

装心脏支架前要先了解这些事

刘巍 葛小明

冠心病是威胁我国居民健康与生命的重大疾病,其治疗的主要手段之一就是植入冠状动脉支架。近日,国家医保局在天津召开国家组织高值医用耗材集中采购和使用工作启动会,冠状动脉支架是首批带量采购品种。国家集中采购后,各省冠状动脉支架价格将大幅下降,部分国产支架价格将降至万元以下。下面就来介绍一下心脏支架的作用。

与“搭桥”有何不同

心脏搭桥手术与心脏支架手术是解决严重冠状动脉狭窄或闭塞导致心肌缺血的两项重要手段。

心脏搭桥是一种开胸有创手术。它一般取自身体其它部位的部分动脉或者静脉血管,将其两端分别吻合在大动脉和冠状动脉狭窄部位的远端,就像架了一座血管桥,简单来说就是给血液新修了一条路。而冠状动脉支架植入手术是通过外周血管穿刺,将支架送入狭窄或闭塞血管管腔内,撑开狭窄的血管,使病变血管恢复通畅。

心脏搭桥与心脏支架手术相比,是开胸大手术,要心脏停搏,体外循环和全身麻醉。手术难度大,创伤也大,风险较高,一般适用于严重冠脉病变患者,如左主干、多支、多处血管狭窄的患者。冠脉支架手术是一种内科微创手术。它的原理是把支架套在一根顶端有充气球囊的导管上,从手腕的挠动脉或大腿根部的股动脉血管处输

送到动脉堵塞的部位,然后给球囊充气以打开支架,最后再把带有球囊的导管放气移出。固定在血管里的支架,可对血管形成支撑、疏通。冠脉支架手术相对简便,避免了全麻、开胸、体外循环以及中枢神经系统的并发症。患者在局部麻醉的情况下接受手术,创伤小。此外,多次冠状动脉支架植入术比多次冠状动脉搭桥术简便易行,在紧急情况下能迅速达到血运重建、开通病变血管的目的。

创伤小但仍有风险

冠脉支架手术主要用于血管钙化不明显的局限性病变,主要包括以下三种情况:1.冠脉造影显示冠状动脉狭窄大于70%,有临床症状的患者;2.冠状动脉狭窄达到80%到90%,甚至更严重,但是临床症状不明显,经过临床评估,发生冠状动脉堵塞危险性高的患者;3.因各种原因无法承受外科搭桥手术、发生严重不良事件风险较高的弥漫性冠状动脉狭窄的患者。通俗来说,单支或两支简单的血管病变,以及冠状动脉急性闭塞所引发的急性冠脉综合征或急性心肌梗死,应优先选择支架治疗。复杂的冠状动脉病变,需要三个以上支架才能解决,又有合并需同期处理的冠状动脉病变的情况,则应优先考虑冠脉搭桥术。

冠脉支架手术的主要优点是创伤小,痛苦少,恢复快,可重复,术中风险相对较小,一般术后两到

三天即可出院。至于需植入几个支架,要根据病人病情、病变血管数量及病变长度,经手术团队评估后确定。

虽然支架手术优点明显,但也不可避免地存在一些缺点。首先是手术的操作风险,尽管是微创手术,但对医生技术要求较高,手术存在操作风险。特别是置入支架时,可能对血管造成损伤,引起血管增生等现象。其次,冠脉支架植入并非一劳永逸,植入后还可能出现问题,再次,植入支架后,患者需要在较长一段时间内服用双联抗血小板药物,而服用这种药物容易引发出血。最后,心脏支架的费用相对药物治疗来说比较高。总之,究竟是选择药物保守治疗,心脏支架手术还是心脏搭桥手术,要根据不同的指征而定,不能一概而论。

药物涂层支架应用最多

冠脉支架的材质种类很多,主要分为普通金属裸支架、药物涂层支架和生物可吸收支架。金属支架又分为不锈钢支架、镍支架、钛支架、钽支架和钴铬合金支架等。

金属裸支架是不带药物涂层的支架。其优点是患者术后服用双联抗血小板药物时间短,缺点是再狭窄发生率较高。药物涂层支架是在支架的金属表面覆盖药物涂层。支架植入体内后,药物在一定时间内释放,可以防止支架置入时对血管造成的损伤,抑制血管过

度增生,相对降低了术后再次狭窄的发生率。但术后需服用双联抗血小板药物时间长,大多数需1年甚至更久。药物涂层支架是目前国内采用最多的心脏支架。

生物可吸收支架作为新一代研发的支架,被誉为“冠脉介入治疗的第四次革命”。其基质的骨架及药物载体均由生物可吸收材料制成,在植入人体后,具有良好的相容性和吸收性。支架吸收后,其分解产物将被人体吸收、利用或者排出体外,靶血管内无异物残留,血管舒缩功能得到有效恢复。但现在大多数产品仍处于临床试验阶段,缺乏远期随访结果,还需要进一步的观察才能成熟应用到临床中。

心脏支架按产地分,可分为进口支架和国产支架。进口支架临床应用时间长,临床试验的数据相对较多,每枚支架的价格在2万元左右。而国产支架近几年发展迅速,临床应用时间相对较短,每枚支架的价格在1万元左右。从疗效上看,进口支架和国产支架目前区别并不大,长度和粗细略有区别。

选支架跟服药一个道理,并非最贵的就是最好的,关键还是选择合适的。一般医生都会根据病变的长度、直径、性质来选择支架,不同厂家、不同型号的支架有所不同,医生会根据病变、家庭经济等情况给出建议。

五大处方强健心血管

有的患者和家属误认为放完支

架就万事大吉了,就可以想吃什么吃什么、想干什么干什么了。如果这样做的话,就算植入多少支架也是白搭。支架植入只是解除了局部的狭窄问题,而引起冠脉狭窄的根本原因是动脉粥样硬化。随着年龄增长,动脉粥样硬化仍会继续进展,植入支架部位还可能再次发生血栓,引起堵塞。因此即便接受了冠脉支架植入手术,术后仍要坚持服用药物预防血栓的形成,稳定斑块,预防急性缺血事件的发生。

除了遵医嘱服药,冠心病患者术后要想恢复得快,就得改变生活方式。这里跟大家分享一下著名心血管专家胡大一教授提倡的“冠心病患者五大处方”:1.运动处方。中等强度体力活动每周不少于5天,每天30分钟。或者高强度体力活动每天15分钟,每周至少运动5天。同时,每日也可做一些增强肌肉强度的抗阻运动和提升平衡能力的柔韧性运动。2.营养处方。吃饭吃到八成饱,多吃新鲜蔬菜水果,种类多样化。主食粗细搭配,适度进食动物蛋白。每天摄入盐不超过5g,油和糖不超过25g。3.戒烟限酒处方。零吸烟,包括不主动吸烟和不吸二手烟,不吸电子烟。严格限酒。4.精神、心理和睡眠处方。避免焦虑,调整情绪,改善睡眠。5.药物处方。积极控制血压、血糖、血脂、尿酸等。只有认真改变不健康的生活方式,才能用更少种类、更小剂量、更小副作用和更小经济成本的代价,换来更好更平衡的血压、血糖和血脂控制。

午休帮大脑“打扫卫生”

本报综合讯(廉政)大多数上班族每天一进办公室就投入工作状态,忙个不停,连午休时间都被挤压,晚上还经常熬夜,不仅影响人们的健康水平,工作效率也大幅下降。近日,美国罗彻斯特大学医学中心研究发现,再忙都应午休一会儿,帮大脑“清理废物”。

以往研究发现,脑脊液能帮助清除脑中废物,促进大脑长期健康。为探究睡眠期间脑脊液对人体的确切影响,研究人员通过小白鼠进行对照实验,将特殊荧光剂分别注入中午和午夜被麻醉小白鼠的脑脊液中,30分钟为一个循环,随后通过头骨成像观察荧光剂的运动轨迹。结果发现,小白鼠脑脊液在中午和午夜的流入量差异约为22%,且中午的流入量比午夜增加

53%。研究团队运用两种不同麻醉剂,结果均显示,脑脊液在中午时达到峰值。为保证研究严谨性,研究团队又将小白鼠置于持续光照下10天,并进行连续活动监测。第11天,研究人员将小白鼠麻醉并注入荧光剂,观察活动小白鼠与休息小白鼠之间的差异。结果显示,与活动的小白鼠相比,休息的小白鼠脑脊液的流入量增加。研究还发现,脑脊液每日排出量受昼夜节律控制,与流入量不同的是,排出量夜间比白天快。

研究人员建议,有条件的话,中午应小憩一会儿,6分钟睡眠即可起到提高记忆力的作用,短短几分钟就足够大脑将短期记忆转变成长期记忆,进而腾出更多空间装新知识。如果能延长到10-15分钟,有助人们迅速清醒,尽快投入工作。

心情差易老痴

本报综合讯(徐曼)近日,一项发表在《生物精神病学》杂志上的新研究发现,长期持续情绪低落,尤其是老年人中,会引起认知功能下降,进一步增加晚年患阿尔茨海默病(俗称老痴)的风险。

复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授利用“中国阿尔茨海默病生物标记和生活方式研究”中721名参与者的生物学数据,结合“阿尔茨海默病神经成像项目”,对轻微抑郁症状、淀粉样蛋白以及认知功能之间的关系进行深入研究。结果发现,与情绪好的健康个体相比,持续情绪低落、有

轻微抑郁症状的人认知功能受损情况更严重,脑内淀粉样蛋白沉积水平也更高。研究人员称,脑内淀粉样蛋白聚集是阿尔茨海默病早期病理性特征之一,可在痴呆发生数十年前就开始。进一步研究发现,轻微抑郁症状可导致阿尔茨海默病发生风险提高83%。这项新研究成果可用于寻找适合阿尔茨海默病早期干预的高危人群,引发社会密切关注。通过积极干预、自我调节、合理倾诉排解消极情绪和负面思维,建立积极乐观心态,对预防或减缓阿尔茨海默病有重大意义。

接触1分钟就能传染新冠肺炎

本报综合讯(陈小西)美国疾控中心将“密切接触”定义为与感染者保持1.8米以内距离至少连续15分钟。《疾病与死亡率周报》近日刊登美国疾控中心最新研究发现,与新冠病毒感染者近距离接触1分钟就可能受到感染。

报告称,在执行一次6名囚犯转移任务过程中,一名狱警与受感染囚犯有过22次短暂接触,新冠病毒检测呈阳性。这些囚犯起初都未出现新冠感染症状,但在次日检测中均为阳性。监控录像还显示,一名狱警与囚犯有过距离不到1.8米的接触,但持续时间未超过15分钟。因此该狱警未纳入密切接触人员。在与囚犯接触过程中,狱警每次

都戴口罩和护目镜,但囚犯并未每次戴口罩,每次也只有10-60秒,8小时值班过程中累计接触囚犯时间为17分钟,但一周后该狱警出现嗅觉味觉丧失、流鼻涕、咳嗽、呼吸急促、头痛等新冠肺炎症状,最终确诊新冠感染。

研究人员表示,最新案例表明,与无症状感染者的短暂接触可能会导致新冠病毒感染。这一发现对追踪新冠密接人员具有重要意义。在追踪密接者的过程中,除考虑两人距离及接触时长外,还应考虑距离多短、感染者或疑似感染者是否有唱歌或急促呼吸等行为、接触环境是否人员密集、通风状况等多种因素。

土豆当主食健康指数高

本报综合讯(宁蔚夏)随着我国粮食消费需求的不断增长,土豆或将成为第四主粮。美国宾夕法尼亚大学发表在《英国营养学杂志》上的一项新研究表明,与吃精制谷物相比,每天吃土豆,饮食质量、血液指标和整体健康指数会更好。

研究小组以平均年龄40岁、平均体重指数24.5的50名健康成年人(其中女性34名)为对象,进行了单盲、随机、交叉临床试验,将土豆(非油炸)对心血管代谢疾病风险的影响与精制谷物进行了直接比较。具体方法为,参试者连续4周,

每天摄入一道能量水平相等、碳水化合物相匹配的土豆配菜或精制谷物配菜,菜肴中不含过量饱和脂肪或钠。中途休息2周后,互换配菜,再进行4周试验。试验对配菜以外的饮食没有限制。结果表明,精制谷物和土豆都不影响心血管和代谢功能,但前者热量过高,损耗了部分营养素。将土豆替代精制谷物后,参试者每日的钾、食物纤维、淀粉质蔬菜的摄入量均有所增加,健康指数得分升高。

研究人员表示,以非油炸土豆作为主食可提高饮食质量,补充多种营养素,值得推荐。



“安”守初心 永葆本色

(上接一版)民警们也都十分喜欢天赐,把他当成了自己的孩子爱护有加。

想起初见天赐时的情景,安石林仍历历在目。那是2009年5月,安石林到朗景发家走访时,发现在狭小的房子里,已经5岁的小天赐还不太会说话,怯生生地躲在角落里。因为家庭困难,天赐上幼儿园的学费都支付不起。从那时起,安石林就把天赐当成亲儿子一样对待,悉心照顾他的学习和生活。如今的天赐变得越来越阳光、越来越开朗,这也让安石林颇为欣慰。

“安”居乐业——整治环境助脱贫 村富民富产业兴

收获时节,走进古城村的田间地头,一台台收割机在田野里来回穿梭,仿佛在演奏丰收的乐章。村里,一条条村道平坦宽阔,一栋栋砖瓦房整齐排列,一座座农家院干净整洁。

在过去,“晴天一身土,雨天一身泥”是村里环境的真实写照。为彻底解决村里环境脏乱差的问题,安石林积极寻求辖区企业的帮助,为村里配置了20余个垃圾箱。并与村干部商量,成立了一支由派出所民警和村里28名党员组成的卫生清洁队,全面负责街道的清扫保洁工作。安石林还协调有关部门投入150余万元,修建了古城村满族历史文化墙,并组织村民在村道两侧栽树种花。如今,古城村的村容村貌焕然一新。

村容村貌有了大改观,如何让村民脱贫致富才是根本。

2010年8月,安石林通过走访,了解到村民崔某因销路不畅,导致价值100余万元的香菇滞销。他急村民所急,多方寻找供求信息,最终从一家商社成功拿到了

香菇出售订单,为崔某解决了燃眉之急。崔某激动地拿出2万元要答谢安石林,被他婉言谢绝了。

多年来,为帮助村民脱贫致富,安石林结合辖区实际因地制宜,引导村民走“种植、养殖、加工”之路,争取扶贫致富项目2个,帮助30余名劳动力就业,帮助10多户群众实现脱贫致富,给村民带来了良好收益。

三家子乡立新村是远近闻名的“草莓村”,种植草莓成了村民致富奔小康的产业项目之一。3月正是草莓上市旺季,但今年受疫情影响,前来采摘的人少了,导致大量草莓滞销。加之草莓不易储存,草莓种植户们急得直上火。

安石林看在眼里,急在心头,他立即来到立新村的草莓园,与种植户们共同研究制定线上销售方案,组建了“田园乐”草莓销售微信群。并带领全体民警邀请亲人、同事、朋友进群,当起了义务推销员。在大家的共同努力下,拓宽了草莓销售渠道,解决了种植户的燃眉之急。

“安”宁稳定——治安防控齐参与 筑牢边境“防火墙”

边境的和谐稳定,是全社会和谐稳定、边境村屯百姓生活幸福的重要保障。

2005年7月,安石林毕业后被分配到三家子边防派出所,担负起古城村边境辖区的户籍、治安管理和巡逻管控任务。古城村是典型的边境一线村屯,村民普遍年龄偏大、安全防范意识较差、法律知识匮乏。

针对这一情况,时任责任区民警的安石林主动利用起村委会闲置的大喇叭,开通了“乡音广播”,利用驻村办公之机,以案说法

的形式,结合不同时期重点,讲述发生在村民身边的各种案例,时刻给村民们以启迪、警示,提升村民的平安、法治意识。

为抓好边境稳定和社会治安,在安石林的协调倡导下,古城村安装了200多个门磁报警器,投入使用“边境110”联动报警系统。该村还构建了人防、物防、技防相结合的警民联防体系,组建了村民护村队。从加强群防群治入手,将每3户至10户划分为一个联防组,组成联防队,由民警带领进行护村巡逻,积极开展村内治安防范工作。

有民警统计过,从平安古城到平安三家子,15年里,安石林出警、走访、调研的路程累计超过10万公里,相当于绕地球赤道2圈半。

正是在安石林的带领下,三家子边境派出所辖区治安案件发案率下降300%,刑事案件破案率达到100%。他总结的选准“时和地”、记准“人和事”、把准“点和面”及“一笑二问三讲四送”的“安石林走访工作法”,在吉林省机关得到广泛推广。

15年来,安石林被国务院评为“全国民族团结进步模范个人”,被中共中央、国务院、中央军委授予“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章,被公安部评为“全国优秀人民警察”,被吉林省政府评为“感恩吉林人民,奉献第二故乡”标兵个人,被吉林省公安厅评为“吉林省公安系统优秀基层民警”“做深派出所工作先进个人”“崔光日式好民警”,荣立个人二等功1次,三等功5次。

从橄榄绿到国际蓝,从边防军人到移民管理警察,从军到警,戍边卫国,变换的是身份,不变的是那颗“为民服务解难题”的初心。今后,他将一如既往地,在平凡的岗位上,书写初心使命的最美答卷。

吉林珲春:跨境电商迎来高速增长

(上接一版)环球易购等国内外电商和物流企业纷纷进驻。如今,当地物流公司能实现面向俄罗斯的快速物流服务,仅用15至25天即可实现俄罗斯大部分地区的货物妥投,时间和费用较以往节省50%以上。

今年10月21日,珲春开通了跨境电商国际公路运输系统(TIR

系统)。这是一个建立在联合国《国际公路货运公约》基础上的国际货物运输海关通关系统,取得资质的车辆从起运国海关到目的地海关的过程中,可凭标识通关,中途可不受检查,不支付关税,不提供押金。

“这也就意味着从珲春到俄罗

斯的物流速度将进一步提升。”珲春综合保税区管理局副局长栗桂波说,“我们正站在跨境电商的风口上。”

在珲春的带动下,吉林省全省跨境电商交易额大幅增长,今年前三季度实现交易额24.7亿元,同比增长29%。

牙齿也能看出“年龄”

本报综合讯(王也)年轮可以显示出树木的年龄,代表着一棵树所经历的沧桑。美国《科学报告》杂志近日刊登一项新研究发现,牙齿中也有人的“年轮”,是一份永久而忠实的生物档案。

为了探究人类牙齿上是否存在重大生活事件的蛛丝马迹,美国纽约大学人类学与牙科学院研究员帕奥拉·塞利托博士及其研究小组对15名25-69岁逝者的47颗牙齿进行了研究。这些牙齿来自非洲中部班图族马拉维人的遗迹,人类学家已经掌握当地大多数人群的生活方式和医学数据

(包括饮食、活动情况、病史等)。研究人员通过系列成像技术,重点测量了“牙骨质”(覆盖牙根表面的钙化物质)状态,并将所得数据对应不同的生命阶段进行分析。结果表明,生理事件压力可导致牙骨质生长层变薄变窄,如疾病、迁徙、分娩、更年期等重大生活事件均会在牙上留下可辨别的痕迹。塞利托指出,与牙釉质和牙本质不同,牙骨质是终身生长的,这种微结构犹如树木的年轮一样,成为记录人们生活的“时间胶囊”。

鲜枣维C高 干枣含钾多

本报综合讯 中秋过后,各种鲜枣陆续上市。直接从树上摘下来的鲜枣,吃起来口味鲜美、脆甜多汁。等过了此季节,我们一年四季能吃到的便是干枣。

有些枣,既可以干制,又可以鲜食,比如骏枣、金丝小枣等;有一些品种,果实肉质松软、汁多,只适合鲜食而不宜晒干,比如大白铃枣、冬枣等;还有一些品种果实含干物质多,以干制为主,比如长红枣、圆铃枣、灰枣等。

从营养学角度看,鲜枣和干枣各有优势:鲜枣中维生素C含量非常高,每100克中高达243毫克,是柠檬的11倍,被誉为“活维生素C丸”;干枣中钾、钙、铁、铜、镁、硒、锰等矿物质比鲜枣高,其中,钾

含量为524毫克/100克,是香蕉的2倍。无论鲜枣还是干枣,都含有一种名为环磷腺苷的生物活性物质,具有增强免疫和心肌收缩力、改善心肌营养的作用。此外,枣中还含有多种对人体有益的植物化学物,如黄酮类化合物、皂甙等,这些物质具有一定的抗氧化、抗肿瘤、免疫调节、保护心血管等作用。

不过,不管是鲜枣还是干枣,能量和含糖量都较高,2两鲜枣与2两米饭的能量相当,干枣的能量更是鲜枣的2倍,因此糖尿病患者要特别注意不宜多用。此外,干枣中不溶性膳食纤维比较高,大量摄入,可能造成消化不良,引起腹胀。

紧盯林区农村 构筑平安交通

(上接一版)牢牢守住主干公路关键节点。开展林区道路“两违”行为整治,全面排查整治林区农村“四无”车辆。深入辖区为农用车粘贴反光标识,利用村镇政府广播“大喇叭”向农民群众讲解货车农用车违法载

人、超员超载等违法行为带来的危害,教育广大农户严格遵守交通法律法规,做到平安、有序出行。

截至目前,该大队为农用车粘贴反光胶条100余条,教育群众180余人,查处违法行为4起。

(上接一版)很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气、养血安神的功效,我们建议日常可适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说,日常三餐都有50g-100g肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25g-50g,就可以满足铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人,每周再增加1次动物血或肝脏。