

## 血管堵多少要放支架

血管疾病如冠心病,就是供应“人体发动机”——心脏的冠状动脉发生了重度硬化狭窄。一般狭窄超过 70%或出现缺血症状,就需要放支架。不过,动脉硬化是一种全身性的血管疾病,除了心脏血管,供应其他器官的血管也会出现狭窄、闭塞,导致严重的疾病,如脑梗、肾缺血、下肢缺血等。对付不同的血管堵塞,临床上也各有高招。

**颈动脉、椎动脉和锁骨下动脉的狭窄** 向头颈部、上肢供血的血管发自主动脉的弓部,包括颈动脉、椎动脉和锁骨下动脉。若堵塞会导致非常严重的后果。例如 30%左右的缺血性脑卒中便与颈动脉狭窄有关。这些部位若狭窄,可通过植入支架治疗,开通血管、覆盖斑块,防止其脱落引发脑梗,并改善大脑供血。颈动脉狭窄还可采取颈动脉内膜剥脱的方式,剥除斑块进行治疗。

建议老年人定期筛查这些血管有无斑块或狭窄,当斑块增大、导致重度动脉狭窄(狭窄程度>70%),或中度动脉狭窄(狭窄程度>50%)合并

## 有些相似病症可自行分辨

**肠癌与痔疮** 痔疮便血多与排便有关,血色鲜红,便血时一般无疼痛,轻度便血表现为厕纸染血或滴血,严重者表现为喷射状出血,便血一般可自行停止。而直肠癌导致的便血多为大便中混有血液,排出暗红色血便或黏液脓血便。痔疮对排便习惯没有特别的影响;直肠癌常伴便次增多、排便不尽感等,严重的可能出现排便困难甚至肠梗阻。

**食管癌与咽喉炎** 食管癌的吞咽异物感会渐进性加重,到后面吞咽流质食物也困难。而咽喉炎的异物感表现在吞咽口水时,一般吃东西时不会有。食管癌多表现为咽部干燥、闷胀感、紧缩感,并常有胸骨后压迫、嗝气等。咽喉炎主要表现为干燥、灼热感等,并出现频繁咳嗽。

**早期阿尔茨海默症**(以下简称老痴)与**健忘** 老痴患者即使被人提醒也会不记得;正常的健忘经过他人提醒会记得。老痴患者会重复同一个问题或同一句话,不记得要做什么事,没方向感;正常的健忘对环境认知较明确,知道身处的环境。(摘自《中国国家地理》陈怀红/文)

**医学常识**

**黄连水热敷治疗“红眼病”**

“红眼病”即急性结膜炎,一般在感染细菌后 1~2 天内发病,常先出现异物感、畏光等现象,随之出现眼睑红肿疼痛,结膜充血,呈鲜红色,并有大量的黏液脓性分泌物。本病具有很强的传染性,可造成广泛流行,故应注意个人卫生,特别是眼的卫生。使用黄连水热敷眼部,可清热解毒,消肿止痛,对缓解病情有一定帮助。

方法是:取黄连 6~10 克,将黄连放在瓷钵中,加水冲取 2 茶杯,然后把消毒纱布放到黄连水中,浸透后,捞出并拧去多余的水分,趁热敷于有炎症的眼睛上,继而将油纸或塑料薄膜敷盖在纱布上面,包扎即可。每日更换 2~3 次,直至症状痊愈。(摘自《医药养生保健报》)

“预警”信号,如一过性视物不清、肢体一过性活动障碍、眩晕、站立不稳等神经系统症状时,就要及时去血管外科咨询,看是否需要尽快干预。

**肾动脉狭窄** 肾动脉狭窄可引发难治的顽固性高血压,又称肾性高血压;血管闭塞严重时,甚至会出现肾脏萎缩。肾动脉狭窄大于 70%,同时合并药物难以控制的高血压或进行性肾功能损害者,就必须接受治疗了。一般采取微创植入肾动脉支架,便可恢复肾脏的有效血流,从而改善高血压、保护肾功能。

**肠系膜动脉狭窄** 肠系膜动脉狭窄、闭塞会导致肠道的供血减少,出现进食后腹胀、腹痛,久之导致消化不良、消瘦。一旦形成急性血栓使血管完全闭塞,还有可能发生肠道坏死,死亡率极高。肠系膜动脉狭窄程度超过 70%,且合并腹痛、消化不良、消瘦等症状,就应该及时放支架治疗,以恢复肠道血流、改善消化功能、避免肠缺血坏死。

**下肢动脉硬化性闭塞症** 供应



下肢的血管包括腹主动脉、髂动脉等。它们出现硬化、狭窄或闭塞,会导致跛行、疼痛、发凉、麻木等下肢缺血症状。糖尿病患者若有下肢动脉硬化性闭塞,更加容易出现肢体坏死,甚至出现严重的“糖尿病足”,是老人截肢的最主要原因。下肢血管狭窄,一般没有一个明确的百分比作为需要治疗的界限,只要出现症状,就应及时就医。否则,不仅会饱受病痛折磨、生活质量下降,还有很大截肢风险。

**治疗方面**,腹主动脉和髂动脉的狭窄、闭塞主要通过放支架解决;腹股沟以下的下肢动脉,直径较细、发病病变后截肢率高,目前提倡尽可能采取“无支架”治疗,即利用药物涂层球囊来扩张血管。这种球囊在扩张血管的同时,还会将药物涂布在病变血管内壁管上,抑制血管内膜增生,提高血管通畅率。(摘自《生命时报》)

## 感冒后汗蒸竟会引发急性肾衰

“在空调环境下坐久了,需要排湿。”45 岁的顾先生去年爱上汗蒸。最近,他不小心感冒了,拖了半个月还没好,想着发汗也许就好了,于是一连几天都去蒸。近日,他在汗蒸房呆了 45 分钟,突然头发晕,却坚持再蒸了十来分钟,出门后乏力想吐,被家人送去医院,竟查出急性肾衰。

湖北中医药大学章程鹏博士解释,感冒时人体抵抗力下降,会出现寒战发热症

状,这时去汗蒸会加快体内水分蒸发,造成脱水、咳嗽加重甚至呼吸困难;大量出汗让血液极度浓稠,肾脏血流减少,导致肾脏损伤。汗蒸比较适合风湿、类风湿、肥胖易疲劳患者。而对饮酒或饱餐后、有心脑血管、哮喘、肺炎、贫血、感冒发烧等疾病的人来说,这种方式,会加重心脏负担,对身体造成更大危害。(摘自《现代健康报》)

## 结肠息肉会不会癌变

结肠息肉是结肠和直肠的一种隆起性病变,广义上讲凡是从黏膜表面突出到肠腔的息肉状病变,在未明确病理性质前都可以称之为息肉。在肠镜下息肉的大小不一,小的几毫米,大的有数厘米;息肉的数量,从 1 个至数个不等。

结肠息肉这个统称里包括了多种不同的病理类型,比如增生性息肉、炎性息肉、腺瘤等。这些不同病理类型的息肉在内镜检查中都以“息肉”为表现,甚至有些结肠癌都可以在内镜下以息肉的形式存在,因此取病理来判断息肉的性质就十分重要了,因为不同病理类型的息肉预后是不一样的。

结肠息肉包括多种病理类型,不是所有的类型都会转变成结

肠癌。有的息肉生长缓慢,没有明显的症状,也不会癌变,可以随访观察,不一定需要积极处理。比如增生性息肉的癌变率就很低,这种息肉是正常黏膜对外界刺激的反应,属良性息肉。因此,如果发现了直径较小的增生性息肉,可以随访观察。再比如炎性息肉,它是炎症刺激的结果,往往见于结肠炎的患者,也不属于肿瘤性的息肉。

最需要重视的是腺瘤。这是一种结肠常见的良性肿瘤,但大部分散发性结肠癌是由腺瘤演变来的,结肠癌一般会经过腺瘤期癌变。但是,这并不意味着结肠腺瘤都要癌变。目前认为腺瘤性息肉的癌变与息肉的大小、不典型增生程度及绒毛

很多人白细胞总是低,正常是 4000 至 10000,他们每次都在 3000 多左右,而且如此很长时间了,为什么?

白细胞是我们身体防御细菌入侵的“哨兵”,细菌入侵时,它们便进入被入侵部位,将细菌包围、吞噬、消灭,这个局部可能就要红肿热痛,这说明你身体里的“哨兵”在工作,怕的是那种虽然感染了,但是“哨兵”少,和细菌打不起来,感染的部位因此不红肿,反而是发白发黑,这一般只会出现在身体很弱,疾病很久,年岁很大的人身上。所以,拖延很久的慢性炎症,有时候也需要补气药来协助消炎药,就是这个原理,只不过有些慢性炎症是发生在内脏或者腹腔的,你看不到明显的红肿热痛,也看不到白细胞没力气抗敌时的局部发白发的“冷疮”。

如果白细胞值低于 4000,就可诊断为白细胞减少了,如果白细胞减少的同时,还有红细胞、血小板的减少,这就提示是统一“出产”这些细胞的骨髓出了问题,必要的时候要去做骨髓检查,为的是排除血液病。

如果仅仅是轻度减少或偶尔减少,复查时没有继续减少,又毫无症状,那就无需治疗,因为白细胞减少还有一个大家不熟悉的原因,不是白细胞少,而是白细胞的释放少,通俗讲,就是血液中的很多白细胞“躲”起来了,“躲”起来的可以占到 50%,这些“躲”起来的白细胞,一般会贴在血管壁上,真的来了外敌,有了风吹草动,它们马上还是可以调遣出来,照常执行杀敌任务,所以这类白细胞少的人,并没因此出现更大的健康问题,而且一辈子可能都是白细胞低的。

医生会给他们注射一针“肾上腺素”,“肾上腺素”可以收缩血管,这样一来,就把那些贴在管壁上的白细胞赶了出来,这个时候再验血,白细胞的数量马上就可以增加 1~2 倍,这在医学上称为“假性白细胞减少”,因为是假的减少,所以无关大局,也不用治疗。(摘自《长寿养生报》)

## 美国原装进口高含量氨糖,1天仅需1片

成分含量有关,息肉越大、绒毛成分越多,癌变率越高。因此对于高龄的、直径较大的、级别较高的(如 III 级腺瘤)腺瘤性息肉最好切除,以免遗留隐患。

目前,内镜技术已经非常成熟,大部分良性结肠息肉可以在内镜下切除而无需手术治疗。但仍有一部分并不适合在内镜下切除,比如病理提示癌细胞浸润至黏膜下层或者体积过大的息肉,需要内镜医生的准确判断。

由于肠腔结构的特殊性以及肠黏膜运动的特点,可能存在结肠息肉的漏诊,同时结肠息肉比较容易复发,所以结肠息肉的患者定期复查非常重要。(摘自《健康报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 白细胞总是低是病吗

## 春季钜惠 一年仅需 999 元

美国原装进口复方氨糖 1 天 1 片,全面补充骨营养

- ★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进口凭证;
- ★原料来自深海生物提取,原料正宗,品质好;
- ★氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸复合配方成分,补充关节营养,营养全面;
- ★氨糖+软骨素采用科学配比,针对人体对单方氨糖吸收率不高的困扰。

**补足骨营养 新春享安康**

麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”之际,为真真切切的帮助广大中老年人,特举办新春特惠体验活动,见此通知即可参与 999 元吃一年的新春活动,活动仅 7 天,活动结束后即可恢复原价(398 元/瓶)!



√800mg 高含量氨糖  
√1 天 1 片,方便实用  
√复合组方,营养全面  
√央视网优选品牌,品质好

**免费咨询热线**  
(免长话费)

**夕阳 GO 乐购**  
中国中老年原声社

**400 807 9993**  
**400 602 0212**

送货上门 货到付款  
品质保证 30 天退换货保障

海英编号:01182016100023015  
本品不能代替药品  
广告

## 郝一雷:弹琴靠的绝不是天赋



14 岁,第五届鼓浪屿钢琴节暨全国青少年钢琴比赛专业组第一名;15 岁,第 75 届施坦威国际青少年钢琴比赛中国赛区总决赛专业 B 组第二名;16 岁,第三届英国皇家北方音乐学院詹姆斯·蒙特拉姆国际钢琴比赛第一名……

1996 年出生的郝一雷现在是中央音乐学院一名大四的学生,在别人眼中郝一雷绝对是一名天才琴童,但是,郝一雷却从来不觉得自己天赋异禀,“在这条道路

## 「请勿吸烟」引发的规则教育

我的儿子从小讨厌吸烟的人,但我经常有朋友来吞云吐雾,儿子就模仿某些场所的做法,在茶几上放一个牌子,那时候他还没有上学,他把从幼儿园学来的“请勿吸烟”四个字歪歪扭扭地写在牌子上。

这么一来,吸烟的朋友多数被他给禁住。可是有一天,家里来了我一个最好的朋友,同时也是烟瘾最大的朋友,仗着和我最好,不吃孩子那一套,进门坐在“请勿吸烟”的牌子前掏出烟来,还问我要不要也来一根?儿子痛苦地看着我的朋友,我的朋友挑衅地看着我儿子,就在我的朋友即将点火之际,我的儿子把求助的眼睛转向了我。

我知道这种情況下,很多家长会让儿子回到自己房里,或者出去玩一会儿,等到烟消云散之后再出来或再回来。我没有这样做,我认为此事关系重大,甚至会影响到儿子人生观念的最初形成,我笑着对儿子说,梦非,你把叔叔带到阳台上去吸吧,把窗户打开,把门关上。

一个 4 岁的儿子替一个 40 岁的父亲建立起了一个对方没有勇气建立起来的社会秩序,父亲没有理由进行破坏。(摘自《家庭教育报》野芥/文)

**教育微论坛**

◎魏书生  
不要揭孩子的短处,这样会增强他们的抵抗力;要找到他们的长处,不断软化他,让他越来越失去抵抗力,自动败下阵来。

◎尹建莉  
诗歌是一块精美蛋糕,我们把它送口中,只是为了品尝它的香甜,不是为了某天向别人炫耀我吃过蛋糕,也不是为将来某一天可能饿肚子而储备更多热量。在享受之外没有其它功利心——背诵是为了更好地把那些诗句内化为自己的东西,更好地体会诗歌的语言美、意境美、想象美,而不是为了“会背诗”,在诗歌之外没有任何其它目的——这才是应有的目的。

## 管教“熊孩子”是大家的事

日本有没有闹人的孩子?有,但是比较少见。这跟家长注重家庭教育很有关系。一个孩子从小到大要学习的礼仪数不胜数,仅仅是拿雨伞这件小事,也会有许多“条条框框”;不能打横拿着雨伞走路,拿着雨伞的时候不能一边甩一边走路,上电车或者公交车前要把雨伞折好;在餐厅吃饭不可以任意到处走,不可以大声吵闹,给别桌的客人添麻烦……

日本某杂志曾经对 422 名读者进行过一项问卷调查:在别人家孩子违反礼仪规矩的时

候,其他大人应该批评纠正吗?问卷调查的结果显示,86.5%的人认为“应该批评纠正”;在回答真正批评过别人家孩子的人,比例为 72.3%。这两个数字已经显示,日本的大人认为其他人可以合理地教训自己的孩子,而自己在看到不合适行为时也会提醒或者批评别人的孩子。

传达社会规则,教导养孩子,不仅仅是孩子的亲生父母肩上的责任,更是每一个大人的责任。只要达成了这个“共识”,在管教孩子方面的纠纷就会大大减少。(摘自《羊城晚报》蒋卉/文)

## 我为何要做语文启蒙课

在世界各国,在各行各业取得成就的人,其实都有很好的母语训练与母语素养。语文学习绝不仅仅是一种语言、文字的训练,要锻炼的其实是孩子们的感知与思考能力、表达能力、审美能力。

为什么我们需要有强大的理性思维?因为你要把你想讲的东西讲给别人听,这就需要归纳、总结,需要系统化、理性化,这就需要非常强的理性思维能力。

为什么我们需要有良好的沟通能力?因为人类的心智,其实是理性思维和感性思维的融合。把理性思维总结之后,要去讲给人听,要让人听得懂、听得进、愿意听,就必须有感性的传播方式。一个大道理经常比不上一个好故事对我们的帮助。

为什么我们需要有良好的审美能力?因为审美是人类延续文化、传承文明的重要通道。朋友送别,我们就会想起“海内存知己,天涯若比邻”;跟爸爸妈妈去乡村小住,我们就会想起“采菊东篱下,悠然见南山”。这是一幕幕多

么美好的情景啊!

与英语、数学相比较,语文的学习有着许多不同之处。语文的学习没有那么多的知识递进的壁垒,也比较难以用词汇量来划分梯度。倘若单纯为识字而识字,为知识而知识,那样到最后即使认得了所有的字,掌握了一大堆的语文知识,也会让孩子失掉了对语文的兴趣与爱,失掉遇到问题时应该有的思维能力与判断能力。因此,其实从一年级开始,就需要对孩子的语文审美能力、母语思维能力进行挖掘与培养。

语文的学习,原本应该是充满诗情画意的,是非常享受的一段人生旅程。千万不能让孩子在经过了几年的学习之后,反而敷衍语文,以至敷衍学习,进而敷衍自己。那样的孩子,又怎么能够去塑造一种有价值、有未来、有希望的人生?

正是源于这一初衷,我为语文启蒙课确立的编写策略,便是深读、精读课文。(摘自《解放日报》郗波/文)

## 如何培养小学生认真审题

一、父母自己用手指指着题目读一遍,叫孩子跟着读一遍。这样做的好处在于:在你指读题目的时候能吸引孩子的注意力,同时能加强孩子对文字的识读能力。低龄儿童识记能力特别强,经常用手指指着字读,时间一久,很多没学过的文字就都认识了。

二、让孩子口头复述一遍题目的意思。如果孩子还没理解清楚题目的意思,就让孩子速度慢一

点再读一遍。读题讲题的目的,是加深孩子对题目的印象与正确理解,减少做题错误与马虎,还可以培养孩子的表达能力。

三、若没弄懂题意让孩子再读题。如果遇到孩子读两遍还弄不懂题目,就引导孩子再读一至三遍,当孩子理解清楚后,父母一定要积极肯定孩子的表现与进步。一般来说,小学四年级以下题目只要读三遍以上,绝大多数题目孩子都能理解准确并都会做。

四、在培养习惯的过程中持续给孩子鼓劲,学会等待并慢慢放手。在培养孩子认真审题习惯时,父母在身边一定要保持耐心,要等待孩子成长,同时不断地给孩子正面的鼓励。待孩子已能自己读题并能认真审题的时候,父母就要慢慢脱离孩子的学习,培养孩子独立做题的习惯。(摘自《现代家庭报》杨腊军/文)

## 2018.5.15 星期二 总第 2721 期 / 教育园地 / 11

如何培养小学生认真审题

如果孩子还没理解清楚题目的意思,就让孩子速度慢一



点再读一遍。读题讲题的目的,是加深孩子对题目的印象与正确理解,减少做题错误与马虎,还可以培养孩子的表达能力。

三、若没弄懂题意让孩子再读题。

如果遇到孩子读两遍还弄不懂题目,就引导孩子再读一至三遍,当孩子理解清楚后,父母一定要积极肯定孩子的表现与进步。一般来说,小学四年级以下题目只要读三遍以上,绝大多数题目孩子都能理解准确并都会做。

四、在培养习惯的过程中持续给孩子鼓劲,学会等待并慢慢放手。

在培养孩子认真审题习惯时,父母在身边一定要保持耐心,要等待孩子成长,同时不断地给孩子正面的鼓励。待孩子已能自己读题并能认真审题的时候,父母就要慢慢脱离孩子的学习,培养孩子独立做题的习惯。(摘自《现代家庭报》杨腊军/文)