

小心！青年卒中可能是“多了个心眼”

○平顶山市第一人民医院神经内科一科 张沛琳

小王是一位30岁的脑梗死患者，因“突发言语不利伴左侧肢体无力”入院治疗。经询问病史，小王无“高血压、糖尿病、高血脂”等常见的卒中危险因素，无吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯，平时喜欢锻炼身体，但这样一位青年人为什么会突然出现脑梗死呢？入院后经过详细检查，医生发现，原来是因为小王心脏上“多了个心眼”——卵圆孔未闭。

卵圆孔在胚胎期是心脏房间隔的一个正常的通道，它是我们在胎儿期必须要开放的解剖结构，使血液从右心房流到左心房，维持胎儿的正常血液循环。一般情况下，这个卵圆孔会在胎儿出生后1年左右自然闭合，如果3岁以后仍没有闭合的话，我们就称为“卵圆孔未闭”，这样就在心脏上留了一个“小心眼”。

有研究表明，在成年人中，大约有10%—40%存在卵圆孔不完全闭合，留有一条小小的裂隙。由于受到医学影像学技术的限制，常规的检查项目很难发现卵圆孔未闭，检出率低，因此我们以往对该病的认识很少，但随着青年卒中患者的增多，我们研究发现，卵圆孔未闭可导致卒中反复发作。

这个“小心眼”是如何导致脑卒中的呢？我们都知道静脉系统血流速度慢，且易形成血栓，特别是在长时间坐位、卧床、女性产褥期以及血液高凝状态等病理状态下，更易形成深静脉血栓，这些血

栓可以随血液流入右心房。一般情况下，左心系统的压力高于右心系统，即使存在卵圆孔未闭，右心房的血液也不会流入左心房。但是在一些特殊情况下（深呼吸、呕吐、用力排便、咳嗽以及憋尿等），右心房的压力会升高，超过左心房压力，将薄弱的原发隔推开，产生右向左分流，右心房的血液会通过未闭的卵圆孔流入左心房，血栓也会随着血液进入左心房，从而进入脑部及其他脏器中，导致相应器官组织的栓塞。

既然这个“小心眼”会带来这么多恶果，那我们怎么才能发现它呢？常规的经胸超声心动图不能发现明显的卵圆孔未闭，我们可以进行经颅多普勒超声检查、发泡试验、经食道超声心动图、右心声学造影，其中经食道超声心动图可作为筛选卵圆孔未闭的首选检测方法，可以清楚看到心房房间隔的解剖结构。

如果我们发现卵圆孔未闭，要怎么去治疗呢？通常依据卵圆孔的大小、既往有无卵圆孔未闭相关性卒中病史、心肺功能等因素选取合理的治疗方案，可以通过经导管封堵手术、外科夹闭手术等方案治疗。总之，当我们遇到无明确危险因素的大脑卒中患者时，特别是中青年患者，要想到是否存在卵圆孔未闭的情况，同时完善相关的检查，提高卵圆孔未闭的检出率，给予相应的治疗方案，预防脑卒中的复发。

科学利用健身器材

○平煤神马医疗集团总医院重症医学科 王志刚

国家全面加强基础设施建设，各个小区面貌焕然一新，新增了健身器材、健身场地等，以整体提高全民身体素质，降低疾病发生，减少医疗资源挤兑。但是，一些人不规范、不正确使用健身器材，容易导致意外发生。

一些人喜欢搞特殊、搞刺激，比如，玩单杠不是双手拉，而是双脚挂在单杠上、头朝下，这样非常危险。双脚稍微挂不好，头直接碰撞地面，严重者导致颅脑损伤、颈椎骨折，进而出现昏迷或植物人状态或高位截瘫，这种情况时有发生。

有的人下巴挂在单杠上，这样也很危险。稍有不慎，头晕后直接摔倒在地，导致脑出血、昏迷。

有的人为了刺激，引人注目，用绳子吊着脖子甩动，这样很容易颈椎骨折、颈髓损伤，导致高位截瘫，出现呼吸困难、麻痹性肠梗阻、神经源性膀胱等。

在重症医学科工作这几年，收治因为不规范健身导致颈部骨折、颈髓损伤者不在少数。怎样才能

既锻炼身体又避免意外发生呢？

首先，进入健身区域后观察周围设施及周围环境是否安全，有的健身器械可能因年久失修不能使用而不被发现，容易出事。

其次，开始使用某个健身器材前，可先阅读使用说明，掌握正确的操作步骤和操作技巧，并检查器械是否固定牢固。

再者，最好不要独自一人锻炼，以免发生意外无法求救。

最后，锻炼要循序渐进，避免过度疲劳，要劳逸结合，张弛有度，结合自己的体质制订锻炼计划。

正确规范使用健身器材可达到事半功倍的效果，不规范使用可导致意外发生，严重者可能造成死亡。正确规范使用健身器材，可增强体质，减少疾病发生。让我们一起科学锻炼，一起增强体质！

这六个动作最伤腰

○平顶山市第一人民医院骨科一病区副主任医师 吴登科

近年来，腰椎间盘突出症的发病率逐渐升高，并呈现低龄化趋势。其实，腰椎间盘突出很多都不是先天的，而是后天的不良习惯导致的。有些危险动作，大家千万别去做！

一、跷二郎腿

危险原因：跷二郎腿会导致骨盆倾斜，腰椎承受压力不均，造成腰肌劳损，同样也会导致腰椎间盘突出，特别是青少年处于生长发育期，常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

小贴士：平时尽量不要跷二郎腿，坐下时保持骨盆端正，使腰椎受力均匀。

二、长期站立

危险原因：长期站立工作会导致腰肌紧张，腰椎长期受力增加，腰椎间盘突出风险增加。比如，售货员就是因为长期站立工作，腰背部肌肉紧张，从而诱发腰椎间盘突出。

小贴士：工作时脚下踩垫脚物并双脚轮换，缓解腰背部肌肉紧张。如果长期站立可做一些腰部伸展动作。

三、“老妇人”坐姿

危险原因：“老妇人”坐姿是指窝在沙发或凳子上。这会导致椎间盘压力增加，长时间保持这个姿势会导致椎间盘退变加重。

小贴士：坐的时候保持上身挺直、收腹、下肢并拢。如坐在有靠背的椅子上，则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背，这样腰骶部的

肌肉不会太疲劳。

四、睡姿不良

危险原因：平躺时如果颈腰部无支撑，会导致腰背部肌肉紧张，这也是为什么很多人睡沙发或软床后会觉得腰部很难受的原因。

小贴士：睡觉时尽量选择稍硬一些的床垫，平躺时在膝盖下面垫一软枕，这样可以使髋关节和膝关节微屈，腰背部肌肉放松，椎间盘压力降低，减小腰椎间盘突出风险。

五、单手提重物

危险原因：手提重物会使身体整体倾斜，腰椎间盘的受力方向不均匀，肌肉紧张度也不一样，单手用力，重量分配不均会使脊柱两侧受力不均，对椎间盘的危害很大。

小贴士：平时生活中尽量双手提相同重量的物品，保证躯干平衡和腰椎受力均匀，而且提重物时不可以突然用力过大，姿势转换不可过猛。

六、弯腰搬重物

危险原因：直接弯腰搬东西，会导致椎间盘突然受力增加，很容易使椎间盘通过薄弱区域突出，很多腰痛患者就是在弯腰搬重物后症状加重的。

小贴士：搬重物时，最好先单膝跪地，尽可能将重物靠近身体，利用手臂举起重物至大腿中间，然后以保持背部笔直的方式站起，慢慢起身的时候，重物要尽量贴近身体。

中老年人不要把前列腺增生不当病

○平煤神马医疗集团总医院泌尿外科一区 王义昆

很多中老年人认为前列腺增生是生理老化现象，而不是疾病。所以临床上，只有约1/3的患者来就诊，而得到规范治疗的更是少之又少。

男性良性前列腺增生症是中老年人最常见的疾病，50岁以上的男性约有一半会出现临床症状。男性到35岁左右前列腺就会每年以1.5—2克的速度增生。但如果前列腺增生过大、过快就会挤压尿道，导致尿频尿急、尿流细弱、尿淋漓不尽等一系列排尿障碍，小便不通，膀胱功能失调，严重影响患者的生活质量，如果不及时通过正规渠道进行治疗，会导致急性尿潴留、泌尿道感染、结石、肾积水、肾功能不全、肾功能衰竭等严重并发症，甚至会危及生命。

目前许多人对前列腺疾病的认识存在三种误区：一是治疗不及时，将排尿障碍视为衰老的表现，“难以

启齿”，待症状恶化，病重时才去医院就诊，往往失去了用药物治疗良性前列腺增生症的良好机会，不得不手术治疗。二是治疗不合理不到位，治标不治本，有的患者吃一阵子药，排尿障碍的症状减轻就停药了。实际上，良性前列腺增生症是一种进展性的疾病，要在专业医生的指导下，坚持服用药物进行控制，缩小前列腺体积。这样可以降低急性尿潴留及手术的发生率，可使64%的患有良性前列腺增生症的病人避免手术治疗的痛苦。因此，对于良性前列腺增生症的治疗要及时，治疗手段要合理规范，同时要向患者进行科普教育。

我们要呼吁中老年男性关注前列腺健康，一旦发现尿频、夜尿增多、排尿不畅等症状，就应及时到具有泌尿专科的正规医院就诊，进行相关检查与合理治疗。

平时注意日常饮食和生活习惯。少食辛辣刺激性食物，少喝酒、咖啡。大小便时尽量用力排干净，可跑步爬山，活动筋骨，避免打麻将或骑自行车等长时间久坐行为。泌尿外科专业医生应遵循正规治疗原则，制定适合患者具体情况的治疗方案。

TIPS:

科普园地

联系电话:18603754077