

心脏血管“长结石”，震波球囊来开路

■ 荣 轩

近日，浙江省荣军医院心血管内科成功开展血管内震波球囊技术，为一名67岁冠脉重度钙化患者打通堵塞的心脏血管，该技术为以往难以治疗的严重钙化病变患者提供了更安全、高效的治疗选择。

反复胸痛竟是血管“长石头”

67岁的刘大爷半年来反复出现胸痛，即便静坐，夜间也频繁发作，遂前往省荣军医院心血管内科就诊。经冠脉造影检查显示，刘大爷左前降支中段重度环形钙化，最窄处狭窄80%。术中血管内超声(IVUS)进一步评估发现，病变部位近乎360度环形钙化，斑块坚硬如石，常规介入治

疗难度极大。心内科团队综合评估后，决定采用震波球囊技术。

震波球囊精准“碎石”

“震波球囊技术通过脉冲式冲击波，仅击碎坚硬的钙化斑块，不损伤正常血管组织。”心血管内科主任钱承嗣介绍。术中，团队将震波球囊送至病变部位，分两组完成16次脉冲治疗。术后复查血管内超声显示，钙化环成功断裂，管腔顺利扩张。团队随即为患者成功植入支架，手术顺利完成。术后刘大爷胸痛症状立即缓解。

冠心病典型表现为反复胸闷、胸痛、气短、劳累、情绪激动时易诱发。中老年人、三高人群、长期吸烟者及有冠心病家族史者，建议定期做冠脉

CTA或冠脉造影检查，早发现、早干预。

这份“护心指南”请收好

1. 严控“三高”指标：遵医嘱规律服药，将血压控制在130/80mmHg以下，严格管控血糖、低密度脂蛋白胆固醇，从源头减少血管钙质沉积诱因。
2. 坚持健康饮食：践行低盐、低脂、低糖饮食原则，多吃新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白，减少高油、高盐、高糖食物摄入，坚决戒烟限酒。
3. 规律作息与运动：避免熬夜、过度劳累，保证充足睡眠；每周坚持150分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，改善血管弹性，促进血液循环。
4. 平和心态与定期监测：保持情绪稳定，避免大幅波动引发血管收缩；高危人群定期监测血脂、血糖，复查血管健康状况，及时调整干预方案。

若出现反复胸痛、胸闷、气短等症状，请及时到心内科就诊筛查，早诊早治守护心脏健康。

浙江省荣军医院心血管内科为嘉兴市医学重点学科，科室集医疗、教学、科研、康复于一体，设有心脏介入中心、胸痛中心、心脏康复治疗中心、房颤中心、高血压治疗中心及心衰中心，与上海交大附属新华医院、浙江大学附属第二医院及邵逸夫医院心内科介入中心开展长期合作。常规开展复杂冠脉介入治疗、射频消融、起搏器植入、先心病封堵等手术。

嘉兴市第二医院 肛肠科门诊外的奇特凳子

■ 图/文 凌晓燕

“咦，这个凳子怎么是坏的呀？”“护士，门口这凳子是不是出问题啦？”“中间怎么缺了一块呢？”在嘉兴市第二医院门诊三楼A区过道上，这样的疑问声几乎每天都能听到。

每当患者带着满脸的疑惑发问，嘉兴市第二医院的医护人员总会面带微笑，耐心地解释：“您可别误会，这可不是什么坏凳子，而是嘉兴市第二医院专门为肛肠科患者精心定制的‘爱心座椅’。”

肛肠科的患者有着其特殊性。不少患者深受肛周疼痛的困扰，或是刚做完手术，伤口尚未愈合。在这样的情况下，他们既无法长时间站立，又难以忍受坐在普通实木椅子上。

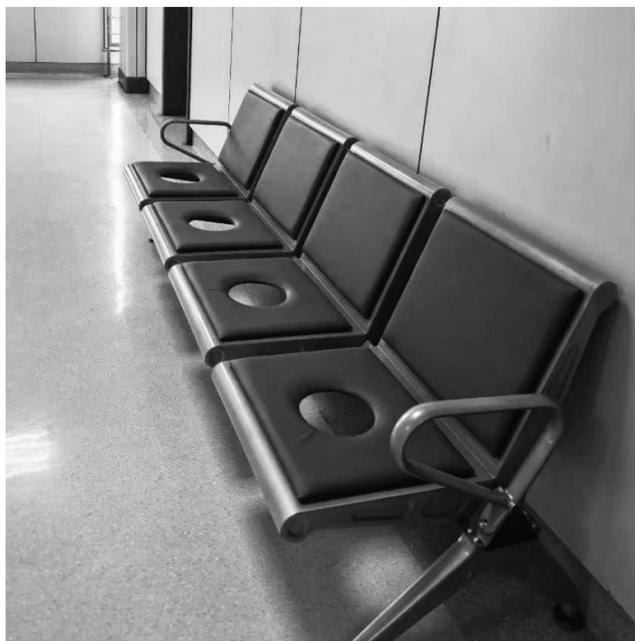
嘉兴市第二医院门诊急诊部的工作人员敏锐地留意到了这一情况，也深知患者的痛苦与不便。于是，大家集思广益，决心为这些患者定制一款更贴合他们需求的座椅。经过多次讨论，反复权衡各种设计细节，不断进行调整优化，最终，中间镂空的座

椅方案脱颖而出，成功落地实施。

这款座椅的镂空区域设计得十分巧妙，能够精准避开患者的患处，从根源上大大减少了压迫感。患者可以安心地坐在上面等候就诊、换药，再也不用为疼痛“进退两难”。

如今，这些“特殊”的椅子已经在门诊门口“服务”了一段时间，它们凭借着贴心的设计，收获了众多患者的一致好评。一位等着术后复查的大叔，坐在椅子上感慨地说：“一开始看到这椅子中间缺了一块，我还纳闷呢，心想这医院怎么放坏凳子在这里。听完护士解释后一试用，哎呀，太舒服了！再也不用站着干等了，医院连这种细节都为我们想到了，这个服务水平真是没得说，暖到我们心坎里了！”

一把看似“残缺”的椅子，实则蕴含着该院对患者深深的人文关怀。在嘉兴市第二医院，“始于需求，终于满意”一直是该院坚定不移的服务宗旨，该院将继续秉持这份初心，关注每一位患者的需求，用更多的暖心举措，为患者的健康保驾护航。



口有异味，可能是你的脾胃在“求救”

■ 刘 超

在人际交往中，一口清新的口气至关重要。然而，口有异味(口臭)却是一个让许多人尴尬且困扰的“难言之隐”。为了掩盖气味，很多人选择频繁刷牙、嚼口香糖或使用漱口水，但往往治标不治本，气味很快又“卷土重来”。

嘉兴市中医医院提醒：口腔异味，问题可能不在口腔，而在我们的脾胃。从中医到现代医学，都将口臭与消化系统的健康紧密相连。当脾胃功能失调，发出的第一个警报，可能就是这挥之不去的异味。

脾胃为口气清新的“总开关”

中医认为，脾胃为“后天之本”，是人体气血生化的源泉。胃主受纳，负责接收和初步消化食物；脾主运化，负责将消化后的营养精华输送到全身。一

旦脾胃功能受损，食物不能被正常运化，就会在胃肠道内异常发酵、积滞化热，产生腐败的浊气。这股浊气无处可去，只能逆行向上，通过食道涌入口腔，从而形成顽固的口臭。现代医学也证实，胃食管反流、幽门螺杆菌感染、功能性消化不良等疾病，都是导致口臭的常见元凶。特别是幽门螺杆菌，它能分解尿素产生氨气，这种带有刺激性气味的气体正是口臭的来源之一。

口有异味的原因：1. 饮食不节，脾胃“第一杀手”。现代人常常喜食火锅、烧烤、冷饮，加上三餐不定时、暴饮暴食，这些都在严重透支脾胃功能。过量食用辛辣油腻会滋生湿热，贪凉饮冷则会损伤脾胃，最终导致食物在胃中停留过久，发酵生腐，引发口臭。2. 情志失调，肝郁克脾。如果你在压力大、焦虑时口臭加重，这可能是“肝郁克脾”所致。肝主疏泄，长期情绪压抑会导致肝

气郁结，横逆犯胃，影响脾胃的运化功能，导致食物积滞化热，浊气上泛。3. 脾胃虚弱，运化无力。多见于老年人、熬夜族或久病初愈者。当脾胃虚弱到一定程度，运化功能衰退，即使吃得不多，食物也无法被完全消化吸收，在肠道内发酵产气，通过肠道逆流至口腔，形成一种挥之不去的微弱口臭。

需要注意哪些问题？

1. 调整饮食，养成良好的饮食习惯。减少辛辣、油腻、甜食及生冷食物，这些都是助湿生热的“元凶”。同时，适当食用小米南瓜粥(健脾和胃)、山药薏米排骨汤(补脾利湿)、陈皮山楂茶(理气消食)。进餐时，注意细嚼慢咽，每餐七分饱，晚餐不宜过晚，避免睡前加餐。
2. 激活脾胃动力，帮助消化。练习传统功法，八段锦中的“调理脾胃须单举”、太极拳的云手动作，能通过肢体运

动促进脾胃气机升降。每天按揉足三里(外膝眼下四横指)和内关穴(腕横纹上两寸)，每次5分钟，有很好的健脾和胃功效。

3. 如果口臭持续超过两周，经过生活调理仍无改善，建议及时就医。可进行幽门螺杆菌呼气试验、腹部CT、胃镜检查，排除器质性病变。同时，根据体质辨证施治，例如，脾胃湿热者可用黄连温胆汤或藿香清胃胶囊清热化湿；食积不化者可配合保和丸消食导滞；肝郁脾虚者则需用逍遥散疏肝理气。

口臭不是一件小事，它是身体内部环境失衡的直观体现。别再试图用口香糖简单地“掩盖”问题，那只会让你错过疾病的早期信号。关注脾胃健康，就是守护我们清新口气和身体活力的根本。从今天起，好好吃饭，规律作息，让身体从内而外焕发自然清新。

明明很讲卫生，为什么炎症总反复 真相可能和“它”有关

■ 姚春燕

“外阴瘙痒、白带豆腐渣样，用药就好，停药就犯”——如果你也被霉菌性阴道炎反复纠缠，大概率会陷入自我怀疑：是不是卫生没做到位？是不是用药不规范？

但真相可能超出你的想象：有些反复的妇科炎症，从来不是“清洁问题”，而是身体发出的“健康预警”。

体检发现端倪 揪出反复发作的元凶

年初，卢女士(化名)来新安体检中心做年度体检。妇科检查时，妇科副主任路璐发现异常：卢女士的外阴红肿得厉害，阴道内充满了豆渣样的分泌物——这是霉菌性阴道炎的典型表现。

询问得知，卢女士被这个问题困扰已有多年。“我平时很注意卫生，但是白带就是反复不好，去医院也看过

很多次了，每次都给我配点药让我用，停了药很快就又发作了，就是断不了根！”

据统计，大约75%的女性一生中至少会感染一次念珠菌性阴道炎(俗称霉菌性阴道炎)。通常用阴道栓剂或口服药，用上一周左右就好了。但有一类患者，即使按时用药，也很注意个人卫生，可私处的瘙痒、白带异常却反复发作。这背后往往隐藏着容易被忽视的“隐形病因”。

在路璐的详细追问下，一个深藏的真实浮出水面：卢女士虽无明显不适，但总是容易口干。凭借丰富的临床经验，路璐敏锐地将这看似不相关的症状联系起来，建议卢女士在常规体检项目外，加查空腹血糖和糖化血红蛋白。

检验结果印证了路主任的判断：卢女士空腹血糖高达20.34mmol/L，糖化血红蛋白13.6%，确诊为2型糖尿病。

随后，卢女士入院接受系统治疗。随着血糖逐步得到稳定控制，困扰她多年的霉菌性阴道炎竟也随之好转。

高血糖为何会成为炎症背后的推手？

路璐表示，像卢女士这样的情况在门诊有很多。很多人觉得糖尿病就是三多一少(多饮、多食、多尿、体重下降)，症状明显，但实际上很多早期或隐性糖尿病患者完全没有典型症状，血糖却在暗中持续升高，而这“暗中作乱”的高血糖正是妇科炎症反复发作的“催化剂”。

为什么糖尿病会成为霉菌性阴道炎的复发催化剂？路璐用通俗的语言拆解了其中的关键逻辑：糖分溢出，形成“甜蜜温床”。当血液中葡萄糖浓度过高时，阴道分泌物中糖分含量也会随之增加，而念珠菌(霉菌)偏偏喜欢“吃糖”，高糖环境

让它们疯狂生长、繁殖，破坏阴道正常的菌群平衡。

免疫力下降，防线失守。持续高血糖会削弱人体免疫细胞，尤其白细胞的吞噬能力，导致身体抵抗力下降。阴道局部即使有少量的念珠菌，原本强大的免疫系统也能轻松镇压，但是由于高糖导致“指挥部(免疫系统)”反应迟钝，霉菌轻易就突破防线。

健康从来不是孤立的，私处的小麻烦，可能是全身健康的预警灯。路璐提醒广大女性朋友，若出现以下情况，不应只局限于妇科治疗，也别单纯归因于“卫生问题”，建议及时进行血糖筛查：1. 规范用药后仍反复发作，迁延不愈；2. 伴有口干、多饮、多尿等疑似高血糖症状；有糖尿病家族史或超重等危险因素。许多疾病在早期并无明显症状，通过体检及时发现、早期干预，方能避免病情迁延。



健康资讯

嘉兴一院 心脏中心又有“心”动态

■ 张佳丽

近日，“脉动同行”海外专家面对面学术交流活动在嘉兴大学附属医院(嘉兴市第一医院)泛血管中心举行。院党委副书记、院长胡惠林，德国帕德博恩圣文森特医院、德国马格德堡大学医院 Andreas Goette 教授，以及心血管电生理领域的医护人员齐聚一堂，围绕心血管疾病诊疗的前沿技术展开了深入交流。

会上，心脏中心主任胡惠林代表嘉兴一院全体医务人员，向远道而来的 Andreas Goette 教授，以及各位心血管电生理领域的同道们，致以热烈欢迎和衷心的感谢。心脏中心副主任莫斌峰作嘉兴一心电生理团队情况介绍。

Andreas Goette 教授现任德国帕德博恩圣文森特医院主任医师，同时担任心脏病学和重症监护医学教授，在心血管电生理领域经验丰富。

在交流活动中，Andreas Goette 教授作心房间肌病的机制研究成果与房颤脉冲电场欧洲临床应用经验分享，为大家带来了前沿视角与实用思路。

此次交流不仅帮助与会人员拓宽学术视野、精进诊疗技术，更将有力推动医院及区域内心血管电生理学科的高质量发展，让更多心律失常患者获益。

在随后的手术环节，莫斌峰带领团队完成第三十例房颤脉冲电场消融术，Andreas Goette 教授进行现场指导和交流，手术全程同步直播演示。

以实力铸就区域“心”高地，嘉兴一院心脏中心始终致力于提升区域内心血管疾病诊疗水平，深耕学科建设，努力为患者提供优质医疗服务。本次交流，正是心脏中心推动脉冲场消融(PFA)技术临床应用、对接国际前沿的重要举措。

骨头够不够硬？钙缺不缺？ 一测便知

■ 卞 巍

阳春三月，草长莺飞。门诊里问补钙、问晒太阳的宝妈和长辈明显多了：“医生，我生完孩子总腰酸背痛，是不是骨头松了？”“医生，我妈绝经好几年，最近说身高变矮了，要紧吗？”

这些问题，光靠感觉可不够。今天就带大家认识一下关于专门给骨骼做“体检”的精密仪器——双能X线骨密度仪。

为什么春天更要关注骨骼？

春天新陈代谢加快，骨骼也进入活跃生长期；再加上阳光温和充足，晒晒太阳，皮肤就能合成维生素D——它就是钙的“搬运工”，缺了它，补再多钙也吸收不了。但问题是你怎么知道自己骨头够不够硬？钙到底缺不缺？这就得靠骨密度检查这个“金标准”了。

双能X线骨密度仪：骨骼专用“体检秤”

一听到X线，很多人紧张。其实完全不用怕，它和普通拍片不一样，更像一台超精准的骨骼秤。通过两种能量的X线轻轻扫描腰椎、髋部，就能测出骨骼里的钙含量。

优点很实在：

1. 辐射极低。比坐一次短途飞机、比一天自然环境里的辐射还少，儿童、备孕期女性在医生指导下安全使用。
2. 精准度高。国际公认诊断骨质疏松的“金标准”，甚至在还没感觉到疼痛、还没发生骨折前，就能提前发现骨量流失。
3. 速度快。几分钟就完成，方便又省心。

这几类人，春天最该查一查

1. 备孕、哺乳期妈妈 宝宝会从妈妈体内“借”用大量钙质。妈妈钙不足，不仅自己腰酸背痛、牙齿松动，还会影响宝宝骨骼发育。备孕先查“骨本”，哺乳期不舒服及时查，早补早安心。
2. 长身体的孩子 不要盲目补钙片！孩子是不是真缺钙，看骨密度最科学。出牙晚、生长痛、睡觉多汗、个子偏矮，都建议测一测——钙不是越多越好，精准补充才靠谱。
3. 绝经后女性 绝经后雌激素下降，骨质流失会明显加快。很多阿姨觉得“老了缩水了”，其实就是脊柱骨量减少、椎体压缩。建议50岁以上，每年或每两年查一次，是预防骨折的关键防线。
4. 爱“作”的年轻人 长期喝咖啡浓茶、久坐不动、天天捂得严严实实不晒太阳，也可能悄悄缺钙，建议查一查，早干预早调整。

报告单怎么看？记住两个值

- 拿到报告不用懵，重点看两个数：
1. T值(主要看成年人、中老年人) T值>-1.0: 骨量正常，骨骼很健康； -2.5<T值<-1.0: 骨量减少，要开始补钙、晒太阳、多运动； T值<=-2.5: 骨质疏松，要重视，及时找医生干预。
 2. Z值(主要看儿童) Z值>-2.0: 在同龄人正常范围； Z值<=-2.0: 低于同龄人，要找原因。

骨质疏松被叫做“寂静的杀手”，早期常常没感觉，等腰酸、身高变矮、甚至骨折，往往已经比较重了。

嘉兴市妇幼保健院提醒春光正好，不妨给骨骼做一次全面“体检”。把“骨本”存得足足的，让你和家人都像春天的草木一样——根深骨健，充满活力！