

# 专家教你如何正确预防脑梗死复发

本报记者 朱传胜

在社会上,关于脑梗死复发治疗有一种说法:“换季时到医院输二次活血化瘀药或扩血管药的方法可预防脑梗死复发。”这种说法正确吗?焦煤中央医院神经内科一区主任是明启日前在接受采访时认为,现实中的确存在这样的情况,这些患者不去正确地预防脑梗死复发,而是盲目相信社会上流传的方法来预防,结果还会出问题。

是明启说,脑梗死是常见的中老年人易患的缺血性脑血管病。由于人们健康知识提高、医学知识的普及、检查手段的增多以及治疗方法的增多,脑梗死的治愈率和好转率都得到了明显提高。但是,脑梗死治愈了,经过一段时间不少人还会复发,甚至多次复发,一次比一次严重,一次比一次后遗症多。因此,如何预防复发也

是每一个脑梗死患者必须认真对待的问题。

如何正确预防脑梗死复发呢?是明启给出了五点建议:一是对引起脑梗死的基础疾病必须长期治疗。高血压、糖尿病、动脉硬化、心房颤动、高血脂症等都是脑梗死的危险因素,任何一种的存在都能引起脑梗死,而且很多人往往同时患有几种疾病,更易发生脑梗死。高血压、糖尿病、动脉硬化往往都是终身的,因而必须定期检查、终身治疗,按照医嘱及时调整药物,控制疾病。二是坚持抗血小板治疗。阿司匹林是脑梗死防治中最常用、最得到全世界公认、也是最便宜的药物,自上世纪70年代以来,全世界已经对其进行了大量的研究,证明阿司匹林是有效的,小剂量的阿司匹林就完全可以起到作用。但是,如果存在阿

斯匹林抵抗或者在使用过程中出现副作用,则要及时更换氯吡格雷等抗血小板药物。三是戒烟限酒。烟和酒对脑血管有危害作用,这一方面的知识人所共知,但真正做到并不容易。因此,患者必须下定决心。四是定期检查。脑梗死患者康复后不仅要定期化验血糖、血脂、定期测血压,还要定期做颈部血管彩超、TCD等,经济条件好者也可做磁共振血管成像等,如果发现血管上有动脉硬化斑块,不论是否血脂高都要加上他汀类药物治疗。如果发现脑血管狭窄就要及时做脑血管造影。“有些人一听到医生让做脑血管造影,就害怕有风险,不接受该项检查。”是明启说,“其实,这种担心没有必要,脑血管造影目前开展得越来越多,做支架治疗或颈动脉内膜剥脱术的患者越来越

多。”五是治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,也是常说的打呼噜。据报道,有关专家研究发现,“呼噜”打得越厉害,中风的风险越大。并且,打鼾对男性的危险性高于女性:男性轻度打鼾就有中风危险,而女性只有严重打鼾才与中风有关。

为什么打呼噜的人更容易患脑中风呢?是明启介绍,首先,在睡眠时打呼噜,会使体内的血压忽高忽低,忽高忽低的血压更容易发生脑出血。其次,打呼噜时引起血管的振动可以使血管内壁的小血栓脱落堵塞脑血管。而且,打呼噜憋气时,颅内压增高,颅内的血流供应减少。以上这些原因都使打呼噜的人更容易患脑中风。因此,必须尽早治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。



服务百姓  
关爱健康

## 新冠疫苗,你的孩子接种了吗?

本报记者 孙阎河

日前,市3岁至11岁儿童新冠疫苗开始免费接种。连日来,接到很多家长的咨询,问自家宝宝是过敏性体质,经常咳嗽喘息,可以接种新冠疫苗吗?还有更多家长询问新冠疫苗给孩子接种是否安全?为此,记者走访了市人民医院儿科二区主任宋文涛。他解释,目前,国内成人已经基本全面接种新冠疫苗,实行儿童和青少年全面接种,无论从降低个人感染风险还是从预防传播角度出发,都有重要意义。为了更好地保护自己的孩子、家庭,大家需要补上免疫覆盖人群中儿童这条短板。

宋文涛指出,尽管儿童接种新冠疫苗有充分的必要性,而且现有数据也显示了疫苗对儿童的有效性和安全性,但实

际上广大家长仍有顾虑。不过,对于儿童接种新冠疫苗的获益和风险,在国内及国际上均已有多项疫苗在不同年龄段的儿童和青少年人群中进行了评估。结论是:总体而言,儿童和青少年接种新冠疫苗后的免疫原性不劣于或优于成年人,耐受性良好,严重不良事件罕见。目前,国外批准用于儿童的疫苗为mRNA疫苗,国内为灭活疫苗。

对于新冠疫苗是否可以和其他疫苗同时接种问题,宋文涛解释,目前,暂不推荐与其他疫苗同时接种,两者间隔时间至少大于14天。但接种狂犬疫苗、破伤风疫苗时不受限制。再有,就是所有3岁以上健康儿童均适合接种新冠疫苗,处于慢性疾病稳定期、

使用中小剂量糖皮质激素者,病情稳定3个月以上可以接种;患有急性期疾病或处于慢性疾病活动期的儿童,应在病情稳定3个月后再考虑接种;使用免疫抑制剂、白血病化疗、造血干细胞移植患者,应根据治疗情况暂缓接种。对疫苗所含相关成分过敏,既往发生过疫苗严重过敏反应,曾接种新冠疫苗发生不良反应者(不包括低热、局部肿痛等一般反应),禁忌接种新冠疫苗。

宋文涛强调,《儿童新冠疫苗接种专家共识》中明确指出,对尘螨、花粉、食物(鸡蛋、花生、海鲜、芒果等)、酒精青霉素、头孢霉素过敏,患过敏性鼻炎、过敏性结膜炎特异性皮炎者,病情稳定可以接种。支气管哮喘不是新冠病毒疫

苗接种的禁忌,哮喘的缓解期应进行预防接种;哮喘急性发作时,尤其是全身应用大剂量糖皮质激素时,应暂缓接种;抗gE单克隆抗体治疗和过敏原特异性免疫治疗期间,可以接种。

宋文涛最后强调,儿童接种新冠疫苗后,仍需要做好防护工作,避免感染。防护措施包括戴口罩、勤洗手,保持社交距离,避免到人群密集的场所,注意室内空气流通等。总之,接种新冠疫苗是结束目前新冠疫情大流行的最大希望,是阻断新冠疫情传播最经济、最有效、最科学的措施,继续提高接种率,突破疫苗接种覆盖率的“天花板”,需要儿童及青少年人群的积极参与。



扫二维码  
关注“焦作健康”

每周二出版  
主编:金珊珊  
执行:周丽娟  
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333  
服务热线:15565602387  
13598538802

## 髌骨是膝关节好坏的晴雨表

本报记者 孙阎河

前一段时间,记者初感膝部隐痛、乏力。之后,髌骨周围开始有按压疼痛,劳累后加重,上下楼梯困难,有时候平路步行也颇感不适。后来,经过山阳中医院理疗科康复治疗师乔浩的针刺、理疗和按摩等方法治疗,明显好转。在治疗中,记者也发现,患有此类病痛的中老年人还有不少。对此,乔浩说,这类疾病属于髌骨软化症,就是髌骨上极软骨的磨损、软化,这也是一种人体开始衰老的表现。

乔浩介绍,正常状态下,一个人的膝关节软骨每天都在磨损,但每天也在自我修复。而

当修复能力很强的时候,也就是年轻的时候,软骨一般不会出现磨损。随着年龄的增加,人体这一自我修复能力变差,到了中年的时候,软骨就会逐渐出现磨损,磨损到一定程度就达到了髌骨软化的程度。髌骨软化症中医也称为“髌骨劳损”,并认为其诱因主要有内、外两个方面,外因是关节髌骨受到损伤,致使穴位受阻、气血淤积;内因是人体肝肾不足,气血亏虚,筋骨失于濡养。最后,气不化痰,筋络阻滞,就会出现髌骨劳损。

乔浩强调,髌骨是膝关节前方的重要结构,也是伸膝装

置得以联动的枢纽,上方连接股四头肌腱,下方和侧方连接髌韧带、内侧髌股韧带、外侧髌骨支持带等多条韧带,它的存在大大增加了肌肉伸膝的作用力,使膝关节能够在膝关节屈伸活动,甚至在跳跃中发挥重要作用。一旦髌骨或与周围组织的连接处发生运动损伤,会严重影响伸膝动作,许多膝关节的伤病都和髌骨有关,比如软骨损伤、肌腱腱膜炎、韧带止点炎、脂肪垫炎等。

乔浩表示,如果想要了解自己的髌骨是否健康,可以自测一下。首先,要看自己膝关节前方是否疼痛,因为大部分

膝前疼痛都与髌骨有关。其次,久坐一两个小时,起身的时候,如果感觉膝关节,特别是髌骨深方有酸痛、打软腿的症状,即提示可能存在髌骨软化,这也被称为“电影院征”。第三,如果爬楼梯或者进行类似蹲起的动作时,有膝前疼痛,但疼痛点集中在髌骨的下方,或者两侧膝眼的位置,则可能是髌腱炎或内外侧脂肪垫炎;如果疼痛点集中在髌骨上方,则可能是股四头肌腱炎。第四,喜欢徒步或长跑的人,在运动后出现膝关节前方偏内侧疼,则有可能是鹅足滑囊炎;疼痛发生在膝关节外上方,则需要

排除是否有膝关节外侧摩擦综合征的可能。

乔浩强调,髌骨是人体比较重要的骨头,可以最大程度避免膝关节出现损伤,可以说,髌骨就是膝关节是否健康的晴雨表。如果想要保护髌骨,首先,可以多进行膝关节的非负重练习,比如游泳等,尽可能减少髌骨的磨损。其次,由于髌骨周围组织有股四头肌的参与,患者可以进行侧抬腿或是直抬腿,在一定程度上强化髌骨的功能。第三,患者可以佩戴护膝,在一定程度上给予髌骨缓冲的作用。