

一万例手术数据分析显示 中老年女性受该病影响较大



本报记者 徐小翔 通讯员 杨陶玉

你的血管还健康吗? 下肢出现皮肤瘙痒或颜色变化,还有形似蚯蚓的血管在“蠕动”怎么办? 日前,浙江省人民医院血管外科完成了1万例静脉曲张微创手术,通过对手术的分析,专家给出一系列防治建议。

前不久,家住杭州朝晖的吴奶奶一进血管外科主任蒋劲松的门诊就坐了下来,脸色苍白。她卷起裤腿,一片斑驳的血迹映入眼帘。蒋劲松仔细评估后告诉吴奶奶,她

的静脉血管曲张程度是二期,还是有相当多处理手段,完全没必要听信一些偏方。

“从我们完成的1万例静脉曲张微创手术来看,50岁到70岁的中老年女性手术量达到总量的55%。”蒋劲松说,数据显示,女性患病率明显高于男性,分析可能与遗传因素有关,如果父母都有静脉曲张,女性患病概率约为90%,男性患病概率约60%。其次,女性怀孕,增大的子宫压迫下腔静脉,造成下肢静脉功能不全,已育女性发病率显著高于未育女性,不过目前

未发现生育一胎与生育二胎、三胎的女性在患病率上有明显差异。此外,女性做家务、看孩子相对多一点,长期负重增加了下肢静脉曲张患病率。还有一个因素是激素水平,雌孕激素对静脉壁影响,使女性的静脉相对薄弱,易患下肢静脉曲张。

蒋劲松表示,静脉曲张是指由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素,导致的静脉迂曲、扩张。身体多个部位的静脉均可发生曲张,下肢静脉曲张最常发生。目前,手术是治疗下肢静脉曲张最有效的方法之一。

下肢静脉曲张按程度和症状分为6期,一般来说4期以上手术患者居多,占比55%,伴有溃疡的占10%,这跟患者早期不痛不痒不就诊,更不愿意手术有关。到了第4期,患者发现有瘙痒、色素沉着等症状,有了强烈的就医意愿。

很多人担心手术后复发的的问题,蒋劲松表示,在该院通过微创手术治疗的多数患者,都能做到3天出院,术后复发率低于1%,且绝大多数都不需要再次处理。

世卫组织建议勿用 非糖甜味剂控制体重

世界卫生组织近日发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇为含有热量的糖和糖的衍生物,因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出,该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人,以及所有添加非糖甜味剂的食物和饮料,但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

据新华社

不仅跳得快 节奏还乱 专家支招对付狡猾又高危的房颤

本报记者 林乐雨 通讯员 李文芳

平时感到心慌、气短、乏力,到医院做心脏检查,报告单上有时会出现“房颤”二字。浙江大学医学院附属邵逸夫医院内科副主任医师张培介绍,房颤是常见心源性疾病,也是典型的老年病,60岁后患者发病率显著增加。

房颤时心跳由一种无序的心房颤动波控制,导致心跳快且不规则。正常情况下,一个人的心脏活动频率是每分钟60-100次,房颤患者则可能会达到每分钟100-200余次。

房颤患者临床表现各不相同,通常根据发作特点分为阵发性房颤、持续性房颤和永久性房颤。

阵发性房颤属于该病早期阶段,症状持续时间通常不超过一周,一般48小时内可自行终止。这个时期若患者及时治疗,则疾病可以转复并长期维持正常窦性心律。疾病发展至中期,房颤持续时

间达到1周以上,且不能自然终止,这就是持续性房颤,持续时间越长,越难以转复为正常心跳,治疗难度也就越高。

当治疗无效或患者放弃转律,就称之为永久性房颤。

发生房颤时,由于心房收缩功能丧失,心率过快,会出现疲劳和气短等心衰症状,严重者会导致心脏功能衰竭。更重要的是,房颤患者脑卒中发生率是无房颤者的5至7倍,病死率增加2倍,七八十岁房颤患者的年卒中率高达20%。

张培提醒,房颤属于进展性疾病,若不及时介入治疗,病情会不断恶化。导管消融手术是房颤最有效的治疗手段之一,术后80%的患者可长期维持正常心跳。

张培表示,如何及时发现房颤,早日确诊是诊疗时的难题。房颤通常只有在发作时,才能通过医疗仪器进行检测、确诊。还有不少患者终生不会出现任何症状,但即使是无症状,中风风险依旧存在,



一定要到正规医院专科诊治。

张培建议,老年人可在日常佩戴智能手表等具有房颤检测功能的电子产品,对自身的心脏跳动做长期监测。

高血压、吸烟、饮酒、肥胖、睡眠呼吸暂停(打鼾)等都是房颤的危险因素,因此要戒烟戒酒,适度锻炼,控制体重,规律睡眠,定期监测血压血糖等。

当出现心跳明显加快、心脏跳动紊乱、晕眩、呼吸困难、心绞痛等症状时,应特别警惕,及时到医院接受正规救治。

避免不良姿势 学会正确护腰

数据显示,我国腰椎病患者人数众多。中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任医师王尚全介绍,不良坐姿站姿、腰部长期过度负重,或运动中导致腰部急性扭伤后未愈等情况都可能引起腰痛,最常见的问题可能是腰肌劳损。腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

王尚全表示,急性发作期可以佩戴护腰,一般不超过1个月,腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰,可影响腰部肌肉活动,导致腰部肌力减退。

从预防上来说,日常生活中应培养习惯,避免久坐、久站,每小时站起来活动5-10分钟。此外,腰肌劳损的患者不适合睡太软的床,不要突然弯腰搬重物,搬重物前要做好准备动作。

腰痛患者应当积极应对,否则一旦形成慢性劳损需要长时间的锻炼和治疗才能恢复,并给生活造成不便。

据《人民日报》