

“阜外日”到以岭医院找北京专家

1月18日,阜外医院心血管病专家将在以岭医院出诊、查房、会诊

近日,河北以岭医院与中国医学科学院阜外医院联合,在河北以岭医院开设了“阜外日”活动,由中国医学科学院阜外医院选派知名专家每月定期在河北以岭医院出诊、查房、会诊以及开展学术讲座。

燕都融媒体记者 檀亚楠

1月18日,到以岭医院找北京专家

1月18日,国家心脏病中心、中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师张竞涛教授将到河北以岭医院出诊,给有心血管问题的朋友做相关健康指导。

据介绍,中国医学科学院阜外医院在心血管疾病的治疗方面实力

雄厚,河北以岭医院心血管病科是国家卫生健康委中医临床重点专科、国家区域中医心血管病诊疗中心,两家医院强强联合,早在2011年便共同建立了“心血管病诊疗基地”“心律失常中西医结合联合门诊”,共同致力于心血管疾病的中西医结合治疗研

究。尤其是在各种快速性心律失常一心房颤动、心房扑动、房性心动过速、房性早搏、阵发性室上速心动过速、室性早搏、室性心动过速及常见缓慢型心律失常一病态窦房结综合征、房室传导阻滞等疾患的手术治疗方面,经验丰富治疗成功率高。

以岭医院心血管病科中西医结合治“心病”

河北以岭医院心血管病科是河北省中医心血管国家临床重点专科,国家区域中医诊疗中心,该科系统研究了冠心病、心律失常、慢性心衰的

发病机制,从全新视角制定治法与有效组方,依托研制的络络特色药物,建立了针对心血管疾病的系统络络治疗方案,形成了以中医脉络

学说指导心血管重大疾病治疗的科室优势特色,且多项中医疗疗心血管病的成功研究在国内外医学界引起重大影响。

1月18日“阜外日”专家介绍



出场专家

张竞涛 临床博士

国家心脏病中心、中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师

业务专长:在临床从事心血管病诊疗工作20余年。

特别以心律失常疾病诊治作为专业特长,目前担任心律失常中心三病区指导医师,参与病房患者疾病诊疗、门诊及科研各项工作。对于各种快速性心律失常一心房颤动、心房扑动、房性心动过速、房性早搏、阵发性室上速心动过速、室性早搏、室性心动过速及常见缓慢型心律失常一病态窦房结综合征、房室传导阻滞等疾患的手术适应症,术前和术后的综合管理策略、常见手术合并症和并发症的处理、长期药物治疗等都能精准并熟练掌握。

颈椎病呈年轻化趋势 专家帮您细心呵护颈椎

颈椎病曾经是老年人的常见病、多发病之一,但近年来颈椎病发病人群正在逐渐年轻化。颈椎病由哪些原因引起?在日常生活中,我们应该如何呵护颈椎呢?

燕都融媒体记者 檀亚楠

颈椎病呈年轻化趋势

白求恩国际和平医院骨二科主任步建立表示,过去除急性损伤等原因外,一般很少看到二三十岁的颈椎病患者。但近些年来,骨科门诊经常有20岁左右的患者来就诊。

步建立表示,一些年轻患者大多是由于较长时间在电脑前端坐,低头伏案工作,加上不正确的坐姿,导致颈肩部血液循环不佳,肌肉弹性变差、力量减少,从而造成颈椎长期劳损。因为韧带、肌肉功能下降,头部变得越来越重,颈椎关节不得不作出有违正常生理位置的调整,从而引发颈椎病。

颈椎病以颈椎间盘退变为主要表现,刺激或压迫周围颈部的神经根、脊髓、血管等,能够引起一些相应的病理性改变。颈椎病一般常见的表现为颈肩部、头痛头晕、上肢麻木、四肢乏力,严重者甚至会出现运动障碍,记忆力减退等问题。



摆脱颈椎病困扰,试试这样做

严重的颈椎病会影响患者的正常生活和工作,因此应该提前做好预防工作,以摆脱颈椎病带来的困扰和伤害。那么,在日常的生活和工作中应该怎样去预防呢?步建立建议您不妨试试这些方法。

一方面,注意改善活动度。当您在椅子上坐了一段时间之后,需要转转肩膀、活动活动脖子,做一些颈部后仰动

作,颈部两侧的侧摆动,可以抬头在空中写一个“米”字。同时,增加颈部肌肉的力量。可以目视前方,双手交叉放在脖子后,给脖子一个向前推的力量,保持下巴的姿势,对抗手臂的力量,保持脖子不动10秒左右,可以重复几次。

另一方面,保持正确的姿势,养成好习惯。不要躺在床上和沙发上看电视看书看手机,尤其不要侧卧着看

电视。驾车时不宜速度过快,不宜急起急停,乘车时系好安全带。睡眠时,注意选择合适的枕头,尤其不要俯卧着睡觉,养成良好的生活习惯,同时避免烦躁情绪的刺激。

总之,养护颈椎应减少伤害,增加保护,通过调整生活方式增加对颈椎的保护。

提醒

颈部是人体的重要部位,有很多通向脑部的神经和血管,其中有一条非常重要的血管叫颈内动脉,脑组织所需的大部分血液由其供应。由于高血压、高血脂等血管病变,颈部的这条血管存在动脉粥样硬化或钙

化。如果按摩颈部时手法太重,容易造成硬化斑块脱落,随血液进入颅内,堵塞颅内血管,引发脑梗卒中。

颈椎病患者牵引时一定要到正规医院进行,暴力或者不规范的按摩可能损伤颈部的血管,或者加重

椎间盘压迫,导致前后循环急性脑血管病的发生。

骨质疏松、口服避孕药、偏头痛、肌纤维发育不良等有颈椎脱位、脑血管病危险因素的患者切忌盲目按摩。

预防

远离卒中危机 警惕身体发送的 “小”预警

卒中是关乎生命健康的重大疾病,但当卒中前加一个“小”字时,一些人的警惕性就可能大大降低。石家庄市第一医院神经内科五病区主任医师李嘉民表示,小卒中发病症状与脑卒中相似,不同的是临床症状较轻,持续时间短,部分患者可以自行恢复,所以往往不被重视。

燕都融媒体记者 檀亚楠

小卒中又称轻型卒中,医学上也称为短暂性脑缺血性发作,发病存在各个年龄段,危害极大。因临床症状不易被重视,小卒中患者极易因错过早期治疗产生严重后果,不仅增加脑卒中风险,还可能导致患者认知功能下降,生活能力下降等。

李嘉民指出,症状轻微不代表没有蛛丝马迹,小卒中的典型症状具有“一过性”,例如一过性头晕,几分钟就好了;一过性视物不清,尤其是单眼;一过性言语不利,或突然找不到正确的词语表达;一过性肢体麻木,或伴有肢体无力等。如果把脑卒中比喻成导致人体伤残的“大地震”,那小卒中就是震前预警。

高血压、糖尿病、心脏房颤、肥胖、酗酒等是卒中的高危因素,小卒中与卒中的危险因素相同,被比作有症状卒中的先遣队,患者如果出现以上症状,不要乱服用药物,应当及时到医院就诊,请专科医生评估病情并拟定适合的治疗方案,及时寻找卒中病因,评估血管状况,进行用药防治。

对于疾病而言,预防往往比治疗更重要,小卒中也是如此。积极预防小卒中,首先,坚持量力运动,以有氧耐力运动为主,促进血液循环,降低血液粘稠度,减少血栓形成;其次,控制饮食,坚持低盐、低脂肪和低热量饮食,多吃富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、维生素E的食物,少吃糖类和甜食;最后,戒烟限酒,保持良好生活方式,定期进行健康体检。生活规律化,防止情绪波动。