

守护瓣膜,把好生命之门

中国心脏大会 2025 发布的最新数据显示,2024 年 65 岁以上的心脏瓣膜病患者明显增长,相较于上年增加了 16.4%。伴随人口老龄化加剧,心脏瓣膜病已成为我国常见的心脏病,也是全球第三大心血管疾病。该如何守护好我们的“心门”?

尽早干预

心脏通过规律跳动将血液输送至全身,心脏瓣膜则如同“单向阀门”,确保血液不会倒流。

中国医学科学院阜外医院结构性心脏病一病区主任张戈军指出,瓣膜病的发展具有阶段性。即便是无症状主动脉瓣狭窄患者也需要积极干预。疾病早期,患者可能出现体力下降,但老年群体很可能会误认为这是自然衰老的表现。随着疾病进展,患者会逐渐出现活动后胸闷

气短,部分人到一定阶段还会出现夜间平躺憋气的症状,此时病情已相对严重,若未及时干预,后续可能发展为心功能衰竭,甚至引发猝死。

如何治疗

瓣膜病的治疗主要包括药物、手术、微创介入治疗等方案。其中,药物治疗更多用于控制症状、延缓病情进展,或为后续治疗创造条件。当病情进展至中重度,尤其是瓣膜病变已影响心脏功能时,手术治疗便成为关键手段。

对于何时适合开展手术治疗,广东省人民医院瓣膜与冠心病外科主任黄焕雷表示,无论是主动脉瓣或是二尖瓣的关闭不全和狭窄,重度且有症状的需要做手术,但如果没有症状,则需要医生综合分析。

目前,获批上市的人工产品主要包括生物瓣和

机械瓣,而如何选择则需要从多方面考量。“植入机械瓣需要终身服用抗凝药物;生物瓣可以避免长期服用抗凝药物,但使用寿命有限。根据相关共识,选择生物瓣和机械瓣最主要的参考点是年龄,结合患者的体质和预期寿命或者合并症的存在做综合判断。”黄焕雷指出,50 岁以下一般是考虑机械瓣,50—60 岁的病人,选择生物瓣或者机械瓣要结合病人本身实际情况判断。

张戈军指出,瓣膜病的治疗并不是一劳永逸。在治疗制定过程中,多学科团队必须从患者长远生存质量出发,将“全生命周期管理”置于决策中心。在选择首枚瓣膜时,需要综合考量患者的病情和需求,兼顾治疗的短期效果与长期预后,制定符合全生命周期的治疗方案。(摘编自《21 世纪经济报道》、新华社)

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

秋季防银屑病复发

“一入秋,胳膊上的红斑就又冒出来了,脱屑比去年还严重。”李先生坐在诊室里,撸起袖子露出连片的皮损,语气里满是焦虑。他患银屑病已有 5 年,每年秋冬都要经历一次病情反复,今年刚降温就出现了复发迹象。

秋季气温骤降、空气干燥,银屑病进入复发与加重的高危期。皮肤屏障受损是首要因素,秋冬空气湿度骤降,皮肤水分丢失加速,屏障功能变得脆弱,外界刺激物更易穿透表皮,直接诱发或加重皮损。其次是免疫平衡失衡,日照是天然的“免疫调节剂”,但秋冬日照时间缩短、强度减弱,这种自然的免疫抑制效应随之减弱,导致机体免疫

状态紊乱。同时,微循环与内分泌波动也不容忽视,寒冷天气使皮肤血管收缩,造成局部微循环障碍,影响皮肤代谢与营养交换,温度变化还会干扰神经内分泌系统,加剧炎症反应。

银屑病是慢性炎症性疾病,皮肤红斑、脱屑只是外在表现,炎症还可能波及到其他器官,轻症患者外用药物可控制皮损,中重度患者需制定包含口服药、光疗、生物制剂等在内的综合方案。银屑病防控是场长期战,秋冬季节,既要通过科学护理降低复发风险,也要在出现皮损加重、新发病灶等情况时,及时到正规医院皮肤科就诊,避免延误治疗。(西北大学第一医院皮肤科主任 张维)

年过50记得给骨骼上个“保险”

“莫名鼻子一痒打了个喷嚏,就感觉腰背痛得不行,我艰难挪到沙发上坐下,便不敢再动。”67 岁的赵女士平日身手矫健,一人包揽所有家务、跳广场舞都不在话下。然而,不久前的一天,一个喷嚏却让她腰椎“罢工”,最终被诊断为胸 12 椎体压缩性骨折。医生解释:“这是老年性骨质疏松的典型后果,骨骼因缺乏复合骨胶原而布满空洞,像被蛀空的树干。”

类似案例触目惊心:81 岁老人午睡起身突发腰椎、胸椎骨折;70 岁老人下台阶时轻微颠簸引发腰椎骨折;82 岁女士菜市场买菜滑倒致髌关节骨折,手术后卧床康复了大半年……这些“不可思议”的骨折,罪魁祸首都是骨质疏松。

骨质疏松症状隐匿,常被当作正常衰老 专家指出,骨质疏松以骨质(即骨密度)减少为特点,多见于绝经后女性和老年男性。

骨质疏松最先出现的症状是腰背酸痛。原来,赵女士近几年一直有腰背酸痛的困扰,干了一天家务后晚上特别明显,而休息一晚后又有所缓解,因此她总觉得是年纪大了的正常现象。而临床莫名骨折的老人也都有“走几步就感觉累”“下楼困难”“夜间骨头痛”“腰背痛和四肢痛”等症状,但都将这些症状归因于“年纪大了”“最近太累了”或“缺乏锻炼”,并未引起

足够的重视。随着复合骨胶原的不断流失,骨质不断下降,出现牙齿脱落、身高变矮、弯腰驼背等症状。咳嗽、打喷嚏、弯腰等小动作,都可能诱发跌倒、骨折。

等到骨折再手术终究是干预太晚 当腰酸背痛成为家常便饭,当弯腰系鞋带成为危险动作,当咳嗽需要屏住呼吸,您的骨骼正在发出求救信号。专家提醒:等到发生骨折了再手术终究已是太晚,鼓励 50 岁以上的人群通过营养干预骨质疏松,早干预早受益。

警惕传统补钙“补了个寂寞” 面对骨骼危机,许多人选择喝牛奶、吃钙片,却陷入三大误区。

1. 钙补了但没到位。传统补钙,吸收率低,大量钙质未被骨骼利用。

2. 只补钙不补复合骨胶原。骨骼中 30% 是钙、镁、磷等无机质营养,70% 是以复合骨胶原为主的有机质营养,缺乏它,钙补再多也难扎根。

3. 忽视骨骼韧性。单纯补钙无法增强骨骼的韧性和抗冲击力,骨骼经受轻微外力仍易断裂。

骨骼健康需“刚柔并济”,既要补充钙质“建筑材料”,更需复合骨胶原“黏合加固”,才能构建真正强韧的骨骼。复合骨胶原增强骨密度,能促进骨骼代谢再生,引钙入骨,增强骨韧性,为骨骼筑起立体防护网。选择复合骨胶原,给骨骼上份“保险”,让生活更有底气!(文/杨荔)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格® 复合骨胶原 异黄酮钙片

增加骨密度 请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能。

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片批准文号: 国食健注G20070258; SC生产认证。

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片标志性营养成分为粘多糖。

武汉和格生物技术有限公司 鄂健广申(文)第260517-06558号 适宜人群:中老年女性 不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者 注意事项:本品不能代替药物;不宜与含大豆异黄酮成分的产品同时食用,长期食用 注意妇科检查;本品添加了营养素,与同类营养素同时食用不宜超过推荐量。

订购热线: 139-7483-7517 136-7733-9238



广告