

# “糖友”警惕糖尿病暗藏“血管危机”

心脑血管同检同治 多学科综合管理高效应对

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

3月17日晚上10点,经过2个多小时努力,天津中西医结合南开医院内科张萍主任医师和脑外科专家共同完成了一次心脑血管联合造影检查和冠脉介入手术。张萍主任为45岁的糖尿病患者刘先生实施了“有介入无植入”的经皮冠状动脉球囊扩张术,顺利开通了刘先生心脏血管的多处狭窄病变。随后脑外科专家在同一通道下继续完成脑血管造影检查,最终确定刘先生右侧大脑中动脉严重狭窄,病变迂曲,需择期进一步治疗。

“糖尿病更大的健康隐患是糖尿病并发症,是高血糖暗藏的血管危机。长期高血糖将对大血管、微血管造成持续损伤,可引发心脑血管等多脏器病变,如冠心病、脑梗死、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、颈动脉狭窄、下肢动脉狭窄等,这些并发症直接影响患者的生活质量甚至危及生命。”张萍主任说。她表示,近年来,糖尿病等代谢性疾病发病率上升,加之年轻化趋势日益凸显,多个组织、器官同时发生狭窄、闭塞的泛血管病变患者非常多见。如何高效解决多处血管病变,最大限度挽救患者生命,对医生技术水平和医疗机构多学科协作能力都是极大考验。随着糖尿病研究深入及其防治医学的进步,糖尿病患者血糖、血压、血脂、体重的代谢综合管理和心脑血管多重保护理念已经成为糖尿病治疗核心观念,临床上心脑血管同治、心肾同治、心与外周血管同治的多学科联合诊疗也使越来越多的糖尿病患者获益。

心痛难忍舌头不听使唤  
心脑血管同检:疏通心血管明确脑病病变

刘先生经营家具生意,头脑灵活、能说会道,近1月常常舌头不听使唤,持续20分钟左右才能恢复,而且时不时活动后出现胸前区压榨感,他来到南开医院心脏科寻求治疗。医生检查发现他既有心血管病症又有脑血管病症,经过多学科会诊和与家属充分沟通后,专家们决定让刘先生住院做心脑血管联合造影,由心脏科和脑外科专家同台,一次介入先后完成心血管和脑血管检查。手术从刘先生右手桡动脉进行穿刺,先抵达心脏冠状动脉,张萍主任顺利完成了冠状动脉造影检查和介入治疗,开通冠状动脉病变。之后,神经外科薛锋主任接过了手术接力棒,将检查导管继续向刘先生的脑部延伸,并很快找到了脑动脉血管的狭窄病变,为后续治疗指明了方向。1周后刘先生心脏恢复良好,转入脑外科,由李佳、薛锋主任专家团队成功完成脑血管介入治疗,很快就恢复了往日精力充沛的好状态。

“45岁的中年人心血管、脑血管都出现了严重病变,这与刘先生的糖尿病关系密切。刘



张萍在为患者诊治。

照片由受访单位提供

先生体重指数(BMI)29kg/m<sup>2</sup>,属于肥胖。尽管他只有45岁,但已有10年糖尿病史的资深“糖友”。10年前,刘先生曾突发脑梗,后确诊糖尿病。但他并没有遵医嘱控制饮食,药物治疗也不规范,血糖控制时好时坏。不仅如此,临床上有很多糖尿病患者同时还存在高血脂、高血压、高尿酸血症等多种动脉粥样硬化的高危因素,直接导致他们的心、脑、肾和外周动脉的多支多处血管狭窄。”张萍主任说。

司机腿麻痛踩不动油门  
心腿同治:行走如常不再心绞痛

60多岁的王先生以往是一位出租车司机,患糖尿病多年。他最近经常腿疼、麻木,有时踩油门也感到费力。家人担心他开车不安全,遂来到南开医院血管外科寻求治疗。问诊中,医生发现他还常有心绞痛症状,血管外科张秀军主任团队和张萍主任密切合作,为王先生实施了下肢血管和心脏冠脉的联合造影,一次介入手术完成下肢血管治疗和心脏检查。

手术先由血管外科马少军、何涛主任从王先生右股动脉穿刺,检查发现他的右腿股浅动脉和胫后动脉严重闭塞和狭窄。术中,医生在闭塞血管处放置了支架,并对狭窄血管进行了球囊扩张,王先生下肢血管顺利恢复血流。下肢动脉手术完成后,张萍主任继续进行心脏冠脉检查,造影显示王先生三支冠状动脉都有严重狭窄,右冠状动脉还属于慢性闭塞,打通这些心脏血管技术要求很高,手术难度非常大。明确王先生的病变后,他转入医院心脏科,经过近一周更为详尽的身体检查和调整,张萍主任为王先生

实施了开通冠状动脉的介入治疗。历经3小时精细操作,张萍主任在王先生闭塞的右冠状动脉成功置入心脏支架,开通了闭塞多年的病变血管,又通过分次介入手术解决左冠状动脉病变血管,使王先生避免了开胸心脏搭桥手术。术后,王先生很快康复,又能开车了。

吃五种降压药血压难降  
心肾同治:血压恢复正常停用药

50岁出头的马先生患有糖尿病、高脂血症、顽固高血压,每天吃五种药来控制血压,血压仍有较大波动。他因为胸闷、憋气来到张萍主任门诊。当了解到马先生患糖尿病多年,张萍主任高度怀疑他的顽固性高血压存在继发因素。糖尿病引发的动脉硬化等血管病变往往遍布全身,不仅伤及心脏血管,如果及肾动脉导致肾动脉狭窄就极有可能引发难治性高血压。住院后,马先生接受了心肾联合造影检查。

此次手术,张萍主任从马先生左手行桡动脉穿刺,冠脉造影发现马先生的冠脉血管仅有轻中度动脉硬化,不需要放置支架,但当沿着腹主动脉下行到肾动脉开口行肾动脉造影检查时,发现马先生右肾动脉开口存在严重狭窄,这正是造成他血压多年居高不下的病根。这次检查仅在马先生手臂处留下一个不足2毫米的小针眼,一次造影实现了肾动脉和心脏冠状动脉的两项检查,明确了冠心病诊断和顽固高血压的病因。术后,马先生转入血管外科成功实施了肾动脉支架置入。经过精心地生活方式指导和药物调整,马先生的血压逐渐趋于正常,目前已经完全停用降压药物。

记者 赵津

## 专家谈病

### 卵巢早衰可能是“卵子银行”透支 适龄生育别等“存款”耗尽

今年32岁的小丽结婚3年多没怀上宝宝。作为企业项目负责人,她经常加班、熬夜,工作压力大。因为工作忙,她一直没去医院检查。今年3月,夫妻俩终于抽出时间来到天津医科大学第二医院生殖中心诊治。一系列检查显示,小丽卵巢功能下降,卵子数量减少,已经达到卵巢早衰指征,对她怀孕影响极大。如不早干预,她可能过早绝经。小丽听后大吃一惊:“我才32岁,卵巢怎么就‘老’了?”殊不知,在生殖中心,像小丽这种情况的现代年轻女性已经非常多见。

天津医科大学第二医院计划生育科/辅助生殖中心主任王建梅说,卵巢是女性的性腺,从青春开始负责产生卵子和排卵,同时分泌雌激素和孕激素,维持女性的性特征和生育能力。卵巢如同“卵子银行”。当女宝还在妈妈肚子里就已经存储了一定数量的卵子,大约有200万至300万个,这些“存款”未来不会增加。

王建梅解释说,小丽的诊断结果是卵巢功能不全,也就是卵巢早衰前期。这表明小丽的“卵子银行”余额比同龄人少了很多,卵子库存提前告急。卵巢功能下降甚至早衰的原因既有先天遗传因素导致“存款”不多或“支出”速度太快,也有后天环境因素和不良习惯的因素。熬夜、压力过大、抽烟喝酒、环境污染等都会损害卵巢功能,提前透支“卵子银行”。此外,一些疾病治疗如放化疗会直接轰炸“卵子银行”,造成医源性卵巢早衰。

月经周期变化是女性健康状况的重要反映,如果规律的月经变得不稳定,一定要尽早就医,这很可能是卵巢功能出现了问题。医生会通过一系列检查来评估卵巢功能,就像对银行“财务审计”一样,主要检查项目包括抗缪勒管激素(AMH),该指标反映卵子库存“余额”。AMH值越低表明卵子库存越少,低于1.1ng/ml为警戒信号。基础卵泡计数,通过B超检查卵巢中的小卵泡数量,就像数一数银行里的“现金”。性激素水平,反映卵巢的工作状态,如同“现金收支报表”。小丽的AMH值低至0.6ng/ml,超声下窦卵泡数量也很少,这都是她的“卵子银行”余额告急,卵巢功能下降的信号。

卵子消耗不可逆,小丽想要宝宝,务必抓紧时间,尽早行动。尽管卵巢功能下降,因为年轻,她仍有怀孕机会。“夫妻俩调整生活方式,规律作息、减少熬夜、健康饮食,适当补充营养素,可以改善卵子质量。同时适量运动,改善血液循环,延缓卵巢衰竭进程。经过一段时间调整,常规检查合格后,小丽还可以通过促排卵治疗增加怀孕几率。如果仍不能顺利受孕,人工授精或试管婴儿等辅助生殖技术也可以帮助她尽早怀孕。即使卵巢功能接近衰竭,也可以选择冷冻卵子保存生育力。”王建梅说。

王建梅提醒年轻女性,一旦发现月经不调、不孕或其他卵巢功能减退症状,应尽快去大医院生殖中心做卵巢功能评估,及时关注、早发现、早干预可以极大地减少卵巢损害。育龄女性如果有生育打算就要早规划,一定要适龄生育别等“银行”破产。25岁至35岁是女性最佳生育年龄,这之后卵巢功能快速下降,甚至有早衰情况。

记者 赵津 通讯员 宋晓琳



### 口腔健康直通车走进宁河区

近日,天津市口腔医院口腔健康直通车专家服务团来到宁河区潘庄镇开展公益活动,为当地居民进行口腔健康科普讲座和免费口腔检查。市口腔医院冯昭飞主任医师以“如何清洁好自己的牙齿”为主题,向居民详细讲解了日常牙齿清洁的重要性和正确方法;刘海峰主任医师向居民讲解了“口腔常见疾病的防治”。

通讯员 马婷

## 针灸减重更适宜痰湿型肥胖

皮肤破溃有出血倾向不适合

今年以来,国家中医药局所属医院陆续设立健康体重管理门诊,并开展“健康体重管理年”活动。市中研附院针灸科日前推出了针灸减重特色治疗受到肥胖患者关注。针灸为什么能减肥?常用的穴位有哪些?该院针灸科李思副主任医师解答了肥胖患者关心的问题。

据李思介绍,规律针灸可降低体重指数和腰围,尤其对体虚、易

水肿的痰湿型肥胖效果更佳。针灸减重主要通过以下机制发挥作用:调节食欲与代谢。刺激特定穴位如耳穴“饥点”、腹部“中脘穴”可抑制饥饿感,减少暴饮暴食,同时促进基础代谢,加速脂肪分解。平衡内分泌。针灸能改善胰岛素抵抗、调节瘦素分泌,对因多囊卵巢综合征等内分泌失调导致的肥胖效果显著。改善肠道功能。通过调节“天枢”“足三里”等脾胃经穴

位,促进消化吸收与排便,减少腹部脂肪堆积。

李思说,针灸减肥有以下常用穴位:

中脘穴 位置:肚脐上4寸,调节脾胃功能,缓解腹胀。天枢穴(肚脐旁2寸)促进肠道蠕动,改善便秘。

足三里 位置:膝盖外侧凹陷下3寸,调节全身代谢,改善脾胃功能。

耳穴“饥点”“内分泌点”抑制食欲,调节激素。

## 运动能辅助治疗 子宫内膜疾病 以低强度有氧运动为主

子宫内膜疾病是妇科常见病多发病,市中心妇产科医院妇科专家表示,子宫内膜疾病患者在医生指导下合理运动,既能调节激素水平辅助治疗疾病,又能提升整体健康状态。

患有子宫内膜疾病,原则上以低强度有氧运动为主。每天30分钟散步、慢速游泳、骑固定自行车、太极拳是较为适合的运动,切记避免剧烈运动,以免引发子宫异常出血或疼痛。患者还可以适度进行力量训练,比如每次30秒靠墙静蹲重复3组、弹力带手臂拉伸、仰卧抬腿(平躺抬腿至45度)等。但要注意避免负重深蹲、仰卧起坐,这些增加腹压的动作可能刺激病灶。此外,一些舒缓的身心动作也能辅助治疗子宫内膜疾病,阴瑜伽或修复性体式瑜伽、八段锦、冥想呼吸练习都是很好的运动方式。

患者术后/治疗期的运动频率为每天10分钟至15分钟分段活动,可餐后活动5分钟,每周5天。恢复期逐步增加至每天30分钟连续运动,可拆分为早晚各15分钟。运动心率控制在(170-年龄)×0.6以内。如50岁患者运动时心率不超过72次/分钟。一旦出现以下情况立即停止运动并就医:出血量增加、下腹坠痛持续超过2小时、运动后头晕或异常疲劳。运动前需经妇科评估,术后患者需确认伤口愈合,放疗患者需检查血红蛋白水平,药物治疗者需确认无严重骨质疏松。化疗、激素治疗等特殊时期要在医生指导下调整运动计划。

通讯员 马洪浩

## 健康红绿灯

掏耳朵 擤鼻涕 飙高音 煲电话粥

### 小动作却是听力“大杀器”

生活中有很多看似简单的小动作,却是听力“大杀器”,天津市人民医院(南开大学第一附属医院)耳鼻喉喉科专家建议市民,预防听力损失要远离伤耳行为。

经常掏耳朵。外耳道有很强的自洁功能一般无需人工清洁,它像传送带一样,慢慢把耳垢从深处一点点“运”到耳道口,人们在洗脸、洗澡时,就会在不经意间便把它们清理掉。KTV飙高音。高音不仅让声带“撕裂”,还会让鼓膜承受巨大的声波冲击。擤鼻涕左右开弓。感冒时用力擤鼻涕,尤其是两个鼻孔一起擤,鼻涕中的病菌可能会逆流进入中耳,引发中耳炎。手机贴脸煲电话粥。耳朵长时间贴着手机,不仅会被压得疼,还要承受电磁波辐射。

专家建议保护听力要定期检查,远离噪声。佩戴耳机时音量不超过60%,连续使用时间不超过60分钟。日常还应注意药物对听力的影响,比如某些抗生素和利尿剂。服药期间感到听力下降或耳鸣要尽早就医。耳朵喜欢富含维生素A、C、E和镁、锌的食物,比如胡萝卜、坚果、鱼类等。这些营养素能让耳朵的“血管网”更健康,减少听力损伤的风险。如果发现听力骤降甚至伴有耳鸣、头晕,就要尽快去就医。突发性耳聋是一种急症,越早治疗,恢复听力的可能性越大。

通讯员 武斐 任民

## 健身养生

一般疗程建议每周3次至4次,10次为一疗程,多数人1个疗程至2个疗程后可见体重下降,但需配合饮食和运动。需要注意的是以下情况不适合针灸减重:皮肤感染、溃疡、瘢痕或肿瘤部位严禁针刺;以免引发感染扩散或其他严重后果;有出血倾向者,比如血小板减少性紫癜、血友病等患者,不宜针灸,因为针灸可能导致出血不止;孕妇要特别注意,尤其是怀孕初期,腹部、腰骶部及一些能引起子宫收缩的穴位,如合谷、三阴交等,都不能针灸,以防引发流产;极度疲劳、精神高度紧张、饥饿状态下的人群,也不适合立即进行针灸减肥,需待身体状态调整后冉考虑。

通讯员 陆静 雷春香