

## 肺动脉高压是怎么回事?

心内科 黄琪

张女士最近感觉不太对劲,总是感到气急,稍微活动时间长一点就气急,要休息一下才能好转,又不发热、咳嗽、咳痰的,想想心里不踏实,来到医院的呼吸科就诊。呼吸科医师对其详细检查后说张女士是中度的肺动脉高压,让她到心内科继续诊治;一般肺动脉高压是肺部的疾病,都是看呼吸科的,为何张女士的肺动脉高压呼吸科医师会建议其至心内科就诊呢?

原来张女士是由于先天性心脏病房间隔缺损引起的,患者左心房的血通过未完全封闭的房间隔进入右心房,导致肺动脉压力过高,心内科医师对其进行了详细的检查,明确张女士的条件适合微创手术,给她在心房的缺损处放置了封堵器,同时合并靶向药物等的使用,术后患者的病情逐渐稳定;但张女士因为先天性心脏病导致的肺动脉高压情况并不能完全恢复,只能临床控制,缓解进展。

肺动脉高压指肺动脉压力升高超过

一定界值的一种血流动力学和病理生理状态,可导致右心衰竭,可以是一种独立的疾病,也可以是并发症,还可以是综合征。其血流动力学诊断标准为:海平面静息状态下,右心导管检测肺动脉平均压 $\geq 25\text{mmHg}$ 。肺动脉高压是一种常见病、多发病,且致残率和病死率均很高,应引起人们的高度重视。肺动脉高压早期可无症状,随病情进展可有如下表现:呼吸困难;疲劳、乏力、运动耐量减低;晕厥、心绞痛或胸痛;咯血、声音嘶哑;右心衰的症状等。

临床针对肺动脉高压需要进行一系列的相关检查了解致病原因以及病情程度,一般需要抽血化验自身抗体、肝功能与肝炎病毒标志物、HIV抗体、甲状腺功能检查、血气分析、凝血酶原时间与活动度、BNP;心电图、胸片、超声心动图、肺功能测定、肺通气/灌注扫描、肺部高分辨率CT、多导睡眠监测、心肺运动试验、右心导管检查和急性血管扩张试验等;而右

心导管检查是诊断肺动脉高压的金标准,可准确获得肺循环及右心系统的血流动力学特征。

而先天性心脏病相关性的肺动脉高压有适应证的,可进行介入封堵治疗,但严重肺动脉高压出现右向左分流者或伴有其他严重心肌疾患或心脏瓣膜病者就不适宜行微创介入手术了,所以早期发现病情,早期得到治疗非常的重要。

而怎么样可以预防肺动脉高压呢?在普通人群提倡健康的生活方式,戒烟、限酒、慎用减肥药等。在高危人群中,如患有先天性心脏病、结缔组织病、门脉高压、肺部疾病、慢性肺栓塞、HIV感染,家族中有特发性肺动脉高压或遗传性肺动脉高压病史者,应注意监测,积极控制、治疗原发病,及时发现肺动脉高压,尽早治疗;而已经患有肺动脉高压患者应积极治疗改善预后,避免怀孕、感冒、重体力活动等加重肺动脉高压病情。

## 春季穴位运动贴敷疗法——活的穴位贴

风湿免疫肾内科 胡国强

春天是人体阳气升发生长的季节,中医讲“春生,夏长,秋收,冬藏”。所以健康的关键是要掌握阳气升发的特点,注意保护体内的阳气,使它不断充沛,并逐渐旺盛起来。春天运动能更好地适应机体阳气的变化,清除体内寒湿,对身体有很好的保健作用。

生命在于运动,一年之计在于春,我们要把握好春天的运动,恢复人体的机能。大家都知道运动对人体健康的重要性,对健康人群来说适当的运动应该都能做到,但对一部分人群运动会受到限制,甚至无法运动,比如瘫痪病人、疼痛关节活动受限患者等对活动受到很大程度的限制,祖国的中医穴位贴敷疗法历史悠久,作用直接,适应症广,效果显著,安全毒副作用小,穴位贴敷疗法具有对穴位的刺激与调节作用,药物吸收后的药效作用,两者的综合叠加作用。穴位作用,刺激

和作用于体表,通过经络的传导和调整,改善经络气血的运行,对五脏六腑的生理功能和病理状态,产生良好的治疗和调整作用,从而达到以肤固表,以表托毒,以经通脏,以穴驱邪和扶正强身的目的。

穴位运动贴敷疗法是经过我科长期的临床工作中研究发现,穴位贴敷加以适当的穴位适宜的中药贴敷包括穴位按摩或电刺激后具有效果倍增的作用,我们的穴位贴借助于电能,中药导入使人体经络动起来,活起来。我们风湿免疫肾内科专家及医生团队开展个体化中医的辨证施治穴位运动贴敷疗法。

穴位运动贴敷疗法疗效显著、副作用少。贴敷保健治疗,不经过脾胃,在对慢性疾病的保健调理方面,穴位贴敷疗法的适应症十分广泛,可用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、骨伤科、神经科及精神科等临床各科疾病的保健

治疗,常见病的治疗主要有:肥胖、胃脘痛、痛经、跌打损伤、关节肿痛、中风后遗症、头痛眩晕、口眼歪斜、面瘫、颈椎病、肩周炎、腰腿痛、骨关节炎、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、颞颌关节紊乱、耳鸣等病症。

王阿姨,68岁,左手腕关节肿胀多年,曾经多家医院治疗,效果不佳,多次封闭治疗,治疗时有好转,但过段时间又复发。后经人介绍,来到红会医院风湿免疫肾内科,做了一周中医外治,肿胀明显消退。

穴位运动贴敷疗法:是中药穴位贴敷结合电疗一体化治疗手段,中药是根据病人病症进行施治,临时调配,使用的一般是活血化瘀、化湿祛寒、温经通络、祛风止痛等中药结合现代电子治疗设备,让人体穴位动起来,经络走起来,身体好起来。

门诊地址:门诊大楼2楼5号诊室

## 年轻就要呵护前列腺

泌尿科

最近越来越多的年轻人开始遭受前列腺炎的困扰。20岁左右的年轻人甚至开始成为前列腺炎的主力军。年纪轻轻的为什么会得前列腺炎呢?

当很多年轻的上班族、大学生等因尿频、尿急等症状到医院检查被确诊为慢性前列腺炎时都很纳闷。都这样想:自己这么年轻怎么也会得慢性前列腺炎,不是只有上了一定年纪才可能得前列腺炎疾病吗?

过渡的沉迷游戏而久坐不动,学会抽烟和喝酒的坏毛病,昼夜颠倒的不合理作息等,都是引发前列腺炎的因素。另外在青春期发育成熟之后,容易产生性冲动。前列腺开始分泌前列腺液,并通过手淫、性生活或遗精的形式将其定

期排泄,此时前列腺炎的发生机率会明显增加。因此青少年中,不良的过度手淫习惯也是发生前列腺炎的原因之一。

预防慢性前列腺炎需要注意以下几点:

1.减少辛辣食品,避免饮酒:食用大量辛辣食物有损前列腺健康,这是因为辣椒等辛辣食物对前列腺和尿道具有刺激作用,食用后可出现尿道不适或灼热症状,并且引起前列腺血管扩张、水肿或导致前列腺的抵抗力降低。针对饮食习惯和前列腺炎的研究提示,饮食清淡者,仅有25%左右发生前列腺炎;而嗜好辛辣饮食者,有高达80%左右的人可能发生前列腺炎。而酒精对前列腺和尿道同样有刺激作用,饮酒后出现的下腹部胀痛、排尿灼热的感觉是

很多人有过的体验,因此,避免饮酒是保养前列腺的方法。

2.不要久坐或长时间骑自行车:人在坐着时,前列腺受到的挤压是最严重的,长时间挤压可以造成前列腺充血、肿胀。在骑自行车时,坚硬的车座、路面颠簸,会使阴部长时间处于压迫和刺激状态,影响局部血液循环,挤压前列腺。如果骑行时间过长,则更加严重。那么有利于前列腺的锻炼方式有哪些呢?散步、跑步、游泳、瑜伽、拉伸运动,这些低强度的锻炼方式,有助于预防前列腺炎的发生,也有助于改善前列腺炎的症状,并增强身体的免疫力和抵抗力。

3.每次性生活时间不宜过长:手淫在青年男性中很常见,国人的长期观念中认为手淫对

身体影响非常大,这使青年人常常处于一种矛盾状态中。其实,适度的手淫是未婚青年正常的一种排遣方式,适度的排出精液和前列腺液对前列腺有好处,因此,适度的手淫对身体是没有影响的。但是,过度手淫,使前列腺反复充血肿胀,是青少年前列腺炎好发的原因之一。而对于已婚男性来说,规律的性生活是预防前列腺炎最好的方式之一。有些男性每次性生活时间过长,其实在这种状态下,前列腺一直充血肿胀,前列腺炎的发生概率很高。因此,该射就射,无须硬撑。

预防胜于治疗,为了远离疾病困扰应改掉不良嗜好,端正生活作风,以与前列腺炎“绝缘”。

春季是个各种过敏、心脑血管疾病、呼吸系统的高发期,有过类似疾病的患者要注意预防,避免复发。

一、春天要特别警惕心脑血管疾病上身。“春捂秋冻,百病不生”。平时就有心脑血管病的病人要根据天气预报随时关注天气变化,室内温度保持在20℃左右,如果温度过高或过低,可造成血流缓慢、血液粘稠度增高,从而导致血栓形成、血管收缩或痉挛,还可造成心肌耗氧量增加。

二、过敏

花粉过敏高峰期一般在3月下旬、4月初出现。建议关紧门窗,以防止花粉飞入室内;外出回家拍尘洗脸洗手;易过敏的人最好减少待在户外的时间,活动尽量选在清晨、傍晚或雨后;勤洗被褥勤晾晒;睡前洗澡要淋浴;外出最好戴口罩;易过敏的季节,最好遵医嘱服用抗过敏药物或者接受脱敏治疗。

三、呼吸系统疾病

冬春之交,正是慢性支气管炎、哮喘等容易急性发作的时节。海带在中药学里的学名叫昆布,性味咸寒,归肝、胃、肾经,可以消痰软坚、利水,用于慢性支气管炎、哮喘的治疗,可做成海带糖浆或凉拌海带,坚持食用,效果甚好。

此外,春季人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,多吃谷物、禽蛋、蔬菜等,相应地减少冬天动物脂肪类食物。春季应该注意养肝保肝,注重阳气的生发,提倡“增甘少酸”,即多吃甜食,少吃酸食。

## 阳春三月,需防病

脑病中心 张激