

# 天凉 眼睛也怕冷

□本报记者 陈锦屏

70多岁的刘先生眼睛出问题。近几天,他时常感到眼前黑乎乎的,看不清东西,几分钟后逐渐恢复。这样的情况一天会发作好几次。

医生为他做了检查,发现他是“眼中风”,也称视网膜中央血管阻塞。

“人全身上下,唯独眼睛不怕冷。”这是人们常说的一句话。其实,随着天气日渐寒凉,眼睛也容易遭受各种侵袭,有时,身体其他器官患病也会累及眼睛。郑州市第二人民医院眼科主任张海军说,“眼中风”与脑中风一样,多发生于中老年人。这主要因为老年人多有动脉硬化,其中也包括眼部的动脉硬化。尤其是高血压患者,过高的血压所导致的血管硬化,波及眼部血管,引起“眼中风”。

**救治要争分夺秒** 张海军说,当老年人突然出现一时性失明、眼前黑雾或波纹、视物模糊等状况时,千万不要耽搁,要尽快舌下含服硝酸甘油,并到医院就诊。“眼中风”属于眼科急诊,来势凶猛,致盲率极高。因此,“眼中风”的抢救和心肌梗死、脑中风一样,治疗必须争

分夺秒。“眼中风”治疗的目的是要将中风的血栓打通,若中心视网膜动脉完全阻塞,90分钟后,会造成视网膜不可逆转的永久伤害,视力恢复十分渺茫。

张海军提醒,中老年人要提高警惕,注意预防“眼中风”。

**控制血压** 控制血压达标可以减轻或延缓血管硬化。同时,注意饮食均衡,戒烟限酒,减少盐分摄取,少食过于油腻的食物。

**睡前不要服降压药** 有资料显示,3/4的“眼中风”诱发因素为夜间血压过低,这与睡前服用降压药或降压药用量过大有关。血压过低,再加上夜间血液黏稠度过高,眼部动脉血流减少,血管调节功能减退,血管壁受到损伤,血管堵塞,可引起“眼

中”。因此,高血压患者不要一下子把血压降得过低,降压药尽量不要放在晚上睡前服用。

**心态平和** 情绪激动是血压大幅波动、眼部血管激烈痉挛的重要原因之一。秋季气候也容易使人情绪低落、烦躁,老年人平时要注意调节好情绪,保持乐观的心情,对于防止眼部动脉阻塞非常重要。

**适度运动** 中老年人应加强锻炼,以维持身体各个脏器的正常运转。老年人血液循环差,静坐少动会进一步加剧血流减慢而形成血栓,诱发眼部血管阻塞。注意锻炼时间不要太长,每天30分钟即可,选择下午五六点钟最好。另外,早晚比较凉,外出锻炼要注意保暖。



# 跟心理治疗师学习减压

□新浪

有时候只需要做一点小小的动作,就能让身体重新占据应有的位置。“我们可以从每天仔细按摩自己开始,那些对自己身体感到陌生的人可以对着镜子抚摸它,全神贯注地给身体抹护肤霜、乳液……”心理治疗师米歇尔·弗洛伊德如是建议。

每一间屋子。静态和动态的放松以及内观能帮助我们做到这一点。以下是几个人人皆宜的训练法,它们不像药物一样有禁忌人群。

## 静静地进入自己的身体

站立,闭上双眼,用力把肺里的空气呼出。然后吸气,慢慢让肚子、喉咙和肩膀鼓起。摒住气,像木偶一样放松地跳动。憋不住气时,深深地呼气。做3次,恢复正常呼吸后睁开双眼。这是个轻轻唤醒身体的理想训练方法,让你感觉到你对身体的关照。

## 刺激大脑的敏锐度

平躺在地上,双手置于腹部,手指相接,长时间慢慢通过鼻腔吸气,一直数到5;这时肺和腹部鼓起,手指分开;摒住气5分钟,然后开始呼气,数到10,呼完。这种古老的放松法(做10遍)能使心脏的收缩变慢,让能量的循环更加自由。这样做还能给大脑提供氧气。安静下来以后,思想便能处于明澈状态,头脑清醒。

## 重新与身体建立联系

仰卧,双臂及双腿稍微分开,手心向上,双眼闭合,深呼吸3次,把意念集中在身体上,每次呼气时身体被彻底清空。从脚趾到头顶,依次收缩每一块肌肉,然后放松。用心感觉每一块肌肉。肩部和头部要转动,而不是收缩。这套动作很能让人放松(做一次就可以了),消除紧张感。这是通过细节发现身体的

好方法。

## 提高自己的警觉

双眼闭合,全身放松坐下,背挺直靠在靠垫上,双脚平放,双手放在大腿上,认真感知沉重的四肢,同时心里慢慢默念(3~5分钟)这样的句子:“我的右臂很沉”“我的左臂很沉”“我的两臂很沉”。也这样说腿。最后默念:“我的胳膊和腿都很沉。”每次一次停顿一下。这种自我暗示能提高专注度。

## 步行

不要像机器人或模特那样走路。最好找到一种能反映自己个性的行走方式。让身体在空间舒展,首先要感受行走时的细微动作。尽量长时间地做这个练习,直到全身都找到所要的感觉。

## 找到自信

站立,光脚或穿袜子,感觉脚与地面的接触。右脚是不是比左脚更用力?脚跟是不是比脚趾更着力?觉察这些区别会刺激你本能地寻找平衡。双脚稳稳地站在地上能让你在迈第一步之前感受到什么叫“此时此地”。

## 步履轻盈

缓慢地向前迈出一只脚。在这个极慢的过程中,仔细感受脚如何落地,着力点如何从脚跟过渡到脚趾尖。把脚收回来。我们在体会关节拉伸的感觉(脚趾、踝骨、膝盖、腰部、肩膀和颈部),还有身体移动的方式。

这是一种很好的训练,可以唤醒那些平常虽过度使用却被忽略的身体部位。做完后的效果:身体变得柔软,灵活……感觉比以前轻盈!

## 昂首行走

在头顶放一小袋米或其他一块什么东西,往前走。可以用手扶着,用点时间去感觉身体的垂直轴线。这时,头的姿态自然而端正,颈部也挺直了,人的仪态更加优美。

## 开放自己

耸几次肩膀,感受一下所发生的变化。肩膀会自行找到最舒适的姿态。它们常常忍受我们的紧张情绪。走路的时候想着放松肩膀,能消除抑郁的面部表情,还能帮助胳膊自然摆动。

## 用目光肯定自己

站立,闭一会儿眼睛;安静地张开眼,并看着目光要投向的方向。再闭上眼,同时感受脚下踩着的地面,让意念充满全身。再次慢慢睁开眼睛。体会放松下来以后,目光是向上看还是向下看了。当目光与脚步配合时,我们会觉得自己自然潇洒,生动活泼。

## 找到自在的感觉

边走边观察自己的呼吸节奏,不要思考,也不要刻意改变它。吸气是不是比呼气时间长?中间有停顿吗?呼吸有规律吗?感受空气在身体里进出。



# 热烈祝贺河南科技大学第一附属医院心血管病医院成立

# 新起点 新跨越 新征程

## ——写在河科大一附院心血管病医院成立之际(上篇)

本报记者 刘永胜 通讯员 许文军



霍勇教授和冯笑山院长共同为心血管病医院揭牌

将心血管内科、外科进行资源整合,成立心血管病医院,相互促进,共同发展,更好地为广大心血管疾病患者服务,是河南科技大学第一附属医院“十二五”发展规划的一项重要任务。心血管病医院的挂牌成立,标志着该院向“十二五”发展目标迈出了坚实的一步。

——河南科技大学第一附属医院院长 冯笑山教授

## 一个自信的开场白

2011年9月15日,河南科技大学第一附属医院综合楼学术报告厅里,座无虚席。

上午9时,当河南科技大学第一附属医院心血管病医院名誉院长、中华医学会心血管病学分会主任委员霍勇教授和河南科技大学第一附属医院院长冯笑山教授授红绸、共同为河南科技大学第一附属医院心血管病医院揭牌时,会场上霎时响起一阵暴风雨般的掌声。

“这是跨越的起步,这是催人的号角,这是崛起的先声!”河南科技大学第一附属医院院长冯笑山教授说,为了促进医院快速发展,今年年初制订的医院“十二五”发展规划中,确定了“5年建立5个医院、成立5个中心,床位规模达到5000张”的发展目标。此次心血管

## 一路领先的奋进歌

近年来,提起河南科技大学第一附属医院的心血管病诊疗技术,许多人都爱用这3个字来表述自己的感受:一是“高”,二是“精”,三是“尖”!说话间,还要特别伸出拇指,加重语气,表示强调。

此言不虚。记者了解到,河南科技大学第一附属医院心血管病医院中的心血管内科是中原西部第一家率先开展各项心血管介入诊疗先进技术的省级重点专科,2010年成立了河南科技大学心血管病研究所及心血管介入诊疗中心,现有专业技术人员90余人,其中高级职称7人、副主任医师3人、博士1人、硕士24人、硕士研究生导师5人。5人获河南省医学重点学科、临床特色专科学术带头人培养计划项目资助,到美国、澳大利亚等国留学深造。

“目前,医院心血管内科已按病种细分到4个病区。”河南科技大学第一附属医院副院长、心血管病医院院长董平栓教授说,其中,包括全省最大规模的CCU病区、冠心病及高血压病区、心律失常病区、先心病、瓣膜病、心衰病区;拥有设备先进、设施齐全的导管室、Holter(动态心电图)室及动态血压监测室,临床起搏及电生理学、临床试验研究室,基础实验室;配有电化学发光免疫

检测仪器、大型心脏彩色仪及便携式心脏彩超、平板DSA(数字减影血管造影)、SPECT(单光子发射计算机断层成像术)、MRI(磁共振造影)、64排螺旋CT、IABP(主动脉球囊反搏)、冠状动脉内超声等先进设备。

作为河南省医学重点专科的心血管内科,该科设有固定床位180张,每年完成心血管介入诊疗4000余例,有较高成功率,并发症极少,医疗技术处于国内先进、省内领先地位。目前,该科已开展的先进技术包括:急性心肌梗死的急诊介入诊疗、复杂冠状动脉病变及合并严重临床情况的PCI、房颤的射频消融术,各型心脏起搏器安装包括三腔起搏器及ICD植入;射频消融治疗阵发性室上速、特发性室速、房扑;二尖瓣狭窄经皮球囊扩张术、肺动脉瓣狭窄的经皮球囊扩张术;各种常见先心病如动脉导管未闭及房缺、室缺的介入封堵;肥厚梗阻性心脏病的化学消融术;III型主动脉夹层腔内覆膜支架植入术等。

心血管内科在每年完成近5000例心血管病及急危重症诊治的同时,积极开展科研工作,近10年已完成科研项目20余项,获奖15项,其中省部级二、三等奖5项,地厅级二、三等奖10项,国家专利局实用新型专利1项;目前承担科研项目14项;近5年发表专业论文170

多篇,出版著作7部。

心血管内科重视学术交流,先后邀请美国、法国、澳大利亚、日本等国家和台湾地区的国际著名心血管病专家到院进行学术交流及手术演示,并连续8年举办省市级及国家级医学继续教育项目,参会代表万余人次,有力推动了中原西部心血管病学的发展。

河南科技大学第一附属医院心血管病医院中的心血管外科是该院重点发展学科,自创建以来,已为3000多位心脏病患者实施手术。2011年,国内著名心脏外科专家高文根教授调入该院后,主持开展的肺动脉高压外科治疗技术世界领先,复杂先心病和婴幼儿心脏外科及一级微创心脏手术国内领先,心脏不停跳冠状动脉搭桥术和重症瓣膜手术全国一流,法洛四联症、换瓣腋下小切口手术更是国内特有,诸多专业技术填补了省、市及医院多项技术空白。

心血管病医院副院长高文根教授介绍说,目前心外科由功能齐全的5部分组成:心外科病房、独立的心外科麻醉、心外科层流手术室、心外科体外循环、心外科重症监护,设置固定床位60张,年心脏外科手术量可达1000例。该团队现有56人,其中主任医师2人、副主任医师2人、博士后1人、博士2人、硕士9人。

## 一面飘扬的新旗帜

内科、外科整合,协作、互补发展——心血管病医院的成立,圆了河南科技大学第一附属医院职工多年的梦想,心血管内科、心血管外科的同志们更是奔走相告,格外振奋。

“新院的成立,就像部队胜利会师,会师后队伍更强、兵马更壮、力量更大!”河南科技大学第一附属医院副院长、心血管病医院院长董平栓说,新院的成立,不仅是职工的大事,也是医院的大事,对医院心血管学科的再次腾飞,更是一个重要的发展机遇和提高的机会。

新院新发展,名家来助阵。揭牌仪式上,国内顶级心血管病专家霍勇教授、胡建国教授、法国医学工程院院士Loisance教授应邀参加。仪式上,霍勇教授被聘为河南科技大学第一附属医院心血管病医院名誉院长,胡建国教授、Loisance教授被心血管病医院聘为兼职教授。

冯笑山院长介绍说,3位顶级专家中,霍勇教授系中华医学会心血管病学分会候任主任委员、中国医师协会心血管内科医师分会副会长,擅长冠心病的介入治疗,连续多年个人冠脉介入例数及总例数居全国前列。

胡建国教授是湖南省心血管病研究所所长,博士生导师,他主持完成的湖南省首例心肺联合移植,创造了我国成活时间最长生活质量最好的记录,获湖南医学科技奖一等奖。

Loisance教授系法国医学工程院院士、欧洲人工器官协会主席、国际心脏瓣膜协会主席及秘书长,他麾下的La Pitie Hospital,是目前法国最大最先进的的心脏中心,许多欧洲政府要员、名人,如希拉克、戴安娜王妃等,都曾在此医院就诊。

“我们的目标是1加1大于2,让技术得攀升,让患者得康复,让医院得发展,更好地为人民提供健康保障!”冯笑山院长最后说。

## 专家简介



**霍勇** (中华医学会心血管病学分会候任主任委员、河南科技大学第一附属医院心血管病医院名誉院长)



**胡建国** (河南省心血管病研究所所长、河南科技大学第一附属医院心血管病医院兼职教授)



**Loisance** (法国医学工程院院士、河南科技大学第一附属医院心血管病医院兼职教授)



**董平栓** (中国医师奖获得者、河南科技大学第一附属医院院长、心血管病医院院长)



**高文根** (国内知名心脏外科专家、河南科技大学第一附属医院心血管病医院副院长)