

先心病介入封堵术有何优势

□叶亚飞

先天性心脏病(简称先心病)介入封堵术是通过穿刺股动脉或股静脉,插入特制的导管,将特制的封堵器由外周血管送到需要治疗的病变部位,将封堵器释放并固定在病变部位,以达到治愈缺损的目的。先心病介入封堵术是一种微创手术,主要适用于房间隔缺损、室间隔缺损及动脉导管未闭等。

技术优势

创伤小 先心病介入封堵术是微创手术,手术创伤小、痛苦小、恢复快。大部分只需要在患者的大腿根部,也就是股静脉或者股动脉这个地方,穿刺一个小口就可以了。先心病介入封堵术不需要开胸,不需要切开心脏,这

也是与外科手术的不同之处。

无需全身麻醉 先心病介入封堵术的大部分患者是儿童或成人,只需要局部麻醉。若是幼儿需要做介入封堵术,也不需要气管插管,只需要做基础麻醉就可以了。

疗程短 介入治疗手术时间较短。以封堵房间隔缺损为例,手术所需时间仅30分钟左右。术后,患儿6小时~12小时可下床活动。术后,3天~5天即可出院。

无需输血 先心病介入封堵术由于创伤小,出血很少,能够避免输血相关的一些并发症。

注意事项

术后服药方面 术后,患者需要口服抗凝药物阿司匹林6个

月,以防止封堵器表面血栓形成。抗凝药物具体用量是根据患儿的体重来计算的。需要注意的是,房间隔缺损、室间隔缺损介入封堵术后,患者需要服用抗凝药物。动脉导管未闭介入封堵术后,不需要服用抗凝及抗血小板药物。

术后定期复查 对于,一般简单的先心病,患者需要在术后1个月、术后3个月、术后6个月、术后1年进行复查。随后,每1年~2年复查一次即可。对于一些复杂先心病,或术后伴随有慢性心功能不全和心律失常者,需要适当增加复查次数,或根据医嘱不定期复查和随访。

术后饮食 术后,患者饮食要

以高蛋白、高热量、易消化的饮食为主。原则上少食多餐,不能暴饮暴食,多吃新鲜的蔬菜和水果,注意食物卫生,防止腹泻。对于腌腊制品、咸蛋、咸鱼等含盐量过高的食品,尽量不要食用。因多吃巧克力反而会造成小儿消化不良、大便秘结、食欲减退等,高热量的巧克力也不推荐多吃。同时,食用过多的巧克力还会使患儿过度兴奋,影响休息。

术后运动 不适当的活动会增加封堵器脱落的风险。先心病介入封堵术后,患者活动量有讲究。术后1个月内,患者应注意休息,不建议进行体力活动。3个月,可进行轻松的体力活动。6个月,患者可根据身体情况进

行自由活动。

此外,由于先心病介入封堵术装置了封堵器,患者在进行安检时,金属探测器可以检测出来,患者可以在进行安检前告知工作人员并说明相关情况。

此外,一些进口镍钛合金材质的封堵器,会对进行磁共振检查者造成影响。若情况允许,建议患者在介入封堵术后6个月再进行检查。此时,封堵器已牢牢固定在心腔内,和心脏“融为一体”,即使在强磁场中也不会使封堵器的位置发生变化,从而不会造成心肌损伤。

(作者供职于洛阳市中心医院心脏大血管外科、心脏外科重症监护室)

警惕高血压病年轻化

□孙玫梅

高血压病被誉为“隐形杀手”,是一种常见但容易被忽视的慢性疾病。长期以来,人们普遍认为高血压病主要是中老年群体的问题,年轻群体很少受到关注。近年来,随着生活方式的改变和生活压力的增加,高血压病在年轻群体中的发病率逐渐上升,年轻群体也应该警惕高血压病带来的健康风险。

现代社会的快节奏生活和不良的生活习惯,是年轻群体患高血压病的主要原因之一。随着科技的发展,年轻群体的生活方式发生了很大的变化,他们面临着很大的学业压力和工作压力,经常加班熬夜,饮食不规律,缺乏运动,长时间沉迷于电子设备。这些不健康的生活习惯,导致了部分年轻群体身体出现体重增加、血脂升高、血糖不稳定等问题,进而增加了患高血压病的风险。

日常生活中,年轻群体可以采取以下措施预防高血压病。

合理的饮食习惯是预防高血压病的基础。年轻群体应该少吃高脂

肪、高盐分的食物,减少对油炸食品、咸菜和加工食品的摄入。多食用新鲜的蔬菜、水果和全谷物,增加纤维素的摄入,有助于控制血压指数。每天适量饮水也是很好的生活习惯,可以帮助维持血液的稀释度,减轻血管的负担。

适量的体育锻炼对于预防高血压病非常重要。年轻群体可以选择自己喜欢的运动项目,如跑步、游泳、骑自行车等,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,可以有效降低血压。力量训练也是有益的运动,其可以增强肌肉力量,改善身体的代谢状况。

控制体重也是预防高血压病的关键。肥胖是高血压病的重要危险因素之一,年轻群体要保持适当的体重,避免过度肥胖,通过均衡的饮食和适量的运动,控制热量的摄入和消耗,可以有效控制体重,降低患高血压病的风险。

保持良好的心理状态对于预防高血压病至关重要。年轻群体面临着学业、工作和人际关系的压力,经

常处于紧张和焦虑的状态,长期的压力和焦虑会导致血压升高,增加患高血压病的风险。年轻群体要学会放松自己,寻找适合自己的放松方式,如听音乐、读书、旅行等,定期进行身心放松的活动,有助于缓解压力,保持心理健康。

定期体检也是预防高血压病的重要手段,年轻群体应该定期检查血压、血脂、血糖等指标,及早发现和控制在潜在的高血压病风险。定期体检还可以发现其他潜在的健康问题,采取相应的措施进行预防和治疗。

综上所述,高血压病作为一种“隐形杀手”,不仅是中老年人的问题,年轻群体也需要警惕,通过调整不健康的生活方式,保持良好的心理状态,重视家族遗传因素,年轻群体可以有效预防高血压病的发生,只有加强对高血压病的认识和预防,年轻群体才能拥有一个健康的未来。

(作者供职于日照市岚山区碑廓中心卫生院)

老年骨折的护理

□黄例敏

的进行。因此,科学的护理需要包括有效的疼痛管理。通过药物治疗、物理疗法和其他非药物干预手段,护理人员可以减轻老年骨折患者的疼痛感,提高治疗的接受度,同时预防因疼痛而引发的其他并发症。

生活方式和功能调整 骨折后,老年人的身体机能和生活方式都需要调整。护理人员需要在制定康复计划中,综合考虑老年骨折患者的特殊需求,及时对其饮食、活动、药物管理等方面进行调整。通过帮助患者逐步恢复正常的生活水平,科学地进行护理,可以帮助患者减少骨折并发症的风险,同时促进患者更好地适应生活的改变。

预防并发症 老年人在骨折康复过程中容易发生压疮、深静脉血栓等并发症。护理人员需要通过定期翻身、选择合适的床垫和其他预防措施,减少患者的并发症风险。

心理社会支持 老年人在骨折康复期间会感到孤独、焦虑或沮

丧。科学的护理应该包括心理社会支持,通过与家庭成员、朋友和社区资源的合理互动,提供鼓舞人心的康复环境。

团队协作 科学的护理需要建立在团队协作的基础之上。医生、护理人员、物理治疗师、社会工作者等专业人士需要共同制订个性化的护理计划,并根据患者的状况进行灵活调整。团队协作能更全面地满足老年骨折患者的多层次需求,提高治疗效果。

老年骨折后,进行科学地护理是帮助患者尽早康复、减轻痛苦、提高生活质量的关键。通过了解不同类型骨折的特点,实施有效的疼痛管理,及时调整生活方式,预防骨折复发期并发症,为患者提供心理社会支持,及护理团队紧密协作,可以为老年骨折患者提供更为全面、个性化的护理服务,帮助他们更快地恢复健康。

(作者供职于广东省中医院珠海医院骨五六科)

激光治疗如何改善皮肤瑕疵

□姚媛媛

原理

激光治疗是一种基于光热原理的治疗方法,通过发射特定波长的激光,作用于皮肤表面,能量能够穿透皮肤表层并作用于皮肤深层组织。激光能量可以分解黑色素,减少色素沉着,同时可以刺激皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维的再生,改善皮肤质地和弹性。

应用

减轻瘢痕 瘢痕是一种常见的皮肤问题,通常是由于皮肤受伤或手术后的瘢痕组织增生所形成的。这些瘢痕不仅影响皮肤的美观,还可能给患者带来疼痛和不适。激光治疗可以通过软化瘢痕组织,促进纤维组织再生,从而减轻瘢痕的硬度,改善瘢痕的外观。同时,激光治疗的精准度高,对周围正常皮肤损伤小,可以有效地保护周围皮肤。

祛斑美白 色素沉着是皮肤美容领域常见的皮肤问题,如雀斑、黄褐斑、晒斑等。这些色素沉着不仅影响皮肤的美观,还可能给患者带来心理压力。激光治疗可以通过特定波长的激光照射,有效地分解黑色素,减轻色素沉着。同时,激光治疗还可以刺激皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维的再生,改善皮肤质地和弹性。

收缩毛孔 毛孔粗大是很多人面临的皮肤问题,这通常是由于油脂分泌过多、角质层过厚等原因导致的。激光治疗可以通过产生热能刺激胶原蛋白的再生,从而收缩毛孔,使皮肤更加细腻光滑。

改善皮肤质地 随着年龄的增长,皮肤的质地和弹性会逐渐下降,出现皱纹、松弛等现象。激光治疗可以通过刺激胶原蛋白和弹性纤维的再生,改善皮肤质地和弹性,使皮肤更加年轻、健康亮丽。

注意事项

进行激光治疗之前,患者需要接受皮肤测试,以确保对某种类型的激光不会产生过敏反应。因为不同的人对激光的反应会有所不同。如果一个人对某种激光过敏,会导致皮肤炎症、红肿、瘙痒或其他不适。

激光治疗后,患者需要注意防晒和保湿。激光治疗会使皮肤变得更加敏感和脆弱,容易受到外界环境的影响。如果患者的皮肤没有得到充分的保护,会导致色素沉着、干燥、红肿等问题。

激光治疗期间,患者需要按时接受治疗。激光治疗需要一定的时间才能看到效果。如果患者没有按照医生的建议进行治疗,会影响治疗效果。

激光治疗后,患者会出现轻微的红肿和刺痛感,属于正常现象。这是因为激光治疗会刺激皮肤组织,导致局部血液循环加快,皮肤组织发生炎症。这些症状通常会在几天内消失,患者不必过分担心。需要注意的是,激光治疗并非适用于所有人群。孕妇、哺乳期妇女、患有严重心脑血管疾病或光敏性疾病的人,应在医生指导下进行治疗。

(作者供职于联勤保障第980医院烧伤整形科)

心肺复苏的判断依据和操作步骤

□王丽萍

心肺复苏(CPR)是一种紧急救护技术,用于在心脏骤停或呼吸停止的情况下,尽量维持血液循环和氧气供应,直至专业医疗救援人员到达现场。在急诊护理中,掌握正确的心肺复苏操作方法非常重要,关系到患者的生命安全。

判断依据

在进行心肺复苏操作之前,首先要判断患者是否需要进行心肺复苏。以下是一些常见的判断依据。

意识丧失 患者对外界刺激无反应,无法唤醒。

呼吸停止或异常 患者呼吸急促、浅表或停止。

脉搏消失 在成人的颈动脉或股动脉处无法触及搏动。

皮肤发绀 患者的皮肤呈现暗紫色。当发现患者出现以上情况时,应立即进行心肺复苏操作。

操作步骤

心肺复苏操作分为两个阶段:胸外按压和人工呼吸。

胸外按压主要操作步骤如下。将患者平躺在硬平面上,如地板、担架等。如果可能的话,可以在患者背部垫上一块木板,以增加按压效果。

双手叠加,手指交叉,掌根部放在患者胸骨中部,双肘关节伸直,肩部正对患者胸部。

保持上半身垂直,用体重向下施加压力,使胸骨下陷至少5厘米,然后放松压力,让胸骨回弹。按压频率为每分钟100次~120次。

在进行胸外按压的同时,可以请他人拨打急救电话,寻求专业医疗救援。

人工呼吸主要操作步骤如下。

在进行30次胸外按压后,检查患者的呼吸和脉搏。如果呼吸未恢复且脉搏仍然存在,继续进行胸外按压。如果呼吸未恢复且脉搏消失,过重可能导致肋骨骨折等并发症。

将患者的头向后仰,打开气道。可以用一只手托住患者的额头,另一只手按住患者的下巴,使头部后仰。

将自己的嘴完全覆盖患者的嘴,用力吹气,使患者的胸部明显抬起。每次吹气时间约1秒,观察患者的胸部回落后再进行下一次吹气。每次吹气量约为500毫升。

每进行2次人工呼吸后,再进行30次胸外按压,如此循环进行。

注意事项

进行心肺复苏操作时,要保持冷静,按照正确的步骤进行,避免因慌乱而导致操作失误。

胸外按压时要确保力度适中,过轻无法达到有效的血液循环和氧气供应,过重可能导致肋骨骨折等并发症。

人工呼吸时要注意观察患者的胸部起伏,确保吹气量适中。同时要避免过度通气,以免导致胃胀气等并发症。

如果现场有自动体外除颤器(AED),应尽早使用。AED可以检测心律并给予电击治疗,有助于恢复正常心律。在使用AED时,要严格遵循设备的操作指南。

在进行心肺复苏操作时,要尽量减少中断时间,以提高患者生存率。

总之,掌握正确的心肺复苏操作方法,可以在关键时刻挽救患者的生命。希望通过本文的介绍,能够帮助大家更好地了解心肺复苏操作步骤和注意事项,增强自己的急救意识和能力。

(作者供职于枣庄市立医院急诊科)

血栓形成的秘密

□杨晓煜

在我们的身体中,血液流淌在血管中。然而,有时候血液中的血小板会“粘”在一起,形成血栓,这会导致严重的健康问题。那么,血小板为什么会“粘”在一起呢?让我们一起揭开它背后的秘密。

血小板这些微小的细胞碎片,在我们的血液中起着非常重要的作用。它们的起源可以追溯到骨髓中的巨核细胞。巨核细胞,虽然在骨髓造血细胞中所占的比例相当小,大约只占骨髓有核细胞总数的0.05%,但是它们所生成的血小板在人体的止血机制中扮演着不可或缺的角色。

当巨核细胞在骨髓中成熟时,它们的胞浆会裂解脱落,形成小块胞质,即血小板。

当我们的血管受到创伤,如划伤或撞击,导致失血时,血小板会立即行动起来。

血小板的反应可以分为两个阶段。

第一阶段,创伤刚刚发生后,血小板会迅速黏附到受伤的部位。它们像一群勇敢的士兵,紧密地聚集在一起,形成一个较为松软的止血栓子。其主要任务是暂时封住伤口,防止更多的血液流失。

第二阶段,血小板会进一步发挥作用。它们不仅继续聚集,还会促进血凝过程。在这个阶段,血小板会与血液中的其他成分如纤维蛋白原等其他成分相互作用,使得止血栓子变得更加坚实。它们不仅能有效地阻止血液流失,还为后续

的伤口愈合提供了有力的支持。在凝血过程中,随着内源性凝血途径和外源性凝血途径的启动,促进凝血酶原复合物形成,激活凝血酶原转变为凝血酶,在凝血酶作用下将纤维蛋白原转变为纤维蛋白,形成不溶于水的交联纤维蛋白多聚体,与受损内膜处基质中的纤维连接蛋白结合,使得黏附的血小板堆牢牢地固定在受损的血管内膜表面,形成不可逆的血小板血栓。

随着更多的血小板聚集和纤维蛋白的沉积,这个血小板血栓会逐渐增大,形成一个更加稳定的血栓,可以有效地阻止血液流失,并启动修复机制。但如果这个过程出现异常,如血小板过度聚集或纤维蛋白沉积异常等,就可能导致血栓形成过多或过少,引发疾病。

如果血栓形成过多,会堵塞血管,导致缺血性心脏病、脑梗死等严重后果;而如果血栓形成过少,则可能导致血液流失过多,引发出血性疾病。因此,血栓形成是一个精细调节的过程,需要各个因素的协同作用才能保持平衡和稳定。正常人血小板计数可有6%~10%的变动范围,通常午后较早晨高,冬季较春季高,剧烈运动后和妊娠中晚期升高。

但血小板异常增多,患者处于高凝状态,容易诱发血栓风险。血小板增多症通常没有任何征兆或症状。如果是继发性血小板增多,会出现发热、贫血等症状。原发性血小板增多症,有时会出现与影响血凝块和出血有关的症状,包括头痛、头晕、胸痛、虚弱、麻木和手脚刺痛。严重者可引起明显的血栓或出血,如下肢栓塞、流鼻血、瘀伤、牙龈出血、血便等,需要及时就医。

血小板异常增多是一种需要重视的血液疾病,要遵循医生的建议和指导进行正规治疗。

(作者供职于郑州大学第五附属医院血液内科)