

特别关注

放了支架后 血管里的斑块哪儿去了

当动脉粥样硬化斑块体积越来越大,将会引起冠状动脉狭窄,严重时甚至可以闭塞,引起心肌缺血或者心肌梗死。这时候,置入心脏支架可以扩张狭窄的冠状动脉,改善心肌供血,或者挽救即将坏死的心肌。不少患者会好奇,放完支架后冠状动脉畅通了、血供恢复了,但也没有把斑块取出来,那血管里的斑块到哪儿去了呢?

◆血管里的斑块取不出来

如果发生了急性心肌梗死,患者血栓量比较多,可以考虑采取血栓抽吸的治疗方法把血栓取出来。那么,斑块能取出来吗?

在血管里,血栓常常是游离在血液中的,而斑块则不同,斑块长在血管内膜下,与血管壁连为一体。而且,斑块的边界往往不规则也不清晰,想要把斑块取出,就需要将病变部位的血管进行内膜剥脱,这种操作在冠状动脉几乎是不可能的。因此,临床上通常不会,也很难把冠状动脉斑块取出来。

◆软斑块被压扁了

斑块既然不能取出,在置入支架后,斑块难道会自然消失吗?并不会。在心脏支架术后,斑块依然存在于冠状动脉之中,只不过是压在支架和血管壁之间了。

心脏支架手术时,医生会通过专用导丝将带有球囊导管的支架送到冠

状动脉狭窄部位,加压使球囊膨胀,支架就会扩张,释放并贴附于血管壁,从而撑开狭窄的血管。在这个过程中,狭窄部位的冠状动脉斑块会被膨胀的球囊充分挤压,斑块内堆积的坏死细胞、脂质等成分,会被挤压并贴到血管壁上,当支架成功放置后,斑块就被夹在支架和血管壁之间,也就是斑块被压扁了。

◆硬斑块被切割或磨碎

但是,有些斑块发生了钙化,质地非常坚硬,不能被压扁,如何放置支架呢?

首先,可以采用切割球囊,这种球囊导管上安装了刀片,可以对钙化斑块进行切割,把斑块较硬的表面破坏,之后就可以进行有效扩张,一边切割一边挤压斑块。

其次,还可以进行冠状动脉内旋磨术。使用带有超高速旋转的磨头将冠脉内的钙化组织碾磨成极小的微



粒,将阻塞血管腔的钙化斑块去除,为后续顺利置入心脏支架做好准备。

□刘健

放支架防不住新斑块

如果术后不进行预防,仍可能再长出新的斑块。因为放置支架只是撑开了血管,并未改变患者发生动脉粥样硬化的危险因素。要预防斑块,还是需要从健康的生活方式做起,平衡膳食、规律运动、戒烟限酒。此外,控制高血压、高血糖、高脂血症等危险因素也非常重要。

预防疾病

如何科学应对 呼吸道疾病

处暑时节,气温逐渐转凉,但“秋老虎”威力不减,如何科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是呼吸道疾病的发生?

夏秋交替,呼吸系统最易受到侵袭,老人、儿童、体弱者、营养不良者以及一些慢性基础性疾病患者容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。为此,要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

应该根据温度变化,及时调整衣物,肺炎、流感的易感人群可以积极接种相关疫苗。还要做好健康监测,出现类似发热、流涕、咽痛等呼吸道疾病症状时,要尽量保证休息,根据情况及及时就医。

夏秋交替之际,有哪些养生保健方法可以预防呼吸道疾病?除了要避免凉风侵袭之外,还要继续防暑祛湿,预防感冒要兼顾祛湿和祛寒。

推荐服用代茶饮——陈皮姜茶,陈皮有健脾祛湿兼理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,各取3克至6克泡水喝。

一些人可能会出现肺燥,有口干、咽干等症状,可以进食百合、梨、银耳等食物,有滋阴润燥功效。如果出现感冒症状,还可以揉按列缺穴,每次揉按一到两分钟,可以反复揉按,能起到宣肺解表、温经通络的作用。

据《光明日报》

应季养生

3款养生茶 润肺防秋燥

立秋后,3款代茶饮可帮你滋阴润肺防秋燥,健脾和胃化湿油。

◆百合桑叶菊花茶 百合3克、桑叶3克、菊花3克,开水冲泡,代茶饮。每日3-5杯。百合、桑叶、菊花三药合用,可滋阴润肺,清热利咽,是秋季养阴清燥、润肺生津,预防秋燥的保健饮品。尤宜于秋燥明显、口干鼻燥、咽干咽痒的人群饮用。

◆百合茯苓陈皮茶 百合5克、茯苓5克、陈皮5克,开水冲泡,代茶饮。每日3-5杯。此茶性味平和,脾肺同调,温化而不热,祛湿而不燥,此时节饮用为佳。

◆桑叶麦冬陈皮茶 桑叶3克、麦冬5克、陈皮3克,开水冲泡,代茶饮。每日3-5杯。桑叶、麦冬、陈皮三药合用,清宣温燥,润肺止咳,口渴、咽干、鼻燥者可饮用,以祛温燥祛肺。 □李金辉

有此一说

心血管越健康 大脑越年轻



既往研究表明,心血管健康状况与认知能力下降和痴呆症有关。日前,天津医科大学公共卫生学院徐卫厉等发表的一项研究发现,心血管健康指标(生命八要素)评分较低的人,大脑年龄(脑龄)较大,脑龄差(预测脑龄与实际年龄的差值)也更大,即便中年人也如此。

该研究请所有受试者在加入该项

目大约9年后接受大脑磁共振检查,并评估他们的大脑结构和功能,采用6种神经成像模式的1079项指标来模拟脑龄。接着,研究者在4355名健康参与者中建模,用于计算整个人群的脑龄和脑龄差。

分析显示,评分较高的人,脑龄较小,且脑龄差负值更大(即脑龄比实际年龄更小)。

与心血管健康评分高的人相比,心血管健康评分低、中等的人脑龄较大,脑龄差增加。

无论在中年人还是老年人中,心血管健康评分低和脑龄、脑龄差较大之间的关联均显著且相似。该研究结果说明,优化心血管健康状况,可以促进大脑健康。

生命八要素包括:不吸烟、不超重或肥胖、规律运动、健康饮食、血压正常、血脂正常、血糖正常、睡眠健康。

□杨进刚

家庭保健

晒太阳可预防骨质疏松?



晒太阳是众多医生眼中最佳的保健品,不爱晒太阳是导致骨质疏松的重要原因之一。但是,多晒太阳可以预防骨质疏松吗?

维生素D是人体一种必需的维生素,人体不能自行合成,是通过日晒或食物摄入获得。晒太阳可以帮助人体合成维生素D,弥补饮食中维生素D不足的缺陷,但不能保证可以预防骨质疏松。因为骨质疏松是一种多种因素导致的症状,补钙、补充维生素D都是可能的影响因素。

近些年的研究数据表明,并没有什么单一的影响因素能够避免骨质疏松的出现。另外,晒太阳也有其害处——紫外线会增加皮肤癌的风险,长期积累的紫外线照射还会导致皮肤干燥和衰老。那么,是否存在一个“合适的量”,让“晒太阳”既能合成足够的维生素D,又能避免伤害皮肤呢?

迄今为止,并没有这样的科学数据。因为合成维生素D和伤害皮肤都源于阳光中的紫外线——紫外线强、晒的时间长,合成的维生素D就多,对皮肤的伤害也大;紫外线弱、晒的时间短,合成的维生素D就少,对皮肤的伤害也小。相关专业研究机构建议:“每天10时到15时之间的太阳,每周晒两次(不涂防晒霜),每次晒5到30分钟”。 □李洁

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

医生提醒

没磕没碰身上总淤青? 可能是疾病预警

在日常生活中,有些人身体未经历明显碰撞或伤害,却会突然出现几块淤青。这是咋回事呢?

5种人身上容易出现淤青

淤青也叫做淤血,由于皮下毛细血管出血造成的。一般当皮肤组织受到猛烈撞击时,毛细血管受损或者破裂,血液渗漏到周围的皮下组织中,就形成了肉眼能看到的淤青。5种人身上容易出现淤青:

1.老年人。老年人血管弹性减退,脆性增加,轻微的刺激就容易导致毛细血管破裂,导致淤青。

2.女性。雌激素也是造成淤青的原因之一。有研究表明,雌激素不仅是血管扩张剂,还能阻止血管修复。

3.皮肤白的人。皮肤越白的人,淤青就越显色。

4.太瘦的人。越瘦的人,皮下脂肪越少。当遭受同样的外力冲击时,血管损伤程度会更大,淤青也会更明显。

5.服用某些药物的人。服用某些抗凝药物、抗血小板药物、抗生素、抗抑郁药、靶向药等,可能导致血小板降低,影响身体凝血功能。

总有淤青当心这些病

1.肝脏疾病 凝血功能跟凝血因子相关,肝脏能合成好几种凝血因子,肝脏不好的人,凝血因子合成得差一些,容易有出血倾向。比如,肝炎、肝硬化等患者,皮肤都会出现不同程度的淤青。

淤青。

2.血友病 血友病是一种遗传出血性疾病,轻者轻微创伤后有出血倾向,重者没有明显外伤也会发生自发性出血,轻则出现淤青。

3.甲状腺疾病 甲状腺疾病会导致血小板减少,容易出现流鼻血、女性月经量多、便血等症状,同时皮肤上也会出现明显的淤青。

4.过敏性紫癜 过敏性紫癜,是一种较常见的微血管变态反应性出血性疾病。过敏性紫癜的原因与感染、食物过敏、药物过敏、花粉、昆虫咬伤等所致的过敏有关。一般表现为皮肤淤点,多数出现在下肢关节周围及臀部,大小不等、颜色深浅不一。 □杨轶