

心脏支架术后 如何安心睡眠？



张大爷因为胸闷、气短到医院检查，结果诊断为严重的冠状动脉狭窄，在医生的建议下植入了支架。张大爷在安装支架后，胸闷、气短的症状得到了明显改善，但很快又出现了一个新问题——失眠。医生解释称，支架术后出现失眠会给患者带来心理压力，增加心脑血管事件发生的风险。那么，如何在支架术后改善睡眠质量呢？可以从以下几个方面入手。

建立正确的认知行为 支架术后伴有睡眠障碍的患者，往往会过度担心失眠引起的后果，引起生理和心理高度紧张，使失眠更加严重。在这种情况下，家属需耐心地与患者一起对错误认知进行讨论、分析，让患者充分意识到睡眠对心脏的影响。

积极治疗原发疾病 心肌缺血、呼吸困难、低血压、电解质紊乱、焦虑等因素都会影响睡眠，因此，对于支架术后有睡眠障碍的人来说，要积极治疗这些原发疾病。

做好睡前准备 晚餐不宜吃得太饱，以八分饱为宜；要适量喝水，不要因为害怕夜间多尿而不敢饮水，身体缺水会导致血液黏稠，更易诱发心肌梗死；睡前避免发生不愉快的事情，不看紧张刺激的节目，以免过度兴奋影响睡眠。

正确的睡觉姿势 一般来说，支架术后患者睡觉宜采取

头高脚低平卧位，或右侧卧位。头高脚低位可减少回心血量，减轻心脏负荷，有利于心脏“休息”；右侧卧位可使心脏不受压迫，呼吸通畅，减少心绞痛发生。而重度心绞痛或心功能不全者，为减轻心脏负担，宜采用半卧位。

养成良好的睡眠习惯 按时作息最重要，睡眠时间过长或过短都会增加心脑血管意外的风险；早晨醒来时是心绞痛、心肌梗死的高发时刻，因此，患者醒来后不要着急马上起床，可以适当在床上做一些运动：先仰卧5~10分钟，做做深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢等动作，再慢慢坐起、下床。另有研究发现，适当午睡（半小时）可使心绞痛风险降低三成，所以，支架术后患者一定要养成午睡的好习惯。

湖南医药学院第一附属医院介入中心副主任医师 俞家贤

颈部推拿不当 可能增加卒中风险

万女士患有颈椎病，几天前因颈部胀痛不适去按摩院做了个颈肩部的按摩，谁知回到家后却出现了头晕头痛等不适，昏倒在浴室中，被家人送到医院后，经检查确诊为颈动脉夹层。

随着电子产品的普及，颈椎病的发病率越来越高，头晕、眼花、颈肩疼痛、上肢无力等症状随之而来，这使得很多人把颈肩按摩作为缓解这些症状的首选。然而，美国心脏学会(AHA)最近在其所属杂志《Stroke》上发表声明：颈部推拿可能会增加卒中中的潜在风险。

大多数人在进行颈部按摩后会出现短暂的舒适感，但也有少数患者在按摩后会出现颈部酸痛不已，甚至头痛头晕的现象，这部分人如果去医院超声科检查，很可能伴有颈动脉夹层。颈动脉夹层是指因各种原因引起血管内膜撕裂导致血液通过破损的血管内膜进入血管壁间，从而使血管壁分层。

颈部按摩导致颈动脉夹层的原因可能是因为按摩师无法掌握力度，导致颈部的血液冲击较大，因此内膜剥离、扩展较为严重，这时颈动脉内真假两腔形成，从而出现疼痛等现象。在内膜剥脱出血后，可形成血栓，从而导致青中年人缺血性卒中的发生；若治疗不及时，则会造成动脉破裂，危及患者生命。因此，临床中尽快对颈动脉夹层做出诊断具有重要意义，而超声检查是目前诊断颈动脉夹层最简单直接的方法。

需要特别提醒的是，患者在日常生活中要避免长时间低头动作，以减轻颈部负担，预防颈椎病的发生；因为颈椎病需要进行相关的推拿按摩治疗时，一定要去正规的按摩医院；按摩过程中，医生要根据患者的具体情况注意按摩手法及力度，以免引起颈动脉夹层。

长沙市中心医院 周曙

脑干出血死亡率高 勇闯“手术禁区”创奇迹

4月5日，清明假期刚刚开始，家住湖南省宁乡市的李某却因脑出血被家人送到了宁乡市人民医院。经检查，李某为脑干出血，出血量达8毫升，在医院进行了6个多小时脑干血肿清除手术，才获得了新生。目前患者生命体征平稳，复查CT可见患者颅内出血已基本清除。

据该院神经外科主任王浩介绍，脑出血是现代人群中的常见病、多发病，仅宁乡市每年就有5000~10000名新发病例，与高血压、高血脂等疾病密切相关。脑出血的临床症状与出血部位有关，其中，脑干出血是最凶险的类型，患者常常在发病数秒至数分钟内即陷入昏迷。有研究显示，脑干出血量在5毫升以上，死亡率可达90%左右，若超过10毫升且不能得到及时救治，死亡率可为100%。脑干手术是神经外科领域风险最高、难度最大、最

具挑战性的手术，曾经是神经外科手术的禁区，现随着显微操作技术的运用及神经外科医务人员的医疗技术提升，才使得这种“不可能”成为可能。

脑干出血的发生率较低，但一旦发生便猛如虎，平时的预防非常重要。脑干出血的常见原因有高血压、动脉瘤、血管畸形等，因此，只要明确有高血压病，就要长期服用降压药，即使血压平稳也不可擅自停药降压药；有动脉瘤或血管畸形的，最好在医生的指导下尽早干预治疗。此外，还应保持乐观的情绪，避免过于激动；饮食要注意低脂、低盐，低糖，多吃蔬菜、水果，少吃动物的脑、内脏；戒烟酒，预防便秘，老年人防跌倒，避免超负荷工作。如果突发剧烈的头痛、颈痛，应立即到医院就医，排除动脉瘤、血管畸形和动脉夹层。

通讯员 杨慧

食物中毒的 急救方法

如果误食了过期变质的食品，或者一些带有农药残留的蔬菜，就很容易会出现食物中毒，那么，发生食物中毒后该怎么办呢？

如果进食时间在1~2小时内，可用催吐的方法。立即取食盐20克，加开水200毫升，冷却后一次喝下；亦可用鲜生姜100克，捣碎取汁后用200毫升温水冲服；还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉引发呕吐。

如果进食时间较长，超过2~3小时，则可用导泻的方法，使毒物尽快排出体外。可用大黄30克或番泻叶15克，加水煎10~15分钟后饮服或用开水冲服。

如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的中毒，则可用食醋100毫升加水200毫升，稀释后一次服下；也可采用紫苏30克，生甘草10克，加水煎服。

如果按上述方法自救后，症状仍没有缓解，甚至加重，那就要立即前往医院进行治疗了。另外需要提醒的是，当您购买和食用包装类产品的时候，一定要格外注意生产日期和保质期；加工食物时要生熟分开，隔夜食物在食用前要彻底加热煮透。



健康卡通



服钙剂时 忌食菠菜

服用钙补充剂时，忌食含草酸丰富的蔬菜、茶、杏仁等食物。这是因为草酸在小肠中会与钙结合，形成无法吸收的不溶物质——草酸钙，阻碍钙吸收的同时，还可能形成结石。

图/文 陈望阳