

药物涂层支架不可滥用

□ 记者 朱娜
通讯员 刘瑞卿

近日,澳大利亚墨尔本大学西部医院心内科专家、国际著名心脏病学专家林延龄到河南科技大学第一附属医院进行学术交流。他表示,药物涂层支架要慎用。

支架不是一劳永逸

“如果把一个微小的心脏支架放进血管内,把血管狭窄的部位撑开,血管就会重新畅通。”林延龄说,这对于缓解部分冠心病患者的病情是有利的。但是,目前中国药物涂层支架的使用率已经远远超过欧美其他国家。

心脏支架的出现,对冠心病患者来说是一件很有利的事情。他挽救了许多冠心病患者的生命,对于一些心脏冠状动脉血管严重狭窄的患者、急性心梗患者等,支架技术没有出现时,便采取溶栓的办法。但是,有些动脉堵塞是溶不开的,只有把支架放入血管内,才可以快速帮助患者缓解病情,以免造成心肌细胞不可逆转的损伤。心脏支架也不是一劳永逸。当心脏支架放入血管后,血管堵塞当时通了,但6个星期至1年左右,血管有可能会再次出现狭窄。

慎用药物涂层支架

患者如果使用药物涂层心脏支架,则可以将血管再狭窄率降低至10%。相对而言,药物涂层支架比普通支架的费用昂贵。于是,很多人认为,贵的就是好的。他们只看到药物涂层支架有利的一面,没有看到其副作用。

林延龄介绍,目前中国使用药物涂层支架治疗的比例已经达到80%~90%,其中一部分患者只是简单病变,安装普通支架就能达到很好的治疗效果,完全没有必要使用药物涂层支架。过度使用药物涂层支架不但容易导致医疗资源浪费,而且还存在一定的副作用。冠心病患者安放药物涂层支架后,要终身服用抗血小板凝固的药物来抗血栓,但这种抗血小板凝固的药物会带来出血风险。一旦患者有任何出血情况出现,就要停用抗血凝的药物。放了药物涂层支架的患者,尽可能1年内不要做任何手术。必须做手术时,患者要找专科医生进行咨询。

“医生不仅看的是病,更要了解患者。”林延龄提醒医生,“最好在综合评价患者的病情后,再慎重做出是否使用药物涂层支架的决定。”

症状符合再放支架

究竟什么情况下冠心病患者才适合放支架?

林延龄认为,安放支架并不能彻底解决冠心病患者的病痛,只是缓解他们的症状,或改善生活质量。而且也不是所有的冠心病患者都适合安放支架,要根据其病情综合评价确定是否放支架。

患者有以下特征时,要考虑安放支架:

冠心病发作时有疼痛症状,吃药也不能够缓解症状。

患者没有明显的症状,但是检查结果显示有心肌缺血。

除此之外,冠心病患者安放支架后,饮食习惯和生活习惯也要进行调整,不能以为安放了支架就万事大吉。如果自己不注意,有可能再次出现血管狭窄的现象。

人每天都生活在辐射当中,但是人体对较低剂量的辐射具有自我修复能力——

□ 记者 杨寒冰

平日多保健 不必恐辐射

近些天,日本的核泄漏事件,使人们对辐射谈之色变。而据专家介绍,人体对一般的辐射损伤可进行自我修复,而这种修复能力与个人体质和日常保健息息相关。

有关资料显示:人每天都生活在辐射当中。每一个人,每年平均接受自然的辐射相当于1mSv。摄入的空气、食物、水中的辐射照射剂量约为0.25mSv/年。戴夜光表每年有0.02mSv;乘飞机旅行2000公里约0.01mSv;每天抽20支烟,每年有0.5mSv~1mSv;一次X光检查有0.1mSv等。

人体对辐射的反映是从细胞开始的,辐射会加速细胞的衰亡速度,使新细胞的生成受到抑制,或造成畸形细胞,或造成人体内生化反应的改变。

当人体遭受较低剂量的辐射时,人体细胞具备一定的自我修复能力,从而使人体表现不出危害效应或症状。

如何增强人体的自我修复能力?睡眠专家解释,高质量的睡眠是增强人体自我修复能力

的奥秘。

人们常说:“不寻仙方寻睡方”就是这个道理。人在疲劳、生病时,都会感到深深的困意,这是人体进行自我调节的信号。熟睡的过程,也是人体各方面恢复正常的过程,如,恢复精力、消除疲劳、储存能量、机体免疫机能的提高等,都是在高质量的睡眠过程中完成的。

除了高质量的睡眠,还需要温和的运动和均衡的营养做补充。

走路是一项温和的运动,既简单,又切实可行。常走路的人,人体的自我修复能力高于不常走路的人。

提高人体的抗辐射能力,首先是提高人体细胞的抗辐射能力。构成细胞的原材料是蛋白质、维生素和矿物质。多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,可以增强细胞的抗辐射能力。

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞介绍,下列食物对辐射损伤有防护治疗的作用:



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

牛奶、蛋类、肝脏、干酪、酸牛奶、酵母、蜂蜜、银杏、银耳、花菜、卷心菜、油菜、青菜、芥菜、雪里蕻(hóng)、茄子、扁

豆、胡萝卜、番茄、香蕉、苹果等。

另外,适量饮茶也有助于提高身体抗辐射的能力。

防职业病 勿忘自我防护

□ 记者 朱娜 通讯员 路璐

新闻背景:“职业病防治法实施近10年来,我国职业病防治形势发生了很大变化,这部法律的修改工作已经刻不容缓。”全国人大代表、中国红十字会曲阜医院院长姜健长期关注职业病防治工作,今年人大会议上,她领衔提出议案,要求尽快修改职业病防治法。

职业病有别职业多发病

什么是职业病?许多市民认为,颈椎病、腰椎病、近视等就是职业病。但是,这些并不是国家法定的职业病,而是职业多发病。

洛阳市卫生监督中心副主任孔云荣介绍,职业病是指企业、事业单位和个体经济组织的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质与工作因素而引起的疾病。《职业病目录》中规定的职业病有尘肺病、职业性放射性疾病、职业中毒等10类115种疾病。市民常说的颈椎病、腰椎病、近视等疾病,可以称为职业多发病。

据介绍,我市常见的职业病有尘肺病,偶见一氧化碳中毒和硫化氢中毒。

自我防护意识记心中

有一些劳动者在实际操作中,自我防护意识较差,没有意识到职业病的危害。他们大多因为怕麻烦、懒省事等原因,不愿意采取戴防尘口罩、耳塞等自我防护措施。预防职业病的出现,除了企业要重视外,劳动者也要注意自我防护。

洛阳市卫生监督中心五科科长黄万仓提醒劳动

者要做好以下防护措施:

1.经常接触粉尘的劳动者,作业时必须要戴防尘口罩,不要因为闷热、麻烦而随意摘下口罩。普通的棉纱口罩只能过滤颗粒较大的粉尘,一些细小的粉尘是无法过滤的,尤其是2微米~5微米的粉尘最易引起尘肺病。因此,经常接触粉尘的劳动者一定要戴防尘口罩。劳动者要按照防尘口罩的说明进行定期更换,防止防尘效果减退。劳动者的工作场所要定期洒水,防止扬尘。

2.劳动者在工作时不要吃东西,粉尘或化学原料多通过皮肤和呼吸道进入人体。如果劳动者在工作时吃东西,粉尘或化学原料又会随着食物进入

消化道。

3.在有噪声的环境中工作,劳动者要佩戴耳塞、耳罩等。有些劳动者佩戴耳塞后耳朵有不适感,可以用棉花球替代耳塞。

4.当劳动者发生中毒时,应立即将患者带离中毒环境,尽快将其移至上风向或空气新鲜的场所,保持呼吸道通畅。

5.如果患者衣服、皮肤已经被毒物污染,为防止毒物经皮肤吸收,需脱去污染的衣物,用清水彻底冲洗污染处皮肤(冬天最好用温水)。如果是遇水发生化学反应的物质,应先用干布擦去污染物,再用清水冲洗。

6.劳动者应坚持每年到有资质的职业健康检查机构体检一次,以便及时发现身体的异常。



我市作者郭庆梓出版《健康养生靠自己》

本报讯 由河南省中医药学会等单位联合召开的《健康养生靠自己》研讨会,日前在省针灸推拿学校举办。

《健康养生靠自己》的作者是市教育局干部郭庆梓。作者以多年来对中医的感悟,列出了阳性食物和阴性

食物分类表,制作出了阳性疾病、阴性疾病康复过程方块图,具体描述如何把握阴、阳的概念,探索了男左女右发生中风的基本原因,对中医药理论化复杂为简单,化深奥为通俗,是读者自我保健的有益参考。

(学之)