

# 气温跳水,心肌梗死率升高,老人、吸烟者危险最大 一夜连做两台心梗手术,心内科医生发朋友圈感叹—— 寒风中要保护好小心脏

本报记者 张苗 本报通讯员 宋黎胜

刚刚过去的这个周末气温骤降,杭州好像一夜入了冬,“每到这个季节,每位心血管医生都知道,心肌梗死又到了高发的时间。随着这一波寒潮来临的不只是温度下降,还有很多心血管病人,在这严寒中他们的小心脏会出现了严重的问题。”浙江省人民医院心血管内科主任助理、副主任医师丁亚辉在朋友圈发出感叹,11月20日是心梗救治日,就在这之前的18日深夜至19日凌晨,丁亚辉与伙伴们就抢救了两例心肌梗死病人。

## “老烟枪”胸痛厉害被送到省城抢救

“强冷空气来了,我们就有心理准备,果然一下子来了两个。”丁亚辉告诉钱江晚报记者,70多岁的万女士一周前发现有腹壁肿块,于是她跑来杭州看病,结果刚好碰上了这波寒潮。18日中午开始,她就反复地出现腹痛,以为是吃坏了什么东西。但她到了浙江省人民医院急诊就诊时,却发现心电图改变和心肌损伤标志物明显升高,考虑是急性心肌梗死。在用药后她的症状得到了一些缓解。为了搞清楚情况,医生的建议下当晚她进行了急诊冠脉造影,根据她的发病情况医生考虑她是冠脉痉挛。而冠脉痉挛的发作与突然的降温受凉有非常大的关系。

晚上11点多,万女士治疗刚结束,来自德清的詹先生也被送到了浙江省人民医院的急诊室。在几个小时前,他出现了持续性的胸闷胸痛,“是那种死去活来的痛啊!”感觉情况不妙,詹先生就在家人陪同下到当地医院就诊,很快被诊断为急性心肌梗死。当地医院立即联系浙江省人民医院安排急诊介入手术。于是,丁亚辉等心内科介入团队来不及喘口气,继续奋战。

立即给詹先生安排急诊冠脉造影。造影的结果让医生也有些意外,才60出头的詹先生冠状动脉病变非常严重,有严重的钙化和狭窄,最主要的一根血管左前降支近段完全闭塞。丁亚辉副主任医师带领他的介入手术团队克服重重困难,终于把詹先生严重钙化堵塞的血管开通,詹先生的胸闷胸痛也很快好转,病情转危为安。

为什么詹先生的血管病变那么严重,详细询问病史以后,丁亚辉认为这和他长期大量吸烟有很大的关系。吸烟会导致血管内皮的损伤,从而促进血管斑块的生长,非常容易引起严重的冠心病,脑血管疾病。据研究表明,吸烟者心肌梗死的死亡率是正常人的2到4倍。本身脆弱的血管,又遇到了寒冷的天气,发生心肌梗死也就不足为奇了。

## 心梗急救牢记两个“120”

丁亚辉介绍,大约半数急性心肌梗死的病人,在发病以前的一周或两周有前驱症状,而最常见的是原有的稳定型心绞痛变为不稳定型,或是以前并未出现过心绞痛,突然出现长时间的心绞痛,同时还伴有出汗、烦躁、恶心、充满恐惧感等等。此外,还可能出现乏力、胸部不适、气急、心悸、呼吸困难、咳嗽等症状。

一旦发生心肌梗死,患者及家人要及时拨打120急救电话,并把握黄金救治120分钟。疏通堵塞的冠状动脉,让心脏重获血液供应,是降低死亡率的关键。而开通血管的理想时间则是发病后的120分钟以内。

在秋冬季节转换时,丁亚辉建议,寒潮来临、气温突降的天气,中老年人尤其是有心血管病史或危险因素的人要注意保暖,以免诱发心肌梗死,中风,心衰,血压骤然升高等危象。更重要的是,平时要注意预防保健,戒烟限酒,健康饮食,适当运动,这样才能有效预防心血管病的发生。



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众账号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1

## 每次上厕所,血压都会飙升两倍多 折磨了她10年的怪病,竟是因为膀胱里的肿块

本报讯 对于多数人而言,解小便是件让人身心放松的事情,可对于台州的陈女士一家来说,她每次做这事都让全家人提心吊胆,因为她得了一种“怪病”,尿急和解小便的时候血压便莫名飙升,最高的时候血压竟达到了230/130mmHg,是正常值的两倍还多。

陈女士今年41岁,而她的“怪病”得从10年前的一天说起。31岁的她在忙着工作的时候感到内急,紧接着一阵头晕,她赶紧冲进厕所方便,头晕依然没有缓解,后来她在厕所坐了好几分钟才慢慢缓过来。

“一开始,我都以为只是那段时间工作太累的缘故。”陈女士说,之后很快赶上了单位体检,一查医生说她血压有点高,莫名的头晕很可能就是高血压的症状之一。

她才31岁,怎么会高血压呢?对于这个检查结果,陈女士夫妻俩都将信将疑,于是,他们开始严密监控她的血压。结果,除了证实了陈女士有高血压之外,还发现了一个奇怪的现象,就是每次她尿急及解小便的时候,血压都会飙升。

“有几次她上厕所时我在旁边陪着,看着她头痛得厉害,嘴唇发白,连手指甲都发白,胸部点点红斑充血,全身无力,得过好几分钟,才能慢慢缓过来。”陈女士的先生说,他曾监测过这个时间的血压变化,眼看着水银柱噌噌向上走,最高时可达230/130mmHg,如果换成上了年纪血管比较脆弱的人,早就

爆血管了。

“整整10年了,我吃着寡淡无味的东西,也不敢去陌生的地方,因为一尿急就会头晕头痛,血压飙升,那种煎熬没经历过的人是无法理解的。”陈女士说,为了寻找到病因,她曾多次跑去上海的大医院求助,头颅、腹部的核磁共振都查过,就连PET-CT都做过2遍,任是没发现异常。

直到一个多月前,一位医生朋友介绍她到省中医院泌尿外科试试,江少波主任也让她做了一个PET-CT,这次竟在膀胱里发现了一个小结节,很快,江主任又用膀胱镜做进一步检查,果然在膀胱壁上找到了一个将近2cm的肿块,高度怀疑是膀胱嗜铬细胞瘤。

“这是种非常可怕的肿瘤,会大量分泌刺激肾上腺素的递质,从而使人兴奋、紧张而血压飙升。”江主任告诉钱报记者,当小便充盈的时候,膀胱扩张,肿瘤受到刺激,就会大量分泌刺激肾上腺素的递质,使得血压瞬间窜高;而当小便排空时,膀胱收缩,肿瘤受到挤压刺激,同样也会导致血压飙升,这就是为什么陈女士每到尿急和解小便时就会出现头晕头痛、脸色苍白等不适症状。

所幸,江主任帮她找到了病因,并用微创的方法帮她摘除了身体里的这个“马蜂窝”,且病理切片报告这是个良性肿瘤,陈女士夫妇终于能回到正常的生活。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 于伟

## 比读书更重要的事——中小学生健康百问 预防近视有妙招吗

问:王医师,您好!暑假过后回学校,发现有不少同学戴上了眼镜,平时父母老师也经常叮嘱我们要小心近视,可身边还是有一大半的同学都戴上了眼镜。我想问一下,预防近视有妙招吗?

答:我们应该都有同感,随着生活水平越来越好,身边近视的人越来越多了。学生白天在学校看书,回家之后可能会看手机、电视、电脑等。长时间的用眼和用眼习惯的不正确正是让患近视的青少年越来越多的原因。近视是眼睛看不清远物,却看得清近物的症状。在屈光静止的前提下,远处的光不能在视网膜汇聚,而在视网膜之前形成焦点,因而造成视觉变形,导致远方的物体模糊不清。

近视一般会进行性发展,如果矫正不及时就可能导致近视度数越来越高,高度近视会引起眼底病变及很多并发症,例如后巩膜葡萄肿、视网膜下新生血管、视网膜萎缩变性、出血和裂孔、视网膜脱离、白内障、青光眼等。所以预防近视势在必行。

首先要培养正确的用眼习惯。①读书写字注意“三个一”,即眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸;②走路或乘车时不要看,躺着或趴着时不要看;③劳逸结合,用眼时间不要过长,不要使眼睛的内外肌肉过度疲劳或长期处于紧张状态,应用眼50分钟左右休息10分钟;④光线应适度,不宜过强或过暗,光线应从左前方射来,以免手的阴影妨碍视线。照明用的光线最好是柔和的灯光,让眼球容易适应,防止光线过强或过暗所带来的用眼疲劳;⑤看电视应有节制,眼距离电视机对角线长度6倍以外的地方观看,一般看40分钟休息10

分钟;少玩电子游戏、电脑等。

其次是补充眼睛营养。①少吃甜食和辛辣食物,糖分摄入过多易造成血钙减少,影响眼球壁的韧性,促使眼轴伸长,导致近视眼的发生与发展。②少吃零食,零食中含有大量的糖、盐和脂肪,食用过量有百害无一益。③避免偏食,偏食是诱发青少年视觉功能障碍的主要原因之一,常常会导致维生素与微量元素、宏量元素摄取不足,影响发育和健康。④多吃水果、蔬菜、豆类、动物肝脏等,合理地获得天然糖分、微量元素和维生素,尤其是B族维生素、矿物质的补充,因为它们是眼睛所必需的。

第三要加强体育锻炼。①学生在学习阶段长时间近距离用眼,为消除视疲劳应经常望远,多参加体育活动,增强体质;②每天坚持做眼保健操,缓解眼疲劳,消除眼部肌肉紧张,恢复眼调节机能,预防近视发生。

第四要保证充足的睡眠。保证充足的睡眠时间是消除疲劳、恢复眼睛工作能力的重要方法。因为眼睛在睡眠状态下,肌肉放松最充分,最易消除疲劳,也是保证身体健康所必不可少的。

为此,有一个口诀供大家记忆:你拍一,我拍一,大家保护好视力;你拍二,我拍二,预防近视要牢记;你拍三,我拍三,书离眼睛一尺远;你拍四,我拍四,坐得端正腰要直;你拍五,我拍五,走路躺着不看书;你拍六,我拍六,看书时间别太久;你拍七,我拍七,用眼卫生要牢记;你拍八,我拍八,视力定期要检查;你拍九,我拍九,锻炼身体要长久;你拍十,我拍十,眼保健操要坚持。

下期主题《如何做到科学用眼》:12月7日