

# 心脏支架手术后烟戒了、酒戒了,按时吃药,为啥再次发病? 麻将馆吸二手烟 男子血管又堵了

□本报记者 张美玲

31岁小伙小旭,近日又一次因为胸痛难忍,到哈市第四医院就诊,被医生确诊为心梗,需要立即进行心脏支架手术。这已经是他第二次做心脏支架手术了。

小旭的发病原因,是很多心血管患者容易犯的错误——吸烟。很多患者认为,只要做了支架手术就没事了,该抽抽、该喝喝,对此,哈市第四医院心内三科主任刘书文提醒,心脏支架手术,后期“保养”更关键。

## 支架后又吸烟 31岁小伙心梗了

小旭第一次发病,是在一次熬夜酗酒,胸痛难忍的他被“120”紧急送到了医院。到医院时,检查显示心脏冠脉血管堵塞严重,再晚一步后果不堪设想。小旭回忆,自己应酬多,加班熬夜是常态,19岁就学会吸烟的他更是烟不离手。

第一次支架手术出院后,小旭按照医生的叮嘱按时吃药,也

戒烟了。随着身体逐渐恢复到常态,他不但把药停了,而且又开始吸烟了。“饭可以戒,烟不能戒。”小旭坚定地认为,吸烟和心梗没有太大关联。这次又差点踏入鬼门关,才彻底让他醒悟,下决心合理规划生活习惯。

“有的人在放置心脏支架之后,由于许多原因,没有坚持服药,或者有其他的生活作息问题,都有可能将自己置于险境,即使装了支架也未能起到延长寿命的作用。”刘书文介绍,心脏

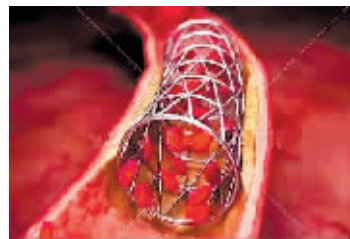
支架在血管中长期存在,参与了血液循环,如果不坚持服药,很可能产生血栓,导致放置支架的部位再次堵塞,所以一定要坚持服药。

## 麻将馆吸二手烟 56岁男子血管堵了

56岁的沈先生与小旭不同,在心脏支架手术后,严格执行医嘱,按时吃药,戒烟、戒酒,生活作息规律。近两年,沈先生已经

和没生病前一样可以做农活、家务。不久前,沈先生到哈市第四医院复诊时,却意外发现,心脏另一个支脉也发生了堵塞。

“上次复查还挺畅通,这怎么又堵了?”听闻又要做一次手术的沈先生很是不解。经过和医生沟通,找到了罪魁祸首——二手烟。沈先生虽然戒掉了吸了20余年的烟,每日按时服药,但在农忙过后的闲暇时光,他喜欢到麻将馆看热闹。据沈先生回忆,每次从麻将馆回到家中都一身烟味。



## 医生提醒

想要让心脏支架的使用年限延长一些,需要戒烟、戒酒。很多人的冠心病之所以加重,和平时大量吸烟、喝酒有关。烟酒中的有害物质吸收过多,容易加速血管的粥样硬化,血压、血脂水平也容易升高,血管无法保持畅通,局部又有血栓形成,心脏支架就发挥不了作用。

# 为减肥日爬50层楼 膝盖“废”了 医生:40岁以后健身要注意这些事

本报讯(记者 刘菊)随着健康意识提高,越来越多的人开始健身,但不恰当的运动反倒伤身。近日,哈市的王先生因运动不当伤了膝盖。

王先生今年54岁,他发现自己的身材越来越往“横向”发展,便想运动减肥。王先生告诉记者,因为没有大块时间健身,他便决定下班后在自己住的单元楼爬楼梯。每天从1楼爬到7楼,重复七八次。

第一天爬完楼梯,王先生便觉得腿部酸疼,自认为是运动量大导致的肌肉疼,没当回事。爬了5天左右,王先生感觉膝盖剧烈疼痛,不能回弯,甚至有卡顿的情况。“就像运转的机器,突然被什么东西卡住,动不了,缓好半天才能恢复。”王先生赶紧来到哈尔滨市第二医院就诊。

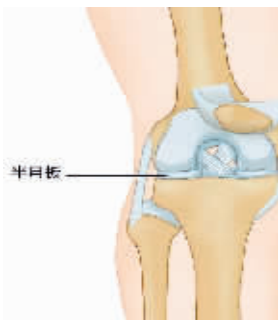
经过X光片、核磁共振、查体等相关检查,骨外一科副主任孙志海诊断王先生为重度半月板损伤,需手术治疗。治疗后,他可以恢复正常生活,却不太适合继续运动。

“患者以前没有运动习惯,这几天想到健身了,也没个循序渐进的过程,直接爬50多层楼,还忽略了运动前热身和运动后拉伸。膝关节是人体最精致、最复杂的关节之一,人在爬楼梯时,膝关节承受的力相当于走平地的5至6倍,很容易受伤。不恰当地爬楼梯、跑步、暴走等,都可能造成膝关节损伤。”孙志海表示,常见的运动损伤包括半月板损伤、跟腱断裂、应激性骨折、肩袖损伤、肌肉拉伤等。由于骨骼、韧带退化等原因,40岁以上的人群是运动损伤的高发人群。

孙志海表示,市民要树立正确认知,首先不要以为运动量越大、时间越长,效果就越好,要根据个人情况,选择适合自己的运动。其次,市民应学会分辨肌肉疼和骨疼。一般情况下,肌肉疼都是在非关节部位,按的时候有压痛感,不会影响活动。骨疼是表面不疼,但会使活动受限。出现骨疼时,市民需到医院就诊,越早治疗预后越好。

## 医生提醒

运动损伤种类很多,但避免损伤的原理相似,在运动前一定要做好热身,30分钟左右为宜。运动量应循序渐进,不要突然剧烈运动,且运动不用每天都进行,一周3至4次即可,给身体充分的休息时间。同时,应注意保暖,运动出汗后,不要迅速制冷,可进行适当拉伸。当面对运动后肌肉、关节疼痛时,可以先观察一下。注意休息,停止运动,然后可以进行局部冷敷,如果疼痛无法缓解,建议及时到医院就诊。



# 掰手指“嘎嘣”响 容易得关节炎? 专家:尽量少做为妙

本报讯(王魁 高军震 记者 杨艳)市民狄先生是一名电脑工程师,经常一坐就是一天。一站起来活动,颈椎和手指关节就会发出“咔咔”的响声。家人告诉他经常这样会得关节炎,于是他来到哈尔滨市第五医院进行咨询。

哈尔滨市第五医院运动损伤科副主任房玉利给狄先生进行了详细解答,这种现象在医学上称之为关节弹响。一般情况下,适度活动关节并不会引起弹响,主要是因为有关节软骨的缓冲作用和关节腔内关节液的润滑作用,声音比较小,听不到。

## 医生提醒

很多人喜欢掰手指发出弹响,这并不会直接导致关节炎。但是,尽量少做为妙,万一不慎损伤关节软组织就得治疗了。如果关节发出声音的同时伴有其他症状及病理变化,如伴有疼痛、肿胀、关节活动受限甚至运动异常,就需要尽快到医院就诊,确定是否是关节错位或关节受损,以免耽误治疗。

房玉利表示,关节弹响可以分为生理性和病理性两大类。生理性弹响大家比较熟悉,当身体在一段时间内处于一定的姿势,突然改变姿势会出现关节周围单一、清脆的响声,且没有疼痛感。这是正常的生理现象。病理性的关节弹响是由于关节的损伤、疾病或结构的变异,致使滑膜粗糙,关节囊、韧带松弛,肌腱增生或腱鞘狭窄,关节盘破裂,关节软骨脱落,半月板破裂等。病理性关节弹响可以是清脆的、沉闷的或磨砂样的,多数伴有疼痛或不适感。

# 遛弯突然晕倒 只因穿得太少 专家提示,天气转凉,谨防脑血管病

本报讯(记者 刘菊)近日,哈市的赵先生早晨遛弯时突发脑梗倒地。

赵先生今年54岁,有高血压、糖尿病病史多年,5年前曾患过脑出血。近日,他早上下楼遛弯时,突然头晕倒地,被邻居送回了家。家人发现他意识不清、下肢瘫痪,赶紧带他来到哈尔滨医科大学附属第四医院就诊。

到医院时,神经内科六病房马学玲教授发现赵先生脑干延髓处有梗塞。“患者体重接近200斤,可能对寒冷的反

## 医生提醒

市民早晚出门时应根据气温适当增添衣物,老年人可以戴帽子,做好头部保温。其次,不管什么季节,都应多喝水,避免血液粘稠,不要熬夜,适当增加运动量。应定期监控血压,一旦发现高血压,要在医生指导下规律使用降压药。

应不太敏感,天凉了也没加衣服,早上穿个短袖就出门了。”找病因时,马学玲分析,天冷会导致血管收缩、血压上升,且患者有脑出血病史,没有复查,也不控制自身高危因素,这些都可能是他发病的诱因。通过及时溶栓治疗,赵先生恢复良好。

马学玲介绍,脑血管病发作与自身身体状况、环境等都有关。天气转凉时,很多人摄入水分减少,肉类、酒精等摄入较多,这些都容易刺激脑血管。

# 膝盖畸形,关节疼10年,下蹲都困难 膝关节置换 她又能跳广场舞了

本报讯(记者 张美玲)“我太高兴了,现在天天下楼跳广场舞!”近日,77岁的张阿姨到哈医大一院骨科复诊,拉着医生的手说。三个月前,膝盖严重畸形,下蹲上厕所都困难的张阿姨,没想到又能像以前一样跳舞了。

张阿姨右侧膝关节疼痛已经10余年了,饱受病痛折磨。近一

年来,张阿姨右侧膝关节症状逐渐加重,发展为重度骨性关节炎,并出现严重的内翻畸形。张阿姨年轻时十分喜爱跳舞,因为膝盖的原因不得不放弃了自己的爱好。

近日,张阿姨到哈医大一院骨科就诊。根据张阿姨的实际情况,毕郑刚教授和耿硕副教授向

她详细讲解了膝关节手术技术的优化,决定进行膝关节置换手术。哈医大一院骨科一病房通过软件模拟,在术前就模拟了实际手术过程。经过周密的术前规划,张阿姨的手术仅1个多小时便成功完成。张阿姨术后6小时即实现了下地行走,原有的畸形得到了完全的矫正。

## 医生提醒

膝关节置换并不是将坏掉的膝关节“锯掉”,而是将膝关节表面的软骨去掉后“贴”上假体。目前膝关节置换已成为治疗严重骨关节炎病变的有效疗法。