

# 来一场关于心脏的探险之旅

做冠状动脉CTA之前,我们需要准备什么



大家好,我是放射科大夫小王,前几天邻居赵大爷向我咨询做冠脉CTA前需要做哪些准备,下面我们一起分享一下冠状动脉CTA的相关知识。

在医学的浩瀚宇宙中,冠状动脉增强CT(冠脉CTA)如同一艘高科技的探险船,引领我们深入心脏的神秘领域,揭示那些隐藏在血管深处的秘密。今天,就让我们一起搭乘这艘“探险船”,开启一场关于心脏健康的生动探索之旅。

## 启程前的准备: 一场精心策划的“预演”

在踏上冠脉CTA的探险之旅前,首先需要做好充分准备。

想象一下,你是一位即将探索未知领域的探险家,而医生则是你的向导。操作之前,小王大夫跟同事会详细询问你的身体状况,了解你的“探险史”——比如是否有药物过敏、甲亢病史,或是那偶尔“调皮”的心率。这些“探险装备”的检查,是为了确保你在探险过程中既安全又舒适。

接下来,小王大夫会建议你暂时“禁食禁水”,就像探险前需要轻装上阵一样,以减少检查过程中的不适。

同时,那些可能影响“探险视线”的金属饰品,也需要暂时摘下,以免它们成为干扰我们探索的“迷雾”。

## 探险进行时: 一场光影交织的“舞蹈”

当一切准备就绪,真正的探险开始了。你躺在舒适的“探险舱”(CT检查床)上,随着机器轻柔启动,一场光影交织的“舞蹈”在你体内悄然上演。

造影剂,这位“光影魔术师”,在你的血液中流淌,将冠状动脉的轮廓

清晰地勾勒出来,仿佛为心脏披上了一层璀璨的光环。

在这个过程中,你需要做的,就是保持平静,像一位优雅的舞者,随着医生的指令,轻轻呼吸,静静等待“光影”的呈现。记住,你的每一次呼吸,都是与这个高科技“舞伴”默契配合的关键。

## 探险后的收获: 一份珍贵的“藏宝图”

探险结束后,你得到了一份珍贵的“藏宝图”——冠脉CTA的图像报告。

这份报告,就像一张详尽的地图,标注着心脏血管的每一个“宝藏”和“陷阱”。医生会根据这份“藏宝图”,分析你的冠状动脉是否存在狭窄、钙化等“风险区域”,为你制定个性化的“探险指南”,确保你的心脏之旅更加安全顺畅。

## 探险后的温馨提醒: 守护心脏的“日常”

虽然冠脉CTA为我们揭示了心脏的秘密,但真正的探险,才刚刚开始。

探险结束后,记得多喝水,帮助那位“光影魔术师”——造影剂,尽快完成它的使命,离开你的身体。同时,保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒,这些都是守护心脏、预防心血管疾病的“日常宝藏”。

最后,别忘了定期“回访”医生,就像探险家需要不断更新地图一样,及时了解心脏的健康状况,让这场关于心脏的探险之旅,成为一场充满乐趣和收获的旅程。

在这场冠状动脉增强CT的奇妙之旅中,我们不仅探索了心脏的奥秘,更学会了如何更好地关爱自己,让心脏这个生命之舟,在人生的海洋中,扬帆远航,勇往直前。

山东中医药大学附属医院 放射科主治医师 王舟

# 警惕!别让糖尿病侵蚀了你的视力

贺照阳 通讯员 汪心海  
刘策 济南报道

眼睛是心灵的窗户,但对糖尿病患者来说,这个窗户可能会因糖尿病的侵扰而变得模糊甚至关闭。据统计,我国糖尿病患者众多,每十个人中就有一位是糖尿病患者,预计到2030年,这一数字将超过1.14亿。更令人担忧的是,约有三分之一的糖尿病患者,会面临视力受损的问题。

山东第一医科大学附属眼科医院副院长、眼底病外科学术带头人原公强提醒,糖尿病导致的视功能损害往往是不可逆转的。因此,及早发现和治疗至关重要。

糖尿病患者可能出现的三大眼部并发症包括糖尿病性白内障、糖尿病性黄斑水肿和糖

尿病视网膜病变(简称糖网)。其中,糖网和糖尿病性黄斑水肿,是导致患者失明的主要原因,也是他们最担心的并发症。

糖网是如何形成的?视网膜的微血管在高糖环境下变得脆弱,容易发生渗漏和出血,进而引发视网膜病变,造成视力模糊、视野中出现黑影等问题,严重时甚至可能导致失明。

糖尿病性黄斑水肿的病变部位在黄斑区域,成为视力下降的主要原因。随着病情进展,视力损害会逐步加剧直至失明。值得注意的是,糖尿病性黄斑水肿可能在糖网的任意阶段出现,且患糖尿病的时间越长,患病风险越高。

针对糖尿病性黄斑水肿的治疗,目前主要有四种方法:

## 1.抗VEGF药物治疗

如雷珠单抗、康柏西普、阿柏西普等,是糖尿病性黄斑水肿的一线治疗药物,通过抑制血管内皮生长因子(VEGF)的作用,减少血管渗漏,从而减轻黄斑水肿。

## 2.激光治疗

通过激光光凝破坏渗漏的视网膜血管,减少血管渗漏,从而减轻黄斑水肿。激光光凝治疗,通常适用于黄斑水肿范围较大、抗VEGF药物治疗效果不佳的患者。

## 3.联合治疗

抗VEGF药物联合激素或激光治疗

## 4.手术治疗

对于增殖性糖尿病视网膜病变引起的黄斑牵拉性水肿,可以考虑进行玻璃体切割手术,以

解除牵拉并减轻水肿。对于已形成玻璃体内积血、视网膜脱离等并发症的患者,旨在清除积血、切断纤维组织、松解牵拉,恢复透明的屈光间质和促进视网膜的复位,从而治疗玻璃体视网膜疾病,以恢复患者视力和视功能。

综上所述,糖尿病对眼底的影响是多方面的,且往往较为严重。因此,患者应高度重视眼部健康,积极采取措施进行预防和治疗,其中,全身治疗是预防基础,遵医嘱用药控制好血糖。清淡饮食、适量运动、戒烟限酒等,健康的生活方式是控制好血糖的前提。定期测量糖化血红蛋白,一旦发现视力异常,应立即就诊。

此外,定期检查眼底和其他预防措施也非常重要。通过这些综合性干预措施,糖尿病患者可以有效保护自己的视力。

## □生活课堂

### 喝黑咖啡能减肥吗

国家体育总局运动医学研究所驻中国国家队运动营养师刘紫微介绍,部分研究表明,黑咖啡中的咖啡因可以提升代谢率、抑制食欲,所以不加糖、不加奶的黑咖啡的确是“减脂小助手”。但不能单纯依靠喝黑咖啡来减脂,想要减脂,需要均衡饮食+规律运动。

此外,咖啡因会刺激胃酸分泌,增加胃酸浓度,容易造成胃食管反流,胃肠不适,因此,不建议空腹喝咖啡。若时间紧张,喝咖啡前最好吃些富含碳水化合物的食物,如面包、饼干、包子等食物。

### 醋泡黑豆有啥作用

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,醋泡黑豆富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、钾、钙、镁及植物固醇等营养成分,对预防高血压、动脉硬化、骨质疏松等有一定好处。此外,黑豆中富含花青素,花青素有抗氧化作用,能帮助清除体内自由基,对保护心脑血管、美容养颜有益。

具体做法如下:1.洗净的黑豆放入锅内,中火炒破皮后,转小火炒5分钟;2.盛出晾凉;3.炒好的黑豆放入玻璃罐中,加入陈醋没过豆子;4.等黑豆充分吸收陈醋后即可食用,一次吃5~10颗即可。

注意:患有胃溃疡、胃酸过多、对醋或黑豆过敏的人群不宜食用醋泡黑豆。

### “四君子汤”“四物汤”补气血

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科主任医师李国菁介绍,在专业医生指导下,可饮用“四君子汤”来补气。制作方法:取人参、白术、茯苓6~9克,炙甘草3~6克,放进养生壶中,加水煮30分钟后即可饮用。禁忌人群:实热体质、湿热体质、阴虚火旺人群不宜饮用。

在专业医生指导下,可饮用“四物汤”来补血。制作方法:当归、川芎、白芍、熟地黄各取6~10克,放进养生壶中,加水煮30分钟后即可饮用。禁忌人群:孕妇不适合饮用。

### 蘑菇真能抗大脑衰老吗

英国科研团队最新研究表明:每天吃蘑菇12克以上,对情景记忆、前瞻性记忆、阅读能力、执行能力、处理速度等5项认知能力都有正面作用,有助于减缓认知衰老,降低患阿尔茨海默病的风险。

研究人员认为,这主要是由于蘑菇富含膳食纤维、抗炎和抗氧化活性物质等,能够促进神经发育,从而让大脑保持活力。

此外,与不吃蘑菇的人相比,每天摄入18克蘑菇的人,总体患癌风险降低45%。

研究显示,蘑菇中含有的麦角硫因和谷胱甘肽等抗氧化物质,能够控制自由基,阻止细胞氧化应激,从而降低患癌症的风险。并且蘑菇中含有的真菌多糖,能帮助调节人体免疫系统,增强免疫力,抑制癌细胞生长。

研究表明,茶树菇多糖可以帮助减少炎症因子释放,这种抗炎作用,有助于缓解慢性炎症性疾病。

茶树菇中的提取物,具有抑菌活性,对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌,都有较好的抑制效果。

据CCTV生活圈

## □相关新闻



### 哪些人容易得冠心病?

- 1.年龄:多见于40岁以上的中老年人,但也不乏年轻人心肌梗死。
- 2.性别:男性多于女性,约为2:1。
- 3.高血脂:尤其是低密度脂蛋白升高,是冠心病独立危险因素。
- 4.高血压:与冠心病密切相关。
- 5.糖尿病:40岁以上糖尿病患者中,约50%患有冠心病。
- 6.吸烟:冠心病的独立危险因素。
- 7.家族史:冠心病具有明显的家族特点。

### 冠心病的主要表现是什么

冠心病临床表现为心绞痛,即胸骨后的压榨感、闷胀感,伴明显的焦虑,持续3~5分钟,常发散到左侧臂部、肩部、下颌、咽喉部、背部,也可放射到右臂。

有时心绞痛症状不典型,可表现为气急、晕厥、虚弱、嗳气,尤其在老年人用力、情绪激动、受寒、饱餐等情况下诱发,休息和含服硝酸甘油可缓解。

### 冠心病人的正确生活方式

- 1.早睡早起。
- 2.平和心态:精神紧张和情绪激动可诱发心绞痛。
- 3.合理饮食:饮食原则为“一日三餐,有粗有细,七八分饱”。
- 4.戒烟限酒,不宜喝浓茶、咖啡。
- 5.劳逸结合:应避免过重体力劳动或突然用力,不要过度劳累。
- 6.适度锻炼。
- 7.积极治疗:对能加重病情的疾病,如高血压、糖尿病、高脂血症等,都必须服药加以控制。

据健康时报