

急性病年轻化 请从自我察觉做起

“温水煮青蛙”！ 动脉粥样硬化隐匿在你的生活习惯里

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

动脉粥样硬化,听起来没有心梗、脑梗那么吓人,事实上,它和心梗、脑梗密切相关。值得关注的是,曾经被认为是“老年病”的它,离当代年轻人不再遥远,甚至有刚过20岁的大学生因此狠狠地吃了苦头。

1 20岁的大学生突发心梗 咋回事儿

半年前的一个晚上,市第一人民医院心内科副主任王可为在胸痛中心备班,急诊转来一名年轻的患者——正在读大二的小汪。突发胸痛半小时,心电图显示为ST段抬高型心梗。才20岁,这么年轻怎么会突发心梗?再三确认患者信息无误后,王可为给小汪做了心脏造影。

王可为发现,小汪心脏右壁的冠状动脉中段完全闭塞,血流中断,进行冠脉内血栓抽吸、球囊扩张后,血流恢复,小汪被转入普通病房。

为了帮年轻的小汪找到病因,在一周后的复查中,王可为通过腔内影像学检查详细探查了他心脏血管的情况,发现是脂质斑块破裂导致的血栓事件,而这个脂质斑块就来自冠状动脉粥样硬化。

2 动脉粥样硬化和心梗有啥关系

小汪这么年轻,为什么会患冠状动脉粥样硬化呢?

“我们询问病史了解到,小汪患有高尿酸血症,他自己却不知道,还有抽烟的习惯。”王可为说,动脉粥样硬化的六大独立危险因素包含抽烟、高血压、高血脂、高血糖、年龄大于60岁、男性,目前也有研究显示,高尿酸血症也是动脉粥样硬化的危险因素。

王可为进一步解释道:“动脉粥样硬化可以出现在全身的任何血管处,它是心梗、脑梗等血管疾病的病理基础——出现在冠状动脉,叫冠状动脉粥样硬化,斑块脱落或破碎容易诱发心梗;出现在脑血管,容易诱发脑梗;出现在外周血管,容易诱发末梢血管疾病;出现在肾动脉,会引起肾性高血压,诱发肾功能衰竭。动脉粥样硬化之所以不如心梗、脑梗那般引起重视,主要因为它是一个‘温水煮青蛙’的过程。”

王可为介绍:“我们经常把人体的血管比作自来水管,年轻人的血管像刚使用不久的水管,柔软、干净,随着时间的推移,水管使用久了,会慢慢沉淀出水垢。血管也是如此,身体不需要的代谢废物会逐渐沉积在血管内部,形成斑块,使血液通道变得狭窄、不稳定。从动脉粥样硬化到斑块形成、进一步加重的整个过程中,一般不会有明显的不适症状。”

3 控制危险因素可延长血管寿命

“从临床患者情况看,90%的心梗患者都有动脉粥样硬化。”王可为说,近年来,临床上心梗患者越来越年轻化,说明越来越多的年轻人动脉血管硬化了。

“近期我们连续接诊了四五例40岁以下的心梗患者,年轻人要重视血管健康。一般做个颈动脉彩超,就可以确诊有无动脉粥样硬化。”王可为还分享了一个简单的判断方法,即计算上臂压差,如果收缩压和舒张压数值差远离40,就要怀疑是否有动脉粥样硬化了。

发现动脉粥样硬化怎么办?动脉粥样硬化可以逆转吗?“逆转需要漫长的过程,最好的情况是斑块变小。”王可为说,“发现动脉粥样硬化后,要规范就诊,对照危险因素逐一排查,控制危险因素,就能控制住动脉粥样硬化继续发展,帮助稳定斑块,延长血管寿命。”

王可为特别强调应控制危险因素,对于健康人群,预防动脉粥样硬化同样适用。王可为提醒:“尤其是年轻人,养成健康的生活方式,远离‘三高’等基础病,可在很大程度上远离动脉粥样硬化。”

在龙疗,乐享养老

“我给在这儿的生活打满分”

在河南省工人龙门疗养院(简称龙门疗养院),如果你问在这里养老的老人,“请您给在这儿的生活打分,您打多少分?”

他们的回答惊人的相同——“我给在这儿的生活打满分。”

为什么?

在这儿过一天,你就会明白其中的原因!

清晨,太阳刚刚冒头,龙门疗养院6楼,爱心护理院的老人们已经开启了新一天的生活。护理员为每一位老人进行晨间护理,换尿不湿、清洁口腔、洁面……这些看似简单的工作,实际上,需要极大的耐心和细心,任何一丁点儿的疏忽,都有可能让老人感到不适。

晨间护理结束后,营养均衡的早餐会以不同形式,为老人的健康提供保障。

在此期间,医生和护士们会进行查房,走

进每一位老人,观察他们的精神状态,了解他们的食欲、睡眠及任何需要注意的细节。

上午9点,室外寒风凛冽,但是在爱心护理院的活动室内,温暖、温馨。老人们在护士的带领下,伴随着轻柔的音乐,不仅会进行手指操、拍打操等锻炼,还会开展形式多样的小游戏。

室内的绿植在阳光的照耀下,格外鲜亮,老人与护士间的互动,充满真情。

一切都那么宁静又美好。

11:00,午餐时间到。护理员轻敲老人们的房门,将香喷喷的午餐送至老人面前。

吃饭是老人健康的头等要紧事。

“对于每一位老人的口味喜好、进食节奏,每一位护理员都很清楚。”龙门疗养院护理部主任白燕飞说,为了保证老人能吃好、吃得更

有营养,院里的营养师会和聘请的厨师团队一道,根据老人及其家属们的反馈,探讨、制定科学合理的营养食谱,并每周更新。

为了丰富老人的精神文化生活,午休后,护士和护理员会为老人安排多种多样的活动,唱歌、做手工等等。

吃好晚饭后,护理员帮助老人做晚间护理(协助排便、口腔清洁、洗脸、洗手、泡脚)、帮老人翻身、拍背,护士每一个小时巡房一次……

这样看似普通的一天,却见证了龙门疗养院为老、孝老的专业服务,也展现了医疗保障、身心同养的特色优势,难怪老人们会一致给出“满分”的评价。

如果您想实地参观龙门疗养院爱心护理院,可拨打电话0379-65990781进行预约、咨询。
(小得 雨杉)