。”田茂洲称,冠心病、二尖瓣撕裂、主动脉夹层等疾病,都离不开高血压的“贡献”。所以,要控制好血压,并进行定期有效的监测很重要。此外,他还建议心脑血管患者应注意戒烟。

运动后立即蹲坐容易引发休克?

疾控专家称运动后这几件事不能做

本报11月29日讯(记者 孙淑玉 通讯员

正毅 雪英)很多人在运动健身后都会喝上一瓶冷饮来解渴,让自己感觉舒服一些,殊不知这些做法都有可能对自己的身体造成损伤。运动后这几件事不能干,听听市疾控专家的详细分析吧。

不要蹲坐休息是最基本的。据烟台市疾病预防控制中心专家介绍,健身运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳,严重时会产生重力性休克。因此,每次运动结束后应调整呼吸节奏,进行一些低热量的活动,例如慢步走走,做做几节放松体操,等促使四肢血液回流心脏,以利于还清“氧债”,加快恢复体能、消除疲劳。

其次是不要贪图凉爽。运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩,或图凉快用冷水冲头,会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调,免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

此外,不要立即吃饭,不要抽烟,也不要立即洗澡。运动时,流向肌肉的血液增多,心率回忆。停止运动后,这种情况仍会持续一段时间,如果这时立即洗热水澡,就会使血液不足以供应其他重要器官,如心脏和大脑供血不足,就会感到头昏、恶心、全身无力,严重的还会诱发其他疾病,因此应格外注意。

不仅如此,大量吃糖也是禁忌。市疾控专家称,运动后过多吃甜食会使体内的维生素B1大量消耗,人就会感到倦怠、食欲不振等,影响体力的恢复。因此,剧烈运动后最好多吃一些含维生素B1的食品,如蔬菜、肝、蛋等。

不用手术也能解决颈椎间盘突出 六旬男子再也不担心胳膊和脖子疼了

本报11月29日讯(记者 孙淑玉 通讯员

陈展鹏)胳膊和脖子疼了快一年,四处求医都被告知要做手术,这可把张先生吓坏了。多方打听终于在烟台市中医院通过微创介入治疗解除了病痛,这让张先生一家格外高兴。专家称,颈椎间盘突出症是中老年人的一种常见病,重则可造成四肢麻木无力、功能障碍,甚至瘫痪,所以要尽早诊治。

张先生今年65岁,来烟之前因为颈部严重疼痛、右上肢麻木了10个多月,同时伴有双下肢踩棉花感并且右下肢活动受限8个多月,入住当地医院后,被诊断为颈椎间盘突出并椎管狭窄。当地医生表示,保守治疗意义不大,必须做手术。

但张先生对手术向来比较抵触,不得已又先后到北京积水潭医院、山东省立医院、郑州大学医院(原河南医科大学医院)等医院就诊,医生均主张做开放手术。不死心,张先生又经过千方百计打听并不断上网寻找各大医院名医资料,终于从曾到烟台工作的老乡口中得到了一条重要讯息,烟台市中医院的脊柱微创外科生琦瑞主任做微创治疗最拿手,在该领域享有盛誉。没有一刻耽搁,张先生立即赶到了烟台。

不负张先生的期待,生琦瑞主任详细了解病情后,成功采用经皮穿刺摘除椎间盘突出物的介入疗法为其解除了病痛。该项治疗仅在张先生的颈部做3-4mm皮肤切口,穿刺颈椎间盘,逐级引入套管,将突出髓核组织取出,直接解除了患者的脊髓及神经根压迫。手术尚未结束,患者即明显感到肩部及上臂疼痛、麻木症状迅速减轻,右足肌力明显改善。

生琦瑞主任介绍,颈椎间盘突出症是中老年人的一种常见病,轻者表现为颈、肩、背部疼痛,重则可造成四肢麻木无力,功能障碍,甚至瘫痪,所以要尽早诊治。该病多数医院仍以开放手术治疗为主,其缺点是创伤大、痛苦大、并发症多且术后恢复时间相对较长。经皮穿刺摘除椎间盘突出物的介入疗法是一种创伤小、痛苦少,安全性高和疗效好的微创治疗方法,因痛苦小、创伤小、疗效好而得到越来越多的患者认可并慕名前来治疗。

九旬老人因“疝气”险丧命

专家称勿以“疝”小而不为,早治疗是关键”

本报记者 孙淑玉 通讯员 叶杏

疝,俗称“疝气”“小肠串气”,是普外科诊治的一种常见病、多发病,其唯一有效的治疗方法就是手术。因为大多数患者平时并没有太多不舒服,所以这个“小病”经常被大家所忽视。尤其是老年人,觉得这个毛病不疼不痒、不耽误吃喝的,没必要去做这个手术。其实“疝气”一直都是一个被大家小看了的疾病。别看他平常和和气气的,真发起脾气来,可不是好惹的。近日,烟台山医院普外科就成功抢救了一位因为“疝气”险些丧命的耄耋老人。

疝气引发严重肠梗阻九旬老人命悬一线

今年90岁的徐大爷患右侧腹股沟疝几十年了,平时简单活动时就有柔软包块出现并进入右侧阴囊,一平躺它自己就消失了,虽然有时会感觉有点胀,但老人平日赶集、打拳、遛弯也没受什么影响。徐大爷和家人觉得这不算什么毛病,也就没在意。

一周前,徐大爷感觉肚子不舒服,上吐下泻,后来症状有所缓解,老人的肚子却越来越涨,而且右侧阴囊变得又大又硬,躺着时那个包块也不消失。

家人发现老人出现呼吸困难、大汗淋漓,家人觉得不妙,赶紧送老人到烟台山医院急诊。

烟台山医院普外科汪立鑫医生检查发现,老人已经发生急性心脏、肝脏、肾脏功能不全,生命垂危,已经无法自主呼吸,需要气管插管维持生命。腹腔穿刺发现腹腔已经有腹水,当时考虑老人发生了严重的肠梗阻,经多学科会诊后,考虑老人出现多脏器功能不全的诱发因素就是肠梗阻所导致,需要马上手术治疗解除肠梗阻。

老人被紧急推入手术室,主刀医生程伟才术中

发现小肠肠壁胀的已经近似透明了,吹弹可破。有约40cm的小肠嵌入疝囊内卡着出不来,引起完全性肠梗阻。手术取出卡压的肠管,并修补了“疝气”,既解除了眼前最致命的疾病,也解除了“疝气”再发的隐患。术后经过普外科的悉心照料,老人最终各项指标恢复正常,11月21日顺利康复出院。

专家:出现疝气早治疗

烟台山医院普外科万勇主任提醒市民,疝可以看到或感觉到,也可以历经手术简单治愈。当您大腿根部或腹股区附近

有肿块出现,平卧时减小或消失,偶尔可感到腹痛或局部疼痛不适,这时您可能得了疝气,应尽快去普外科就诊。成人疝气是不能自愈的,彻底治疗的唯一方法是手术治疗。目前常用的手术方法有两种:一种是传统开刀手术花费较少,一周后恢复正常体力活动;另一种是腹腔镜微创手术,几乎不留疤,术后患者第二天就可以出院,迅速恢复正常活动。

万勇主任市民,勿以疝“老”而不为!当大腿根部或腹股区附近出现肿块早就医,确诊疝气后早治疗,以绝后患。