

心脏里有一座“桥”，需要拆除吗？

老卢最近有点郁闷，最近一两年的时间里，他经常感觉到有点胸口发闷，到医院经过冠状动脉 CT 血管造影 (CTA) 检查后发现，他患上了“心肌桥”。老卢听了后很担心，连着几个晚上睡不踏实：“心脏里都长出桥来了，这该如何是好呀！”

血管怎么“跑偏”了

听到“心肌桥”这个词，大部分人都会联想到长江大桥、立交桥之类的“桥”。实际上，“心肌桥”并不是人们想象中的心脏上“长出了一座桥”。

“心肌桥”的这个“桥”，只是一种形象化的比喻，它是指心脏上血管的走向存在一些异常的情况。

专门输送供应心脏血液的动脉，

叫做“冠状动脉”。在正常情况下，冠状动脉和它的分支是分布在心脏表面的，我们可以把这想象为一些藤蔓类的植物，像爬山虎、牵牛花之类的，笼罩着心脏的表面，有点像“帽子”那样扣着，所以叫“冠状动脉”。

有时候，一小段冠状动脉比较“调皮”，它不在心脏表面好好趴着，反而是绕进心脏的肌纤维里面去了，那么这段冠状动脉就有了新的名称——“心肌桥”。

“心肌桥”就是一段血管长到了心脏肌肉中间，但心脏还是要不停跳动的，那么心肌在每一次收缩的时候，这段“跑偏”的血管自然就会受到挤压，冠状动脉里的血流也自然会受到影响。因此，患者会出现胸闷、胸

痛、头晕等一系列症状。

这座“桥”影响大吗

“心肌桥”是严重的疾病吗？会危及生命吗？

其实，大家不必过于紧张，在大部分情况下，“心肌桥”并不会引起心脏的严重缺血坏死。也就是说，小节段的冠状动脉受到压迫，并不会造成心脏血液供应的阻断，因此一般不需要手术治疗。

当然，如果被诊断患上了“心肌桥”，具体如何治疗，还是要交给医生来判断。

要怎么“修桥”

“心肌桥”患者如果平时症状不

明显，可以先自行观察。但是，一旦出现胸闷、胸痛等频繁发作或是程度加重，那就要到正规医院心血管内科就诊，在医生的指导下进一步的检查和治疗。

目前对于“心肌桥”的处理，除了手术治疗（针对严重情况），还可以选择药物治疗。

药物方面主要是一些减慢心跳频率、降低心肌收缩，从而减轻“心肌桥”压迫的药物，包括β受体阻断药（如美托洛尔、比索洛尔、阿替洛尔等），以及非二氢吡啶类钙通道阻滞药（如地尔硫、维拉帕米等）。

新华医院心血管内科
王耀晟（副主任医师）



图 IC

夏日，长时间处在空调房内，容易引发空调病。比如上呼吸道感染，表现为头痛、头晕、咳嗽、咳痰等症状；也会引起胃肠道疾病，表现为恶心、呕吐、食欲不振、腹泻等症状。一些大龄人群会出现关节疼痛等不适。想要预防空调病，不妨采用以下方法：

温度控制：室内温度一般设置在26~28摄氏度，与室外温度相差不宜过大，尽量避免频繁制冷或加热，以免给身体带来不适。

室内通风 使用空调时应随时开窗通风，保持空气流动，增加新鲜空气的供给，减少空气污染。

适当调节湿度 可以在空调房内放置加湿器或者一盆水，用来调节室内湿度、避免室内空气过于干燥。

注意保暖 夏天长时间待在空调房中，容易使身体受凉，应注意保暖，穿衣不宜过薄，以免感冒。

多喝水 空调房中由于湿度降低，容易引起身体脱水，应多喝水以补充身体所需水分。

定期清洗空调 空调使用一段时间后，应定期清洗空调过滤网、换热器等部位，保持室内空气清洁。

打浦桥街道社区卫生服务中心
供稿

教你几招 谨防空调病

长期憋尿危害大

日常生活中，难免会产生憋尿的情况，但是经常憋尿会带来很多危害。

尿路感染 经常憋尿易引发尿路感染。尿液中的细菌较多，随着憋尿时间的增加，细菌会大量滋生。长期憋尿会导致膀胱黏膜的抵抗力降低，使细菌有机可乘，这时候尿路感染便会找上门来。

膀胱功能受损 长时间憋尿会造成膀胱壁因膨胀而变薄，如遇撞击，膀胱壁容易发生破裂，致使大量尿液进入腹腔，引起腹腔感染，甚至威胁生命。另外，膀胱中有大量的控制收缩功能的神经，如果经常憋尿，可导致膀胱逼尿肌的张力下降，损害膀胱功能。

心脑血管疾病 长期憋尿会让人精神紧张，诱发血压升高，特别是高血压患者，更容易引起心脑血管疾病。

尿毒症 长时间憋尿，膀胱就会始终处于高压状态，尿液和细菌可能会回流到肾脏造成肾积水，影响肾功能，导致肾盂感染，甚至引发尿毒症。

妇科疾病 女性经常憋尿会使子宫后倾，妨碍经血流出，导致痛经。

前列腺炎 经常憋尿可导致前列腺充血水肿、前列腺炎、精囊炎等，逆行感染会导致输精管炎和附睾炎。

瑞阳

感染 HPV16 ≠ 患上宫颈癌

妇产科门诊中，经常会碰到病人着急地询问：“医生，我被查出感染了HPV16型病毒，是不是意味着患上了宫颈癌？”其实，这种说法并不正确。

地球上存在着形形色色的病毒，比如每年我们的流感病毒、常年缠绕我们的乙肝病毒、间歇性爆发的水痘病毒等。而HPV（人乳头瘤病毒）也是其中一员，只是最近几十年才被科学家发现而已。

HPV分为高危型和低危型两大类，低危型病毒基本不会导致女性宫颈癌，它们往往与扁平疣、丝状疣、尖锐湿疣有着密切的联系。而高危型病毒才是导致宫颈癌的元凶。造成宫



图 IC

颈癌可能性最大的，目前公认的就是HPV16、HPV18两种类型。

但是，感染了高危型的HPV，并不意味着患上了宫颈癌。只有高危型的HPV在宫颈局部出现长时间

的、持续性的感染8到10年，甚至更长的时间以后，才会引起宫颈的恶性病变。因此，建议女性一定要重视日常的妇科检查，尤其是在之前的检查中出现过HPV感染的，需要引起重视。

此外，接种疫苗也可以有效预防HPV感染。目前二价、四价、九价HPV疫苗都可以有效地防止HPV16型病毒的感染。

上海市同济医院妇产科
靳霞（副主任医师）

“血常规”发出的健康预警

梗、脑卒中、脑出血等疾病。

中性粒细胞数升高，提示体内可能出现了炎症或者心脑血管类的疾病。要通过进一步的检查，排除癌变的可能性。

血小板起止血作用，血小板偏高

可见于原发性慢性粒细胞疾病、原发性血小板增多症、真性红细胞增多症等疾病。而血小板过低会引起胃肠道出血、脑出血等。

如果体内有炎症，那么淋巴细胞

数量就会升高，可以通过服用消炎药来控制病情。如果淋巴细胞的数量低于正常范围，需要进一步做检查，排除患白血病或者细胞癌变的风险。

当身体中有大量病毒和细菌入侵后，白细胞的数量也会由此增多。此外，剧烈运动、进食、妊娠以及新生儿也会出现生理性白细胞增多。

锦航

三招应对乳糖不耐受

乳糖能够调节泌乳过程的渗透压，促进肠道蠕动，促进钙的吸收。牛奶中含有大量的乳糖，不过有的人乳糖不耐受，一喝牛奶就会腹泻，这些人不妨试试以下三个方法：

食用酸奶 酸奶和奶酪在发酵过程中，绝大多数的乳糖已被分解，更易消化吸收。

少量多次饮奶 有些患者在一定程度上对牛奶还可以耐受。所以，采取少量多次的方法喝奶，就可以化解或完全不出现任何乳糖不耐受的症状。

服用益生菌 研究表明，双歧杆菌可通过与肠道黏膜上皮结合，形成特有的生物学屏障，产生大量乳酸、醋酸，抑制致病菌生长，减少腹泻症状。

毛舒

刮胡子有“正确时间”

很多人习惯在晨起后不久就刮胡子，其实这并不科学。早晨起床后，身体刚刚恢复高效状态，雄性激素分泌旺盛，此时即使刮干净胡子，也会在短时间内重新长出来。建议起床后半小时内左右刮胡子比较合适。

有人喜欢在洗澡时刮胡子，这

样做也不推荐。因为刮胡子时很容易刮伤皮肤，此时洗澡更容易刺激伤口并且导致皮肤红肿。

此外，运动后也不宜刮胡子。运动后，身体的血液循环加快，大量的汗液会刺激刚刚刮过的皮肤，产生烧灼感，引起不适甚至感染。

宏斌

使用“镇痛泵”会上瘾吗

手术后疼痛会让患者心率增快、血压升高，影响食欲等。有没有一种办法可以解决术后疼痛的问题呢？当然有，那就是镇痛泵。

镇痛泵不仅能改善患者的疼痛感，还可促进胃肠蠕动、减少下肢静脉血栓发生的概率。

部分患者担心使用镇痛泵后会成瘾，这是完全没有必要的，因为使用镇痛泵属于有目的短期连续用药，而且剂量和用法有严格的程序规范，因此可以放心使用。

陈辉

常服这些药 影响性功能

抗高血压药物 高血压可以诱导全身血管的重构及动脉硬化，多数抗高血压药物都会影响患者正常的性功能。这些影响包括性欲下降、射精障碍以及勃起功能障碍等。

抗精神类药物 抗精神类药物

可能会对性功能的各个阶段造成影响，引起性欲下降、勃起功能障碍、射精障碍、性高潮满意度下降等。

精神疾病患者的性功能情况往往容易被忽视，且患者本身可能不愿意去表达这方面的诉求。这时，就需要临床医生

在为患者制定诊疗方案时，将性功能的问题考虑在内，争取在治疗疾病的同时，尽可能地保证患者的性生活质量。

激素类药物 激素类药物主要会抑制垂体促性腺激素的分泌，从而降低睾酮影响性欲，甚至会导致勃起功能障碍。上海交通大学附属仁济医院泌尿外科
王鸿祥



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办