

小切口获取心脏搭桥“材料血管”

手术切口从20多厘米缩小到3厘米左右

■记者 马晓非 文/图



该科医生正在查房。

实施心脏搭桥手术，需要从人体其他部位获取血管作为“材料”。位于腿部的大隐静脉，是心脏搭桥手术最常用

的“材料血管”。采用传统手术方法获取大隐静脉，手术切口有20多厘米。许昌市人民医院心胸外科采用的内窥镜下大隐静脉获取术，能将手术切口缩小至3厘米左右。

“采用传统获取大隐静脉的手术方法，心脏搭桥手术需要的‘材料血管’有多长，就在腿部开多长的切口取血管，手术切口从脚踝到膝盖

节，甚至到大腿根部，有时还需要从两条腿上取血管。”7月6日，许昌市人民医院心胸外科副主任张中超对记者说。

患者对于手术最直观的感受就是切口的大小。很多患者一听说传统获取大隐静脉的手术切口长20多厘米，就产生恐惧心理，对手术有些抗拒。此外，手术切口大，对患者造成的创伤就大，还会影响术后的美观。

“更重要的是，手术切口大，不利于患者早期下床活动。”张中超说，“对于患有糖尿病的人来说，伤口本来就不容易愈合，切口大会延长愈合时间，增大术后感染的概率。”

为解决这些问题，许昌市人民医院心胸外科于2017年引进了内窥镜下大隐静脉获取术，通过微创手术的方法获取大隐静脉，大大减小了创伤。

“内窥镜下大隐静脉获取术是在膝关节周围开1到2个长3厘米左右的切

口，将血管与周围组织完整分离开，然后将血管从切口‘抽’出来。”许昌市人民医院心胸外科主治医师王宇麟对记者说，“目前，省内采用这项技术的医院并不是很多。”

内窥镜下大隐静脉获取术具有创伤小、恢复快等优势，术后不影响美观。对于糖尿病患者来说，该手术可以将切口愈合时间由原来的至少半个月缩短至一周左右，大大减小了术后感染的概率。

“目前，我们已经实施了200多例内窥镜下大隐静脉获取术，均取得了良好的效果。”许昌市人民医院心胸外科主任奚建立对记者说，“我们将继续努力，不断采用先进技术，更好地造福广大患者。”

医界前沿
许昌市人民医院协办

牙齿矫治前 你要做好准备工作

■记者 刘地委

随着时代的发展，牙齿矫治越来越受到大众的关注。为了获得一口整齐的牙齿，很多人选择进行牙齿矫治，但牙齿矫治不是一件一蹴而就的事情。许昌市中心医院口腔科专家张现军提醒市民，做好牙齿矫治前的准备工作很重要。

牙齿矫治是通过正畸或外科手术等方法治疗错颌畸形。错颌畸形是在生长发育的过程中，由于先天因素或后天因素出现的牙齿、颌骨、颅面畸形。牙齿不齐不仅影响面容美观，还会导致刷牙刷不干净，容易形成龋齿和牙石，影响牙齿和牙周健康。此外，牙齿不齐还会导致咀嚼功能下降，加重胃肠负担，从而影响身体健康。

牙齿正畸手术是通过正畸或外科手术等方法治疗错颌畸形。牙齿在受力发生移动的过程中会有轻微的松动，但是矫治完成后经过一段时间的保持，会重新变得和以前一样稳固。

一般来说，女孩子10岁至12岁进行牙齿矫治最好，男孩子11岁至13岁进行牙齿矫治最好。此时，乳牙刚刚替换完，进行牙齿矫治有助于利用孩子的生长发育高峰期阻断异常的生长发育趋势。

牙齿矫治前，最好做一个系统的检查。全身的系统性疾病、糖尿病、肝炎、心脏病、肾病等会影响牙齿矫治，应在这些疾病控制好后再进行牙齿矫治。

牙齿矫治前，要做好心理方面的调整。由于接受牙齿矫治的大都是学生，家长要告诉他们，为什么进行牙齿矫治。牙齿矫治虽然没有太大的痛苦，但疗程较长，一般以年为单位。在某种程度上可以说，牙齿矫治是对患者耐心和毅力的考验，一旦开始了，就要很好地配合医生，按时复诊。

“在牙齿矫治的过程中保持口腔健康是非常重要的，是牙齿矫治得以顺利进行的基本要求。”张现军建议市民，进食后及时刷牙，保持口腔健康。如果在不清洁的口腔中安放矫治器，就会使口腔炎症加重。

已经龋坏的牙齿要在矫治前治疗好，不能保留的牙齿则要拔除。张现军说，无论是否接受正畸治疗，龋齿都应该尽早治疗。

“牙齿矫治前的准备是确保牙齿正畸效果的前提，因此做好准备工作很重要。”张现军强调。

献血百余次，传递人间大爱

他叫王卫军。自2013年2月开始献血以来，他已献血108次，献血量达43000毫升，其中捐献机采成分血107次213个治疗量(折合全血42600毫升)、捐献全血1次400毫升。

“参加无偿献血这么多年，有的朋友对我这种做法不理解，说我‘傻’。但我始终认为，献血是一种人间大爱。定期献血让我感受到了温暖，收获了助人的快乐和健康的体魄。今后，我还将一如既往地参与这项有意义的活动。”7月2日，从许昌市中心血站工作人员手中接过荣誉证书和鲜花后，王卫军坚定地说。

记者 刘地委 摄

夏季夜跑族“悠”着点儿

■记者 刘地委

对小蛮腰、马甲线的向往，让不少人投身慢跑的行列。炎炎夏日，很多人选择在晚上锻炼身体。

“吃过晚饭，出来跑一下，可以强身健体，还可以放松心情，一举两得。”7月5日20时，在清潏河游园道路上跑步的郭女士告诉记者，1年多前，她查出患有高血压、高血脂，便开始每天晚上跑几公里。坚持了1年多，现在，郭女士不仅体重下降了，而且高血压、高血脂也没有了。

“每天上班很忙，晚上跑步后虽然一身汗，但感觉神清气爽，睡眠质量改善很多。”市民李先生说。

“跑步的确对身体大有好处。”市中心医院健康管理中心主任田锦芳说，跑

步除了能强筋健骨、减肥、调节心情、提高睡眠质量之外，还能降低血压、血液黏稠度，强健心肌，减小血栓等心脑血管疾病的发生概率，促进心脏健康。另外，跑步对糖尿病、代谢综合征等慢性病也有很好的改善作用。

田锦芳建议，夜跑族尽量选择平坦开阔、能见度较高的路段，如学校环形跑道、视野开阔的公园步道等。夜跑时应穿着宽松、颜色鲜艳、快干类的衣服和舒适、轻便、透气的鞋袜。

对于有些人习惯利用下班到晚餐前的时间跑步，田锦芳指出，这并不合适。此时，上班族比较疲劳，且恰逢交通晚高峰时段，空气质量差，对呼吸系统的刺激比较强烈。

夜跑应遵循循序渐进、量力而行的

原则，切勿突然增加运动量。跑步前，最好做15分钟的热身运动，进行充分的拉伸。跑步时，最好采取间歇式有氧运动方式，感到疲惫减速渐停，慢走一段时间再逐渐加速，提高身体对运动量的耐受程度。跑步后，应及时补充水分，切勿立即进入空调房，以免感冒。

夜跑时，要丢下工作等杂事，全身心投入。有些工作忙碌、手机24小时不离身的人，跑步时也不忘接手机，或全程戴耳机听音乐。实际上，这两种行为会让夜跑的乐趣和意义大打折扣，使大脑得不到放松。尤其是戴着嵌入式耳机跑步，会增加路上的风险和听力受损的风险。

另外，夜跑不要选择在很闷热的天气中进行。夜跑感觉不舒服时，最好到通风阴凉处休息，以免中暑或脱水。

炎热夏季失眠，当心血压升高

■记者 刘地委

夏季天气炎热，人们容易心情烦躁，导致失眠。睡眠质量对身体健康起着至关重要的作用。尤其是患有高血压的老人，一旦经常失眠，就会加重病情，减弱降压药疗效，使血压更难控制。

今年63岁的市民郭先生患有高血压1年多，一直服用抗高血压药物治疗。近两个月，他总是失眠，表现为入睡困难、早醒，且醒后不能继续入睡。郭先生担心产生药物依赖，不肯服用治疗失眠的药物，导致头昏、疲乏无力、血压不稳定，即使服用抗高血压药物也不能使血压降至理想范围。因此，郭先生不得不到医院求治。

“有研究发现，将夜间睡眠时间限制在3.6小时至4.5小时后，人的血压会明显升高。”许昌市中心医院神经内科专家项广宇说，目前，大量研究证实，失眠与高血压密切相关，入睡困难或者睡眠质量差可以增大高血压的发生率。此外，失眠还是心血管病及糖尿病的高危因素。

高血压患者容易出现睡眠障碍，主要原因首先是生活习惯因素，高血压患者多吸烟、喝酒，酒精、烟中的尼古丁会影响睡眠；其次是心理因素，高血压患者对疾病的恐惧、担心医疗费用、担心血压反复波动，均会引起焦虑、紧张的心理反应而影响睡眠；最后是药物因素，一些治疗高血压的药物，如可乐定、卡托普利等，会影响睡眠。因此，失眠

可能会引起患者血压波动。改善患者的睡眠，可消除其焦虑和紧张情绪，使血压波动减小，并使血压平稳降至理想范围。

高血压患者出现早期的轻度失眠症状，经过自我调理完全可以消除。自我调理包括心理和生理两个方面，如生活有规律，尽可能提早到22时以前睡觉，最晚不超过24时；睡前饮用热牛奶、洗热水澡或做足疗；进行适度的游泳、慢跑、瑜伽等有氧运动，提高人体基础代谢，增强心肺功能；饮食清淡，遵循“素食餐餐有、鱼肉酌量有、海鲜偶尔有”的原则。

“为了降低药物对睡眠的影响，高血压患者一定要控制好血压，防止血压升高。”项广宇提醒。