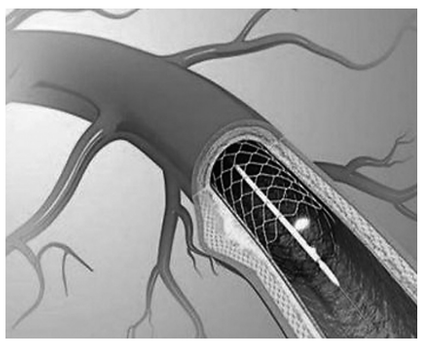
康宁话健康㊽ Kang Ning Hua Jian Kang

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：心脏装了支架，怎么还会心梗复发？带着这个疑问，记者采访了沧州市人民医院心内二科主任李彬。

装了心脏支架并非“一劳永逸”

□ 本报记者 康 宁



3年前因突发心梗，70岁的李建军装了心脏支架。几天前，李建军又被诊断为心脏冠状动脉严重堵塞，随时都有猝死风险。幸亏抢救及时，才转危为安。“我已经安装了心脏支架，为什么还险些猝死呢？”李建军百思不得其解。安装支架后，又该如何预防再次发生心脏病呢？对此，记者采访了沧州市人民医院有关专家。

人们常说的“心脏支架”，就是用支架把“堵心”的血管“撑开”，帮助狭窄部位恢复正常血流速度，使不堪重负的血管从“单行道”秒变“宽车道”。

“很多患者认为放完支架，冠心病就治愈了。其实，放支架只是缓解冠状动脉狭窄、打通闭塞的血管的一种方法，并不能完全治愈冠心病。”沧州市人民医院心内二科主任李彬说。

有研究表明，80%的心脏性猝死者有冠心病，且心梗后发生猝死的危险明显高于正常人群。

“心梗患者往往存在多支血管病变，支架只是开通了部分血管。而且，不同的支架再狭窄的概率不一样。”李彬说，金属裸支架的再狭窄率比较高，大约为20%至30%，也就是说，支架手术一年后有20%至30%的支架可能发生再狭窄，需要再次介入治疗。

后来生产了药物涂层支架，再狭窄率明显降低，普通患者术后一年，支架再狭窄率在5%左右，糖尿病患者的再狭窄率在10%或者更高。

堵塞的下水道疏通之后，还需要定期疏通维护。像疏通下水道一样，支架只是开通了阻塞的血管，术后仍然需要用药物长期治疗。

“不少患者在术后认为自己已经康复了，不遵医嘱，擅自停药、断药。这是绝对禁止的。”李彬提醒，为了预防支架手术后心梗复发，通过降脂、降压等药物治疗控制多重危险因素是关键。通过药物治疗，一方面能稳定不稳定的斑块，另一方面可降低血小板活性，防止血栓形成。

那么，心脏支架有“寿命”吗？“支架不存在‘寿命’多长的说法。”李彬表示，一般支架长期存在不会出现什么问题。

“病情稳定后，患者可适当运动。”李彬建议，患者术后可以根据自身病情来决定是否开始运动。没有比较严重并发症的话，1个月内可以适当走动，但活动幅度不宜过大。病情稳定后，活动强度要循序渐进，初始5至10分钟，最好选择有氧运动的形式，包括散步、快走、慢跑、骑自行车、游泳等。如果运动过程中出现胸痛、气短、乏力等症状，要停止活动，如果症状不能缓解，应及时拨打急救电话或向陪同人员求救。

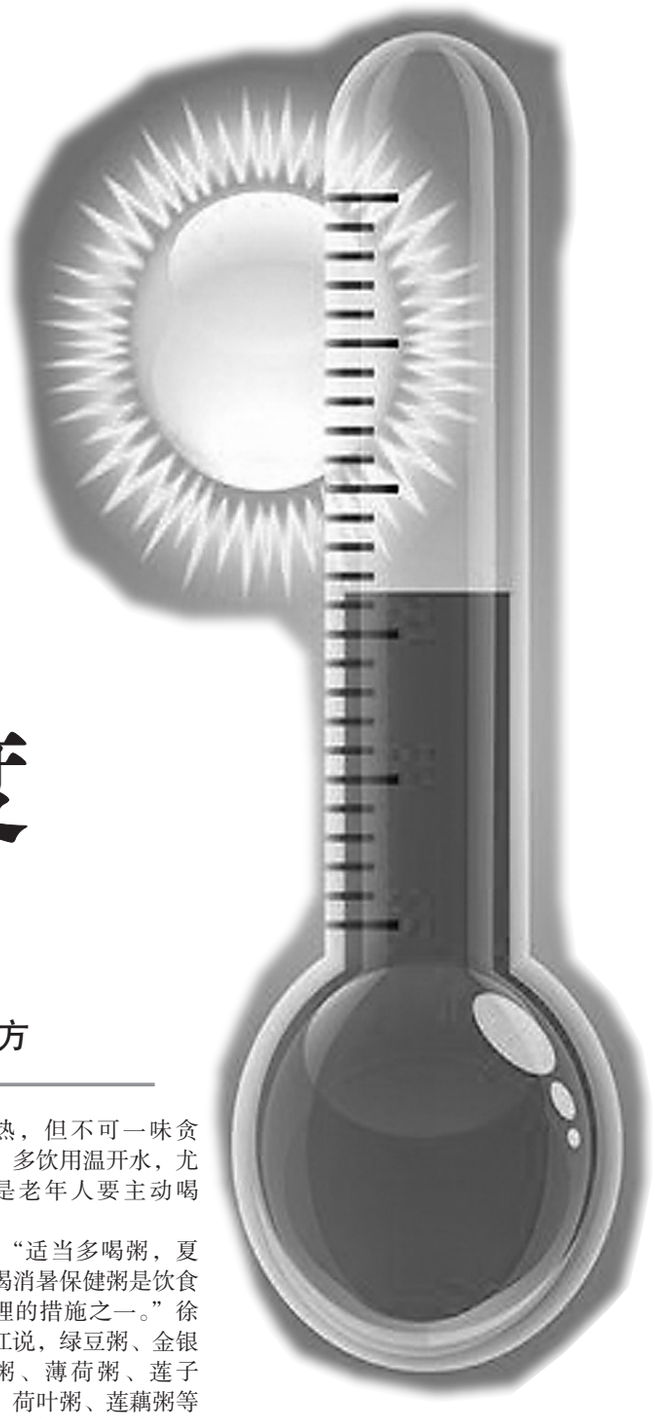
明天进入小暑时节。俗话说，小暑大暑，上蒸下煮。一年中最热的时候来了！

尤其最近一段时间，我市多闷热潮湿天气，“桑拿天”与“烧烤天”交替的日子里，很多人感觉四肢乏力、神思倦怠、胃口欠佳、夜不能寐……

贪得一时凉爽后，又会后患无穷：肠胃不适、关节酸痛、感冒发烧……热得难受，凉也遭罪——

暑天“发威” 如何安度

□ 本报记者 康 宁



1 情绪也“中暑” 谨防“气候病”

最近，不少人都有这样的感受：高温天增多，而且闷热潮湿……由此引发一连串的身体不适，烦躁、乏力、头晕、胸闷……

“热！热！热！感觉透不过气起来。”一进家，刘华就把空调打开。几天前在回家的路上，她还差点中暑。

好不容易盼来一场雨，可雨后不久又是新一轮的闷热。“最近天气潮湿闷热，总感觉头晕。”刘华说。

不仅身体接连出现各种不适，连情绪也中了“暑”。开车时，忍不住“路怒”；面对大量工作，烦躁不安；回到家，动不动为琐事发火；晚上失眠，白天没精神……

有关研究表明，在正常人群中，约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”，尤其是气温超过35℃、日照时间超过12小时、湿度高于80%时，“情绪中暑”的比例会急剧上升。

“近年来，气候变化对身体健康的影响越来越明显。一些极端天气会使老人、儿童、孕妇以及体质较弱者面临中暑，患心脑血管疾病、过敏性疾病等风险。”沧州中西医结合医院中医科副主任王振强表示，温度上升加快了病原微生物的繁殖、变异速度。热浪还可能增加意外伤害风险。

“提高健康意识，倡导文明健康绿色环保的生活方式，以此应对‘气候病’。”王振强建议，大家应提高气候变化的健康风险意识，提前采取预防措施，减少高温、热浪等极端天气的暴露风险。

2 贪凉伤肠胃 解暑有良方

热浪滚滚下，冷饮、空调俨然成了夏日生活的标配。日前，记者从市区各大医院了解到，近一个月来，肠胃病患者大幅增多。夏季气温高，病菌容易滋生，不少人贪凉，开空调、喝冰镇冷饮，导致肠胃受凉，出现呕吐、腹痛、腹泻等急性肠胃炎症状。

最近，不仅肠胃受伤，感冒、发热的人群也明显增多。热了难受，凉了身体又亮红灯。炎炎夏日，如何管好嘴、消暑热呢？“暑天防热，更要防‘寒’。”沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江建议，天气虽热，但不可一味贪凉。多饮用温开水，尤其是老年人要主动喝水。

“适当多喝粥，夏季喝消暑保健粥是饮食调理的措施之一。”徐湘江说，绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等都是很好的夏季饮品。

当然，比较简单的消暑解渴方法还有喝茶，在温茶中适当加点盐，以弥补出汗过多而丢失的盐分，预防中暑。

此外，脾胃虚弱者，宜喝点姜枣汤，能暖胃养胃。吃饭时加几片生姜，还能增进食欲。如果吹空调导致肌肉酸痛，可以煮姜水，将毛巾浸泡其中，拧干，热敷患处。如果症状严重，建议同时服用姜汤。

3 冬病可“夏治” 热性体质别跟风

常言道：“烈日三伏下，冬病夏治忙”。三伏天马上到了，正是治疗冬季好发难愈的慢性、顽固性疾病的好时机。

近年来，各大医院以及诊所纷纷打出“冬病夏治”以及“三伏贴”的招牌。冬病之所以夏治，是因为盛夏的阳气能驱赶人体内的寒邪、痰湿。

“除了大家熟知的呼吸系统疾病外，慢性腹泻、慢性结肠炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病等其他和虚寒有关的病症也适宜冬病夏治。”沧州中西医结合医院中医保健中心主任赵辉说，中医“夏治”手段很多，除了“三伏贴”外，还有泡药浴、艾灸、推经络、针灸、拔罐等多种手段。关节炎患者，用针灸、拔罐效果较好，脏腑虚寒的患者用贴敷、中药内服效果可能好些。治疗方式因人而异，对症施治才能取得良好疗效。

“但热性体质者不可跟风。”赵辉提醒，冬病夏治前，患者要先请中医师诊断一下，看自己的情况是否适宜治疗。需要注意的是，正在发烧、咳血、皮肤过敏的人群，孕妇，糖尿病人和结核病患者不宜敷贴膏药。

4 运动宜轻缓 游泳是首选

如今，运动已成为市民生活中不可或缺的一部分。公园里、广场上，随处可见健身的人群。运动一小时，出身汗，再冲个澡，不失为解暑的一种方式。不过，相较于其他季节，高温下运动要格外讲究。

夏至过后，天气炎热，运动最好避开高温时段，尽量在清晨或傍晚，宜选择轻缓的运动，如散步、跳舞、太极拳等，时间在1小时左右。运动后不能立即用冷水洗头、淋浴，否则易头痛、受凉。

“游泳，不失为夏季的一项好运动。既可解暑，又能达到运动效果。”沧州中西医结合医院中医保健中心医生张贺翔提醒市民，游泳前要做好热身，但不宜剧烈，游泳后不要马上进食。

张贺翔说，运动中，如出现中暑先兆或轻度中暑，要立即停止运动，及时转移至阴凉、通风处静卧休息，同时服用藿香正气水等防暑降温药物。对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等症状的重症中暑病人应及时送医院救治。

健康深1°壹度

小方法让腰背放放松

借助椅子拉伸腰部

坐在椅子上，左手向后摸右侧的椅背，之后右侧的上肢尽量向后旋转，感受到右侧腰部有拉伸感，保持20秒至30秒，再换另一侧。做这个动作时，头部保持不动，始终注视前方。

作用：每10次为一组，每天做两组，可以锻炼到腰部肌肉，让腰部更放松。

左右滚动缓解疲劳

躺在垫子上，让肩膀、腰部、背部稳定地贴在地面。屈膝屈髋，像婴儿抬腿一样，举起双腿；双手抓住脚的外侧，之后像婴儿一样，小幅度地分别向左向右做滚动的动作。做这个动作的时候注意，脊柱一直保持稳定。

作用：每天3组，每组10次，可以放松腰部、缓解疲劳。

弓步摆肩操增强力量

做一个弓步，前面的腿弯曲，后面的腿伸直，双脚稳定在地面上；之后双手放在肩膀上，依次向后画圈。锻炼的时候要注意身体不要前倾；转动肩膀的时候，收紧腰腹，腰部不要过度旋转。

作用：这个动作可以活动到肩关节，强健肩背，同时还能增强腿部和腹部的力量。

据《CCTV生活圈》

健身一得

近日，沧州公交集团举办首届职工“我运动 我健康 我快乐”旱地冰壶比赛，来自市区6个营运公司分会的30余人组成的6支代表队参加了比赛。此次活动旨在丰富职工文化娱乐生活，促进职工兴趣交流，增强职工身体素质。

刘文环 王 娜 摄

衡量胖不胖 还要看“体脂”

本报讯（记者康宁 通讯员赵阳）有不少人看上去不胖，却患有高血脂、脂肪肝等病症。这时，专家提醒你，该检查体脂率了。比起看得见的胖，体脂率超标更需关注，尤其“隐形肥胖”人群更容易忽略脂肪超标的危害。

拿到体检报告后，在一家国企工作的赵文很吃惊：“我不胖啊！怎么会有中度脂肪肝？”疑惑不解的不只赵文一人，另一个同事也指着自己的体检报告抱怨：“我最近累得都变成了小尖脸，怎么血脂也偏高？”

“体检报告没有错，体型看起来还算匀称的年轻人，被查出高血脂甚至脂肪肝的比比皆是。他们的体脂率偏高，脂肪大都集中在看不见的器官周围，但身体状态可能比全身肥胖的人还要糟。”沧州市中心医院内分泌糖尿病三科主任李佳芮说。

在衡量身体状况最基本的指标中，常出现“体脂率”一词，而在健身房中，检测体脂率更是锻炼前的必选项。

那么，体脂率是什么呢？

“体脂率指的是人体内脂肪重量在总体重中所占的比例，又称体脂百分数，反映了人体内脂肪含量的多少。”李佳芮表示，正常成年人的体脂率男性为15%至18%，女性为25%至28%。体脂率过低，即男性低于5%，女性低于13%，则可能引起身体功能失调。

体脂率是人体脂肪量/体重×100%。一般情况下，男性体脂率高于25%、女性高于30%则属于肥胖，会影响身材，更会影响健康，易患上如高血压、糖尿病、高脂血症等病症。

所以，即使身材看起来不错，但很可能有藏在身体深处的内脏脂肪，会影响着身体健康。

“坚持运动，能有效降低体脂率。”李佳芮建议，每天最好运动半小时至1小时，促使肾上腺素分泌，促使脂肪分解。饮食上，要控制食物总摄取量，以豆制品代替部分肉类，吃低糖食物，如用红薯代替米饭等。

健康新知

预防宫颈癌 这两项体检不能省

本报讯（记者康宁）“什么是宫颈癌？”“我没有感到任何不适，为什么还要做宫颈癌筛查？”……这是很多女性关心的问题。有些女性觉得宫颈癌离自己很远，但事实并非如此。沧州中西医结合医院妇科主任张士表建议，预防宫颈癌，TCT和HPV检查不能省。

“大夫，我感染HPV病毒，是不是就是宫颈癌的前期？”35岁的刘佳拿到体检报告后，上网一查，看到触目惊心的“宫颈癌”三字，担忧得一夜未睡，第二天一早就到医院就诊。

“预防和筛查宫颈癌必须做两项检查：TCT和HPV检查。”张士表说，TCT用来做宫颈细胞脱落检查。HPV学名叫“人乳头状瘤病毒”，这个家族有120多种类型，其中大部分是低危型，只有高危的几个类型才与宫颈癌有明确关系，尤其16型和18型是最危险的两型。约65%的宫颈癌与这两型感染相关。HPV检查能够直接识破病毒是低危还是高危。

“TCT检查异常，且HPV检查呈阳性女性，需进一步检查。大家不要谈HPV色变。”张士表说。

初期的病毒感染大多是一过性的且无症状，如果是低危型HPV感染，1年至2年身体的免疫力就会把它消灭掉，如果是高危型，则需要做进一步诊断。

“只有持续的高危型的HPV感染才可能导致宫颈癌癌前病变的发生，这个时候通过筛查，发现并有效治疗宫颈癌前病变，就可以阻断宫颈癌的发生。”张士表建议，夫妻生活超过3年或30岁以上的女性，最好每年做一次HPV和TCT检查，若连续两年检查结果均为正常，可以间隔2年至3年检查一次。65岁后可以停止筛查。

“当然，接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段。”张士表提醒，接种了疫苗并不表示永远不会感染HPV病毒，它只是对高危型的病毒提供保护伞，并不能预防所有亚型病毒。所以，疫苗接种只是属于预防措施中的一环，建议女性朋友们在接种疫苗的同时，也做好宫颈癌筛查的检测。