

# 什么是冠心病

随着人们生活水平的提高，冠心病的发病率逐渐攀升，而且呈现年轻化的趋势。它是一种需要终生治疗的疾病，适时适地对冠心病病人进行健康教育是降低发病率的一项措施。通过健康教育，可使病人增强健康意识，规范自身的健康行为，提高生活质量。

市六院心内科副主任、心内一科主任王瑾表示，冠心病是冠状动脉性心脏病或冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。心肌的血液供应来源于发自主动脉根部的左、右两支冠状动脉（在心脏表面走行，外观犹如一顶皇冠戴在心脏上，故称之为冠状动脉），当这两条动脉及其分支发生粥样硬化或血管痉挛时，会导致管腔狭窄或闭塞。冠状动脉管腔狭窄超过50%至70%时，会发生冠状动脉循环障碍，致使心肌供血不足，引起心肌氧供需不平衡，出现心绞痛等临床症状，当冠状动脉管腔完全堵塞时，心肌缺血、缺氧、坏死，引起心肌梗死。冠状动脉粥样硬化是导致冠脉管腔狭窄、心肌缺血缺氧的主要原因。

当你在日常生活中出现下列现象时，应提高警惕，及时

求医，以便早期发现冠心病。劳累或紧张时突然出现胸骨后或左胸部疼痛，伴有出汗或放射到肩、手臂或颈部。体力活动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难。饱餐、寒冷、看惊险影片时心悸、胸痛。在公共场所或会场中，或上楼爬山时，比自己以前，特别比别人容易感到胸闷、心悸、呼吸不畅和空气不够。晚间睡眠枕头低时，感到憋气，需要高枕卧位。熟睡或噩梦过程中突然清醒，感到心悸胸闷、呼吸不畅，需要坐起后才有所好转。长期发作的左肩痛，经一般治疗反复不愈。反复出现脉搏不齐，过快或过缓等。

冠心病治疗方法包括药物治疗、介入治疗 and 手

术治疗。这些必须要先进行冠脉造影术检查，其目的在于检查冠状血管树的全部分支，了解其解剖学的详细情况，包括冠脉起源和分布变异、解剖和功能异常，以及冠脉之间及冠脉内侧支相互交通情况。冠状动脉造影是一种介入性的检查，能直观心脏血管狭窄的情况，是目前诊断冠状动脉病变最可靠的方法，被誉为“金标准”。

市六院提供



### 答疑解惑

漯河市第六人民医院  
(漯河市心血管病医院)

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

## ■本期解答专家



王瑾, 市六院(漯河市心血管病医院)心内科副主任、心内一科主任、副主任医师, 毕业于武汉科技大学。曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修, 专修心内科冠脉介入、射频导管消融, 临床经验丰富, 擅长冠心病、急慢性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。尤其擅长各种急危重症的抢救治疗、冠心病介入治疗、各种穿刺操作技术及各种抢救设备的应用, 独立完成冠脉支架术2000余例。

# 尿路结石的诱因

现在生活节奏快、工作压力大, 很多人一上班就是长时间坐着, 久而久之, 有些男性朋友出现尿痛、血尿的情况, 这背后的罪魁祸首很可能是常见的尿路结石。

尿路结石的主要诱发因素有: 生活方式和饮食习惯, 高草酸盐、高蛋白、高钙、高钠、低镁饮食, 以及日常饮水量少会增加患结石的风险; 饮食中缺乏维生素A、维生素B6会诱发结石; 每天服用维生素C超过500mg有可能诱发草酸结石形成; 长期服用大量维生素D会促进钙的吸收, 进而尿钙增加, 钙结石形成的风险也随之增加。

“忍忍就过去了”是很多泌尿结石患者的选择, 殊不知这样可能会酿成严重后果。结石长期存在会对肾脏造成一定损伤。比如, 肾结石容易出

现在肾脏和输尿管的连接处, 容易引起尿路梗阻。尿路梗阻以后, 梗阻以上的输尿管和肾盂会扩张、积水。出现肾积水时, 肾脏受到挤压, 结石压迫黏膜, 会引起肾组织萎缩, 影响肾功能, 诱发肾衰竭。因此, 泌尿结石即使不疼也要及早诊治。

微创泌尿外科以前列腺疾病、泌尿系结石、肿瘤为主要研究方向, 主要开展微创前列腺低频低温等离子切除术, 微创肾、输尿管及膀胱、尿道结石碎石取石术等泌尿外科微创手术。

柳江医院提供

### 柳江医院特色专科

### 微创泌尿外科

地址: 漯河市柳江路6号 电话: 15703956120

(漯) 医广【2020】第07-29-013号

## ■本期解答专家



赵勇, 主治医师, 漯河柳江医院微创泌尿外科主任。市第一届、第二届微创外科专业委员会委员, 市首届血管外科专业委员会委员, 市第二届、第三届显微外科专业委员会委员。曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。

## 图片新闻



近日, 北京众控环境科技有限公司漯河分公司组织灭蚊蝇志愿者在锦绣淞江小区清理盆罐积水, 防止蚊虫滋生。

本报记者 王培 摄



8月24日至9月3日, 沙澧产业集聚区组织开展集中无偿献血活动, 机关工作人员和企业干部职工积极参与, 共有113人成功献血。

刘艳 摄

## 健康提醒

### 血压高, 更要动起来

目前, 我国高血压人口高达2.7亿。作为一种生活方式病, 运动可以说是一剂独特的“降压药”, 也需要制定一个易学习、接受的运动方案。

百搭运动: 散步。散步是防治高血压最简单的运动方法, 各种程度的高血压患者均可采用。不过, 即使散步强度小, 运动时间也不宜过长, 最好控制在15至50分钟。

轻症患者: 慢跑。慢跑时, 轻症高血压患者以每分钟120步为宜, 约每小时4.5公里。慢跑时间可以15至30分钟为单位, 随着身体的适应性增加, 时长逐渐增多。

合并冠心病患者: 骑自行车。骑行时, 下肢发力更多, 可加速冠状动脉的流速, 增加血流量, 从而达到缓解患者病情的效果。

结伴运动: 太极拳。对于高血压患者来说, 太极拳能有效缓解全身肌肉、放松血管, 增强协调性与平衡性, 有助于降压。因其强度较低, 锻炼时间可达到每次30分钟以上, 身体感到疲劳时休息即可。

高血压患者还可进行轻度的自重力量锻炼。

深蹲。患者可每天深蹲15至20次, 如果感觉难度小, 可以在深蹲站起时配合腹部收紧、双手轮流出拳。

弯腰划船。站姿, 双脚与肩同宽, 手持哑铃, 放于身体两侧, 掌心相对; 膝盖微弯, 上身前倾45度, 腹部收紧; 将哑铃上拉至胸口, 上拉过程中保持双臂紧贴身体两侧; 停顿1至2秒, 动作还原。每天15至20次。

据《生命时报》

## 健康知识

### “贴秋膘”小心招来慢性病

秋天一到, 很多人开始忙着给自己“贴秋膘”, 大鱼大肉、山珍海味接连进补。但是, 如此“贴膘”可能会给健康带来一定的风险。

很多人吃得很多, 大鱼大肉随便吃, 体重也不增长, 但体检时竟发现患有脂肪肝、血脂高等慢性病。当我们摄入的能量超出身体需求, 多余的能量就会以脂肪的形式储存起

来。这些脂肪往往堆积在人体中部, 有的表现为大腹便便, 有的则是“隐性肥胖”, 肚子不大, 人看上去也不胖, 但内脏脂肪面积很大。这些内脏脂肪会引发Ⅱ型糖尿病、脂肪肝、心血管疾病。

造成内脏脂肪超标的原因主要是饮食不均衡和身体活动不足, 即摄入量大于消耗量。时间长了, 这些不健康

的生活方式会让慢性病早发、多发。

养成良好的生活方式至关重要, 但千万别走向另一个极端——节食。健康需要认真管理, 既要享受美食, 也要保持运动, 不要随便找个理由就“贴膘”。当然, 我们也不提倡老来瘦的纤瘦, 将体重保持在正常范围, 是最基本的健康标志。

据人民网



### LUOHE 啄木鸟牙科

### 漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (漯) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)