

# 年轻人也应警惕心血管病

□ 严定一

今年年初,我院急诊科来了一名25岁的男性患者。他突然胸痛,为闷痛,伴大汗、气短、恶心、呕吐,呕吐物为胃内容物,症状持续10余分钟,反复发作,遂来医院就诊。既往无高血压、糖尿病病史,吸烟史10年,不饮酒,经常熬夜打游戏。入院查体未见明显异常。急查心电图,结果提示:窦性心律,电轴不偏,V1-V6导联J点下移,ST段呈上斜形压低,T波高尖,符合 de Winter 综合征(急性冠状动脉综合征的一种特殊类型)。心脏超声检查结果提示:EF(射血分数)51%,室壁运动欠协调,左室舒张功能减低,左室收缩功能正常低限,彩色血流未见异常等。心肌梗死三项检查结果提示:肌钙蛋白0.07微克/毫升,肌红蛋白0.1005微克/毫升,肌酸激酶同工酶阴性。结合检查结果,考虑急性冠状动脉综合征。急诊行冠状动脉造影,结果显示:左主干轻度狭窄,前降支近端可见明显血栓影,冠状动脉未见明显狭窄。

现在面临的问题是,一个年轻的急性冠状动脉综合征患者,是否要进行支架植入?选择何种支架?除了支架植入还有没有其他选择?支架植入固然可以解决问题,但是不是最优选择?在予以血栓抽吸,预扩张球囊处理,血流恢复TIMI3级后(TIMI为血流分级),未着急进行冠状动脉支架植入术,拟择期干预。

心血管病已经不是老年人

的专利了,越来越多的年轻人发生心肌梗死。《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,我国CVD(脑血管疾病)患病人数已达3.3亿,心血管病发病率仍持续上升,急性心肌梗死的发生率也呈上升趋势。2022年发表在《美国心脏病学杂志》上的综述显示,在小于45岁的人群中,急性心肌梗死的发病率为4%~10%。此前,《2022心脑血管健康趋势报告》中提到,搜索排名第一的问题是“年轻人得冠心病的早期症状”,提示年轻人对冠心病的关注度也在不断增加。

年轻患者的心肌梗死与老年患者并不完全相同。有关研究表明,年轻患者的动脉粥样硬化斑块负担较少,更容易发生斑块破裂和血栓形成。年轻患者中有吸烟史、早发冠心病家族史的占比较大。吸烟是年轻急性心肌梗死患者最常见的危险因素,戒烟是改善长期预后最有效的干预措施,可明显降低全因死亡率和心血管死亡率。首都医科大学附属北京安贞医院一项研究分析了2866位初发心肌梗死的青年患者(18岁~44岁),发现男性占95.6%,患者合并的心血管病可改变的危险因素前三位分别是吸烟(72.7%)、高血压(40.8%)和肥胖(37.8%)。

胸痛往往是最常见的症状,但约20%的年轻急性心肌梗死患者主要表现为非心脏性症状。冠状动脉造影结果显示,年轻急性心肌梗死患者单支血管病变更常见(38%~58%),左前降支是最常受累的血管和最常见的罪犯血管,而左主干病变则少见。

对心肌梗死患者来说,血运重建是冠心病治疗的重要手段,药物治疗是冠心病治疗的关键,生活方式干预是冠心病治疗的基础。

**药物治疗**

所有无阿司匹林禁忌证的急性冠状动脉综合征患者均应立即服用阿司匹林(负荷量300毫克,继以75毫克/天~100毫克/天,长期维持)。在服用阿司匹林的基础上,联合应用P2Y12受体拮抗剂(一种有效的抗血小板药物)至少12个月,除非有极高出血风险等禁忌证。若无禁忌证,在发病后24小时内常规口服ACEI(血管紧张素转化酶抑制剂)、β-受体阻滞剂,并长期服用。

《中国血脂管理指南(2023年)》建议,中等强度的他汀类药物是中国人降脂治疗的首选药物。当他汀类药物或血脂康不能使LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)达标时,可联合使用非他汀类降脂药物,如胆固醇吸收抑制剂或PCSK9(前蛋白转化酶枯草杆菌蛋白酶9型)抑制剂。建议超高危患者LDL-C水平<1.4毫摩尔/升且较基线降低幅度>50%。当基线LDL-C较高(未使用他汀类药物患者,LDL-C>4.9毫摩尔/升;或服用他汀类药物LDL-C>2.6毫摩尔/升),预计他汀类药物联合胆固醇吸收抑制剂不能使LDL-C达标时,可考虑直

像能在术前、术中、术后、术后随访中发挥重要作用,是DCB的重要辅助手段。如果腔内影像显示有明显的壁内血肿或深达中膜的夹层,应进行冠状动脉支架植入术。

**生活方式干预**

生活方式干预可明显降低血压,也可预防心血管病。健康生活方式“六部曲”(限盐、减重、多运动、戒烟、限酒、心态平和)是改善心血管病预后的基本方法,主要措施包括减少钠盐摄入,每人每日食盐摄入量逐步少于5克,增加钾的摄入;合理膳食;控制体重,使BMI(身体质量指数)<24,男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米;建议根据自身情况增加运动,以中等强度运动为宜,每周进行4次~7次,每次持续30分钟~60分钟(如快走、慢跑、游泳或骑自行车等),同时适当进行肌肉力量练习和柔韧性练习;戒烟限酒;减少精神压力,保持心理平衡;避免熬夜。

结合上述建议,一周后,我们对患者进行了二次手术,在IVUS(血管内超声)的引导下,进行药物涂层球囊扩张术,术后予以规范的冠心病二级预防药物,除双抗、ACEI、β受体阻滞剂外,使用他汀类药物联合PCSK9抑制剂控制血脂,严格的生活方式干预(戒烟,避免熬夜、情绪激动等),并嘱咐患者遵循冠心病的康复锻炼原则进行康复锻炼,还要定期复查。目前,患者一般情况良好。

(作者供职于西安市第三医院心内科)

接服用他汀类药物和PCSK9抑制剂,以保证患者的LDL-C水平快速达标。

**血运重建**

早发急性心肌梗死患者的治疗方案与老年患者相似。《2023ESC急性冠状动脉综合征管理指南》(ESC为欧洲心脏病学会)推荐,急性ST段抬高型心肌梗死患者应立即接受经皮冠状动脉介入治疗,而对于非ST段抬高型急性冠状动脉综合征患者,推荐进行风险分层后再决定血运重建策略。冠状动脉旁路移植术可用于不宜接受经皮冠状动脉介入治疗且有大量心肌缺血风险的患者。

近年来,“介入无植入”的理念逐渐深入人心,药物涂层球囊(DCB)是冠状动脉介入治疗的另一种有效策略。《药物涂层球囊临床应用中国专家共识(第二版)》中增加了DCB在冠状动脉大血管原发病变及其他病变中应用的描述。由于冠状动脉大血管供血范围更大,因此在DCB操作过程中需要更加谨慎,且更容易发生弹性回缩,为达到良好的预扩张效果并控制严重夹层,往往需要使用特殊球囊,如切割球囊、棘突球囊等。在DCB治疗中,腔内影

# 血液透析如何拯救生命

□ 张颖

人体是一个复杂而精密的“机器”,由若干组织、器官组成。每个器官都有其独特的功能。肾脏便是其中一个不可或缺的器官,扮演着“过滤工厂”的角色,负责清除废物和多余物质,同时维持身体的水电解质平衡。然而,有些人不幸患上了肾脏疾病,导致其肾脏功能受损,严重威胁生命健康。

## 血液透析的崭新视角

糖尿病、高血压、感染和遗传因素等都可能对肾脏造成损害。在这种情况下,身体无法有效地清除废物和维持正常的水电解质平衡,可能导致一系列严重的健康问题。幸运的是,现代医学为那些受损的肾脏提供了帮助,拯救了许多生命。血液透析作为一种关键的治疗方法,在这方面发挥着至关重要的作用。血液透析是一种人工模拟肾脏功能的的治疗方法,通过使用特殊的机器和设备,对患者的血液进行过滤,去除废物、多余物质和水分,然后将清洗后的血液重新注入患者体内。

透析机是血液净化治疗中应用最广泛的一种治疗仪器,是一个较为复杂的机电一体化设备,在血液透析中起到了关键作用。患者的血液通过一个导管连接到透析机上,然后在机器内部通过一系列特殊的过滤器和膜进行处理,将废物和多余物质从血液中清除,清洁后的血液再被输回患者体内,以维持生理功能。

## 透析的不同类型

血液透析:这是最常见的透析类型。其利用半透膜原理,将人体内各种有害以及多余的代谢废物和过多的电解质移出体外,达到净化血液、纠正水电解质平衡的目的。这种过程通常在医院进行,透析中心或特殊的透析室内完成。血液透析时间通常为每周3次,每次3小时~4小时。

腹膜透析:腹膜透析是利用腹膜作为半透膜的特性,通过重力作用将配制好的透析液规律、定时经导管灌入患者的腹腔,由于腹膜两侧存在溶质的浓度梯度差,高浓度一侧的溶质向低浓度一侧移动(弥散作用);水分则从低渗一侧向高渗一侧移动(渗透作用),通过不断地更换腹腔透析液,达到清除体内代谢产物及纠正水电解质紊乱的目的。患者可以在家中完成腹膜透析。

## 血液透析可拯救生命

对于那些患有严重肾脏疾病的人来说,血液透析可以为其提供一线生机。

清除废物和多余物质:对于那些肾脏功能已经受损的患者来说,体内的废物和多余物质会逐渐积聚,危及生命。血液透析通过模拟正常的肾脏过滤过程,可以有效地清除这些废物,防止体内毒素堆积。

维持水电解质平衡:正常的肾脏负责调节体内水电解质的平衡。受损的肾脏可能无法完成这一任务,导致体内出现水潴留或丧失过多水分。血液透析可以维持这种平衡,防止出现相关健康问题,如水肿。

降低尿毒症发生率:尿毒症是肾脏功能严重受损时的并发症,可能导致中毒症状和器官功能衰竭。血液透析可以有效减少尿毒症的发生风险,帮助患者维持相对正常的生活。

肾脏是人的重要器官,负责维持体内的平衡和健康。当肾脏功能受损时,血液透析成为一种拯救生命的重要治疗方法,通过模仿自然的肾脏过滤功能,可以清除废物、维持水电解质平衡,降低尿毒症发生率,提高患者的生活质量。

(作者供职于邹平市人民医院)

# 出现这些情况应该如何应对

□ 王新艳

在日常生活中,创伤、中毒、呼吸困难等紧急情况可能随时发生,给家庭和个人带来很大的困扰。了解其应对措施,不仅能帮助我们关键时刻保持冷静,还可以为我们的家人提供及时有效的急救措施,为其健康提供保障。接下来,本文将为大家讲解心脏骤停、创伤、中毒、呼吸困难的应对措施,让大家有更多的了解,知道如何守护家人健康。

**心脏骤停应对措施:**心脏骤停是一种常见的紧急情况,发作时往往可导致生命危险。当发现家人出现心脏骤停时,我们需要迅速采取以下措施来挽救家人的生命。首先,立即拨打急救电话,并告知急救人员有人发生心脏骤停。其次,进行心肺复苏,心肺复苏包括胸外按压和人工呼吸。胸外按压可以帮助维持心脏的血液供应,而人工呼吸则可以提供氧气。在等待急救人员到来之前,要持续进行心肺复苏,这是至关重要的一步。

**创伤应对措施:**创伤是机械因素引起人体组织或器官的破坏,可能是由车祸、跌倒等引起。当面对创伤时,我们需要采取以下措施来保护家人健康。首先,确保自己和家人的安全。如果家人仍处于危险的环境中,务必迅速转移到安全的地方,避免进一步伤害。其次,评估伤害的严重程度。如果出现严重出血或明显骨折等情况,应立即拨打急救电话。

**中毒事件应对措施:**中毒可能是因误食有毒物质或吸入有害气体引起的。当怀疑中毒时,

(作者供职于济宁医学院附属医院)

# 阿尔茨海默病的预防

□ 董光洋 何俐 孟新玲

世界上每3秒钟就会新增一位阿尔茨海默病患者。预计到2050年,全世界阿尔茨海默病患者将超过1.5亿人。我国现有阿尔茨海默病患者超过1000万人,占世界阿尔茨海默病患者总人数的1/4,每年至少有30万例新发病例,而这一数字还在随着人口老龄化而不断攀升。

然而,公众对阿尔茨海默病的危害认识严重不足,很多人误认为阿尔茨海默病患者的各种临床表现是自然老化的结果,实际上是疾病导致的。因为缺乏基本认识,所以早诊断、早干预、早治疗并不理想。多项研究表明,阿尔茨海默病是可以预防的,有效控制危险因素可以显著降低其发生和发展。

**什么是阿尔茨海默病**

阿尔茨海默病是一种起病隐匿的原发性退行性疾病,主要表现为记忆障碍、性格改变、视空间定向障碍、语言障碍、行为和认知障碍等。其病变可累及神经、运动、泌尿等多个系统,导致患者逐渐丧失生活自理能力,严重影响社交、工作与生活能力。中医认为,该病病机多为肾精亏虚。年老肾精亏虚,气血运行不畅而致血瘀,加

重人体脏腑及脑的衰老;同时,嗜食肥甘厚味或外邪侵袭,损伤脾胃,导致痰浊中阻,使清窍失养,神明失调,阻碍气机,影响气血运行,加重正气耗伤。另外,肝郁气滞,气机不畅则血涩不行,气滞血瘀,蒙蔽清窍而痹阻;忧思过度,损伤心神,心脾两虚,脑失所养,神机失用。总的来说,其病理机制涉及心、肝、脾、肾多脏,为本虚标实,虚实夹杂之证。

**阿尔茨海默病的日常预防措施**

有关研究证明,保持健康的生活方式是可以延缓大脑老化的,预防阿尔茨海默病的。

- 养成良好的饮食习惯,戒烟限酒,避免吸二手烟,合理膳食,控制体重,多摄入富含卵磷脂、不饱和脂肪酸以及优质蛋白质的食物,可以改善大脑的认知功能;低脂、低糖、低盐饮食,若没有合并糖尿病,则可以补充充足的富含维生素B、维生素C以及矿物质的新鲜水果和蔬菜,有效补充营养,稳定和改善了大脑神经;在食疗方面,可以吃山药茯苓糕、核桃、芝麻、何首乌等抗衰老、益智健脑之品。
- 积极参加户外活动,每周进行2次~3次,每次45分钟~50分钟的有氧运动,如散步、跑

步、练习八段锦和五禽戏、打太极拳等,有利于提高老年人机体的抵抗力;也可以多进行一些手部的运动,比如盘核桃、下棋、打扑克牌等,能刺激大脑皮层神经,起到健脑的作用。

- 生活规律,注意起居,保障有质量且充足的睡眠,避免白天长卧,尽可能做到早睡早起;保持室内干净整洁、空气清新。
- 舒情畅志,调整心态是预防阿尔茨海默病的重要手段。老年人可以增加一些社会活动,与朋友常联系,经常与他人交流、沟通,培养兴趣,保持良好的心态,避免压力过大。
- 加强慢性疾病管理,如高血压、糖尿病、高血脂症等,避免脑外伤。
- 在日常生活中,坚持采取这3种中医方法也可以预防疾病:一是灸头顶。艾灸百会穴有醒脑开窍的功效,增强记忆力。二是掐脚背。用一侧手的拇指指同侧的太冲穴,力度以感觉微痛为宜。掐太冲穴可以提高大脑的空间位置感知能力,延缓疾病进程。三是揉手背。用一侧手的拇指按揉另一侧手的合谷穴,力度以感觉微痛为宜。按揉此穴可以提高大脑的灵敏度。另外,针灸足三里穴、三阴交穴、耳穴等穴位,

也可以起到改善脑部血液循环、调节情绪、改善睡眠质量等作用,同样有助于健脑。

**出现哪些情况需要警惕**

如果家中老年人出现下列10种表现中的一种或多种,就需要警惕阿尔茨海默病:

- 记忆力日渐衰退,影响日常起居活动,例如做完忘记关煤气。
- 处理熟悉的事情出现困难,例如不知道穿衣服的顺序、做饭的步骤。
- 语言表达困难,例如忘记简单的词语,说的话或写的句子让人无法理解。
- 对时间、地点及人物日渐混淆,例如不记得当天的日期、不知道自己的家在哪里。
- 判断力日渐减退,例如在炎热的夏季穿棉袄,在寒冷的冬季穿短袖。
- 理解力或合理安排事物的能力下降,例如和他人交谈时,跟不上他人的思路或者不能按时支付各种账单。
- 常把东西乱放在不合适的地方,例如把熨斗放进洗衣机里。
- 情绪不稳定及行为较之前异常,例如情绪变化大,喜怒无常。
- 性格出现转变,例如变得多疑、淡漠、焦虑或粗鲁等。
- 失去做事的主动性,例如终日消磨时间,对以前的爱好也失去了兴趣。

当家中老年人出现以上表现中的一种或多种,家属应及时带其到神经内科寻求专业医生的帮助,及早进行神经心理评定,例如应用简易精神状态表、蒙特利尔认知评估量表等进行评估,以便对患者进行早期筛查,及早发现,及早干预,控制病情进展。

立防治,无问早晚,关爱老年人,全社会应携起手来,共克阿尔茨海默病的防治难题。

(作者供职于新疆维吾尔自治区中医院脑病科)



# 静脉曲张的自我护理

□ 徐新兵

静脉曲张是一种常见的循环系统疾病。除医疗干预外,自我护理也是缓解静脉曲张的重要手段。本文将为大家介绍静脉曲张的相关知识,帮助静脉曲张患者进行正确的自我护理,从而有效缓解静脉曲张造成的不适症状。

静脉曲张是指由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素,导致的静脉迂曲、扩张。身体多个部位的静脉均可发生曲张。静脉曲张可能会导致腿部肿胀、疼痛以及其他不适,严重情况下还可能引发并发症。

久坐者、家族中有静脉曲张者、孕妇、小腿静脉曲张者等人群容易患静脉曲张。患上此病

后,不仅会严重影响患者的形象,还会影响他们的正常生活和工作。在日常生活中,可以通过以下几种护理方法来缓解病情。

保持合理的体重:保持适当的体重可以减轻下肢静脉的压力,减少发生静脉曲张的风险。均衡饮食及适度运动,可以避免肥胖,有助于保持合理的体重。

规律运动:适量进行低强度运动,如散步、游泳或瑜伽,可以促进下肢肌肉的收缩和血液循环。但要避免剧烈运动,以免症状加重。

抬高腿部:使用垫子或枕头抬高腿部,可以减轻下肢压力,

促进血液回流。定期抬高双腿,尤其是在休息或睡觉时,有助于减轻腿部肿胀和不适。

避免久坐或久站:久坐或久站都会导致静脉血液回流受阻,加重静脉曲张症状。建议每隔一段时间就起身活动一下,促进血液循环。

避免长时间穿高跟鞋:穿高跟鞋会增加下肢肌肉的紧张度,导致血液回流困难,增加静脉曲张的发生风险。选择鞋跟较低、鞋底舒适的鞋子有助于缓解静脉曲张症状。

选择合适的弹力袜:建议选择合适压力的弹力袜,可以帮助下肢静脉血回流,减轻静脉曲张症状,但要确保正确穿戴,不可

过紧。

避免憋尿和便秘:憋尿和便秘会增加腹压,导致下肢静脉压力增加,加重静脉曲张症状。保持良好的排便和排尿习惯有利于缓解静脉曲张症状。

合理调整饮食:摄入高纤维、低盐、低脂食物,可以减少水肿和血液淤滞,促进血液循环。避免食用过咸、辛辣和油腻的食物,以免影响血管弹性。可适当摄入富含维生素C的水果,例如猕猴桃、苹果、香蕉、橙子等,因为丰富的维生素C可保护血管。

避免长期使用会造成血管扩张的药物:长期使用激素类药物和酗酒等会增加静脉曲张的

发生风险。应遵医嘱使用药物,避免滥用可能导致血管扩张的药物。

自我护理可以帮助静脉曲张患者减轻症状,改善生活质量。健康的生活方式、改善腿部血液循环、避免不良习惯,以及佩戴适当的压力装置,均可以起到一定的缓解作用。但是,自我护理并不能替代医疗干预,患者仍然需要定期到医院复诊,并且在开始自我护理之前咨询医生,以确保选择适合个人病情的治疗方案。如果症状加重,应尽快咨询医生,以获得进一步的诊治建议。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县葛集镇卫生院)