

# 防治心脑血管疾病 合理用药很关键

□白亚丽

当今社会,心脑血管疾病十分常见,在中老年群体中发病率较高,且具有年轻化趋势。

虽然目前的治疗手段越来越先进,但是心脑血管疾病依旧具有发病率高、致残率高、病死率高、复发率高的特点,占据人类疾病死亡原因榜首。心脑血管疾病发病较急,但是如果前期稍加注意,也是有迹可循的,并且在前期进行合理用药是可以预防和缓解疾病进展的。由于心脑血管疾病的早期征兆不明显,因此经常被忽略,最后造成无法挽回的后果。在这里,我带着大家认识心脑血管疾病,并就合理用药进行讲解。

## 心脑血管疾病是什么

心脑血管疾病是心脏血管疾病与脑血管疾病的总称。引发心脑血管疾病的因素很多,主要包括患者有长期吸烟史、糖脂代谢异常、有高血压病史、年龄因素、长期体力活动、有家族史等,进而使心脏及大脑出现一系列缺血性和出血性疾病。这些疾病包括急性心肌梗死、心律失常、脑梗死、脑出血等。

同时,因为疾病类型的不同,患者也会出现不同症状。因此,当您的身体出现下列情况时,要及时到医院就诊,做到早发现、早治疗。

1. 心脑血管疾病  
胸闷、胸痛: 心脑血管疾病

患者经常会出现胸闷、胸痛等情况。具体表现为胸部具有压迫感和紧迫感,好像胸口压着石头,有些患者会有牙痛、手臂痛等症状。

心悸: 患者能够明显感觉到自己的心跳,主要是因为心脏病变出现的心律失常。

呼吸困难: 患者体力不如从前,气短,经常出现喘不上气的情况。

双下肢水肿: 可用手去按压自己的脚踝,看是否出现明显凹陷,如有则提示心脏功能受损,有发生心力衰竭的可能。

患者还会出现咳嗽、头晕、头痛等。

2. 脑血管疾病  
意识障碍: 患者反应迟钝,

昏迷,甚至大小便失禁。

运动障碍: 患者双侧或单侧肢体无力,口歪眼斜,站立不稳等。

感觉障碍: 会出现四肢、面部感觉障碍,痛觉缺失,感受不到疼痛等。

视线模糊: 在发病时看不清周围的事物,甚至失明。

语言障碍: 会出现吐字不清的现象。

患者有可能出现头痛、恶心、呕吐等症状。

如何防治心脑血管疾病

心脑血管疾病患者不仅要改变不良生活习惯,还要合理应用药物,控制病情的发展。医生在开具处方前,会根据

患者的具体情况进行评估,进行用药指导。

治疗心脑血管疾病,常见的药物有:

1. 调血脂类药物,主要作用是降低甘油三酯和胆固醇水平,常见的药物有多烯康、降脂异丙酯、降脂苯酰、烟酸等。

2. 溶栓药物,可以溶解已形成的血栓,常见的药物有链激酶、尿激酶、蛇毒溶栓酶等。

3. 抗心律失常药物,可以缓解心律失常,治疗心脏节律紊乱,常见的药物有利多卡因、普罗帕酮、美西律等。

4. 硝酸酯类药物,用于缓解心肌缺血,常见的药物有异舒吉注射液、长效异乐定等。

5. 中成药,用于行气开窍、活

血化瘀、通络止痛等,常见的药物有丹参片、麝香保心丸、三七冠心宁等。

## 结束语

心脑血管疾病严重危害人类的健康,但在预防该类疾病上并没有捷径可以走,只能从日常生活着手,养成良好的生活习惯,遵医嘱,按时服药,随身携带急救药品,防止意外发生。不过也不要过于焦虑,只要在日常生活中多加注意,加强预防,发病后及时就诊、及时治疗,是能够减轻症状的。

让我们一起关注心脑血管健康,为自己的健康而努力。  
(作者供职于洛阳市孟津区送庄镇卫生院药房)

# 佩戴义齿的注意事项

□叶 威

不能进行义齿种植。

## 佩戴义齿有哪些注意事项

### 1. 耐心摘戴和训练

刚开始佩戴时可能会出现异物感,一些人还会出现恶心、呕吐症状,同时还会影响发音,咀嚼时也会有些难受。但是,若能坚持佩戴,往往经过1周~2周的耐心练习,症状会有所改善。一些人开始时没有掌握摘义齿和戴义齿的正确方法,所以在摘戴时会感到不便。这时应当耐心练习,在掌握规律之后会很容易摘戴。

### 2. 避免吃坚硬的食物

在刚开始佩戴义齿时,应尽

量不食用坚硬的食物,也要避免咬切食物。可先从较软的小块食物开始,暂时通过牙后对食物进行咀嚼。

3. 科学应对疼痛、松动等不适感  
新义齿进入口腔之后,会因为结构突出而不能很好贴合,在进食的过程中会出现牙龈肿痛的现象。这时,就要将义齿取下来,去医院重新进行调整,去除高点。这里要提醒的是,就诊时需要佩戴义齿,确保医生直观发现不适部位,直接进行磨除。若义齿出现松动或者翘起的情况,医生要看一下其是否存在设计不合理或者有高点的情况,并及

时进行处理。有必要的话,还需要重新制作义齿。为了能使支持组织的负荷减轻,夜间应当将义齿取下。可将其浸泡在冷水中,要避免将其放在酒精中。此外,一些比较小的活动义齿在夜间一定要摘下,避免因为义齿松动或脱落而导致意外发生。

4. 做好义齿的护理工作  
饭后或者睡觉之前应将义齿取下并用牙刷刷洗,在刷牙时一定要仔细,避免摔坏义齿。义齿一般是由金属托或卡环、塑料基托和牙齿组成的,所以不要用开水烫,以免义齿基托出现变形,减少义齿的使用寿命,或者让人无法顺利佩戴。

此外,在日常生活中,牙槽嵴会被不断吸收,同时在义齿使用过程中人工牙也会出现磨损,使义齿陆续出现问题。因此,佩戴义齿的患者应定期去医院检查,并让医生结合自身牙齿磨损的情况进行小的调整。一般情况下,义齿3年之后便需要更换,不要勉强使用。

总之,在日常生活中,一定要保护好牙齿,一旦出现牙齿方面的问题,就要及时去医院就诊。如果有需要,可在医生的建议下佩戴义齿。佩戴义齿后,要掌握相关知识,学会护理义齿。  
(作者供职于开封市口腔医院口腔修复科)

# 如何护理脑出血患者

□张 倩

对于脑出血患者而言,日常护理极为重要。但是,不少人不知道如何护理脑出血患者,甚至会因为错误的护理而加重患者的病情。

在这里,我整理了一些关于护理脑出血患者的知识,帮助大家处理日常的脑出血患者护理问题,让脑出血患者更快康复。

## 抢救结束后不要乱动

在抢救结束后,脑出血患者需要卧床休息,躺在床上时,肢体间隔两小时需要做一个小幅动作,以促进血液循环,避免脑出血复发。

在此期间,家属尽量减少与患者的接触次数,让患者在情绪平稳的状态下多次休息,以免出现情绪波动,导致再次出血。

要注意观察术后患者的病情,一旦发现患者精神状况恶化,要立即通知医生,同时要注意观察患者的排尿情况。如果患者处于昏迷状态,要及时治疗。如果患者的大便发黑,要及时通知医生,看是否属于消化道应激性溃疡。

## 遵医嘱认真服药

脑出血可能是由高血压或心脑血管疾病引起的。因此,在抢救和治疗后,患者要严格按照医生的要求按时服药,以免血压变化而加重病情,同时不能擅自使用药物,否则会对病情产生不良影响。

在休息和恢复期间,患者可能出现头痛症状,有的人会有轻微胀痛,有的人会感觉到刺痛。

这些症状可以通过按摩头部缓解。如果头痛到难以忍受的程度,要立即通知医生进行针对性的治疗。

## 做好褥疮的预防工作

在患者卧床休息的时候,要注意多对患者进行按摩护理,以保证患者的血液循环良好,同时还要帮助患者处理好个人卫生,避免因出汗、大小便失禁对皮肤造成刺激。老年人长期卧床有可能发生肺部感染,因此要对其进行翻身、拍打背部等动作,让痰液排出体外。

## 牢记相关饮食禁忌

脑出血的原因比较复杂,患者平时时要注意饮食。如果是高血压造成的脑出血,术后要吃低

盐食物;如果是由血脂异常造成的脑出血,术后要吃低脂食物。

总之,对于脑出血患者来说,术后要多吃清淡的食物,避免出现脑出血。除了饮食方面要注意外,平时还要少抽烟少喝酒,因为烟草中所含的尼古丁会对心脏造成伤害。建议患者多吃一些富含叶酸的食物,平时要多吃水果,多喝水。为了保持大便通畅,可以口服香蕉蜂蜜,避免出现脑出血。

## 平时坚持运动

部分脑出血是由高血压导致的,患者可能出现偏瘫或语言障碍。在康复期间,患者要在家人的陪同下进行运动,以免发生意外。运动要适量。患者要根据自身的实际情况,尽量慢走,

同时要在医生的指导下适当进行康复训练,避免过度训练导致的关节韧带损伤。

## 注意卧床休息

脑出血患者在康复期间要注意卧床休息,尽量减少大幅运动,以保证脑部血液供应,避免脑组织缺血。

## 结束语

脑出血会给患者带来痛苦,也会打乱患者正常的生活秩序,给患者带来诸多不便。因此,对于脑出血患者,我们要做好日常护理,通过科学合理的护理来缓解患者的痛苦,帮助患者提高生活质量。  
(作者供职于商丘市第四人民医院神经内科)

# 做结肠镜检查前 需要知道这些事

□曹洋辉

## 如何进行结肠镜检查前的肠道准备

以喝甘露醇,加西甲硅油(祛泡剂),上午开始喝泻药,下午检查为例。

方法:上午8时开始喝泻药,500毫升开水中兑入甘露醇250毫升(1袋),20分钟左右喝完,半小时后再喝500毫升温开水。10时开始喝第二袋甘露醇,500毫升开水中兑入1袋甘露醇,20分钟左右喝完,半小时后再喝500毫升温开水,加西甲硅油一瓶(没有西甲硅油的可以不喝,做息肉

切除术的患者尽量口服西甲硅油,祛泡效果好,息肉发现率明显提高)。

总之,上午8时~12时,喝2袋甘露醇加2000毫升温开水,分两个小时段喝完,12时后就不要再喝水了(当然也禁止吃饭),等待下午进行检查。如果上午喝泻药的时间稍晚,停止喝水的时间可以顺延至下午1时。

## 做结肠镜检查前有哪些注意事项

1. 做结肠镜检查前一天最好少渣或无渣饮食,禁止食用瓜子、

西瓜、火龙果、海带等食物。

2. 如果是便秘患者,做结肠镜检查前一天最好服用缓泻剂,如乳果糖或聚乙二醇散等,提前软化大便。

3. 做结肠镜检查当天,必须禁食,空腹。

4. 患者服用泻药后迟迟不排便,可能与平时便秘、胃肠蠕动功能差或体质有关。这类患者应根据自己的身体状况多走动,有利于大便排出;如果当天不能排清水样便,最好改天做结肠镜检查。肠道准备差者,会严重影响诊断,甚至导致漏

诊。

5. 喝泻药后,出现腹痛、腹胀症状,属于正常现象。

如果出现难以忍受的腹痛,并且出现呕吐、不排便的情况,不要惊慌。这可能是出现了肠梗阻。此时,患者应立即停止喝泻药,并马上与接诊医生联系。医生会根据患者的情况进行相应处理或安排患者住院观察,再择日安排结肠镜检查。

6. 慢性支气管炎、哮喘、感冒、心力衰竭、脑梗死、营养衰竭、体弱患者,70岁以上患者,最好不要做无痛结肠镜检查,因为存

在麻醉风险。

急性心肌梗死患者禁止做结肠镜检查。

7. 需要切除结肠息肉的患者,检查前5天~7天停用阿司匹林。

8. 做无痛结肠镜检查后2小时可以清淡饮食,最好当天不吃肉类食物;切除息肉的患者如何饮食,医生会特别告知。

做无痛结肠镜检查的患者,当天禁止开车、游泳、高空作业等。

(作者供职于南阳市第二人民医院消化内科)

不少人谈乙肝色变,对乙肝患者避之不及。乙肝患者也会有恐惧心理与不安,害怕在日常生活中传染家人。乙肝到底是怎么回事?乙肝患者应该在日常生活中注意哪些事情呢?

## 什么是乙肝

乙肝就是慢性乙型肝炎,主要由乙肝病毒导致。急性乙肝有自限性,大部分能自我治愈,不超过5%会发展成慢性,不需要进行抗病毒治疗。

## 乙肝患者有哪些症状

乙肝患者经常有以下表现:

1. 容易出现疲倦、乏力、失眠、轻微发热等症状。
2. 部分患者出现肝脏局部不舒服或轻度疼痛。
3. 出现食欲减退、腹胀等不良反应。
4. 可能存在肝疼、肝掌等。
5. 患者可能出现黄疸症状,具体表现为眼睛、皮肤发黄,小便呈黄色。
6. 肝性面容比较多见,主要表现为面部无光泽、脸色发黑、皮肤粗糙等。

## 乙肝患者会不会传染家人

乙肝病毒主要通过血液和体液传播。在我国,大量的乙肝病毒携带者是通过母婴传播感染的,少数则是通过输血和未经保护的性接触感染的。由此可见,乙肝病毒不会通过握手、吃饭传播,患者可以与家人一起吃饭,而不用担心传染家人。

## 乙肝患者可以生孩子吗

乙肝表面抗原呈阳性的孕妇,在怀孕或生产期间,有向胎儿或新生儿传播乙肝病毒的风险。乙肝表面抗原呈阳性的母亲所生的新生儿,在出生24小时内必须尽快进行乙肝疫苗接种,同时还要进行乙肝免疫球蛋白注射,然后根据乙肝疫苗接种程序进行后续接种。如果怀孕期间有高病毒含量,可以通过口服安全的抗病毒药物来防止母婴传播。

## 乙肝患者和乙肝病毒携带者有什么区别

乙肝患者要马上进行治疗。乙肝病毒携带者的病情比较复杂,要慎重考虑是否进行抗病毒治疗。

在乙肝患者中,许多人是“大三阳”:乙肝表面抗原、乙肝e抗原、乙肝核心抗体等3个指标均呈阳性。这3个指标都呈阳性,说明患者体内的乙肝病毒复制能力很强。在年轻时期或者发病初期,患者的肝功能不会受到影响,不需要特殊治疗。但是,患者的病情随时会发生变化,需要定期复查,3个月~6个月做一次肝功能检查,防止转氨酶升高。

30岁以后,要注意隐匿性疾病的出现和发展。即使没有肝功能异常,也有肝纤维化的可能,患者需要进行肝纤维化的检查。

对于有肝细胞癌家族史的患者,应尽早清除病毒,不管其肝功能是否正常。

在乙肝病毒携带者中,有一种叫“小三阳”的人,他们的病毒复制能力很弱,或病毒很有可能已经被清除了。

建议乙肝病毒携带者的家人接种乙肝疫苗,这样可以避免感染。

## 结束语

乙肝患者不需要担心传染家人和朋友。在日常生活中,乙肝患者更需要的是精心照顾自己,并做好相关检查,改善自己的症状,让自己少受乙肝困扰之苦。

(作者供职于河南大学第一附属医院感染性疾病科)

# 带您了解胆囊结石

□唐玲莉

胆囊结石是如何形成的?有哪些典型症状?如何预防胆囊结石?今天,我简单解析一下胆囊结石,让大家更好地了解关于胆囊结石的知识。

## 胆囊结石是如何形成的

形成胆囊结石的因素很多,有些因素不能避免,比如逐渐增长的年龄、性别、种族、基因和家族史;有些因素是后天的,其中一些可以避免,比如妊娠、服用某些药物、体重快速下降、代谢综合征、低纤维高热量饮食、特殊疾病等。

## 胆囊切除会对患者的生活造成什么影响

胆囊的生理功能是浓缩和贮存胆汁。因此,在胆囊切除后的一段时间内,患者需要低脂饮食,一般两三个月后胆管会代偿性扩张而起到部分胆囊的作用。那个时候,患者基本可以正常饮食,对生活没有什么影响。胆囊切除术后,患者进行复查,会发现胆管轻度扩张的情况,这属于正常现象,不必担心。

## 如何预防胆囊结石

饮食控制是防止胆结石、胆囊癌发生的最好的预防方法。要预防胆囊结石,应注意饮食结构合理,一日三餐要多样化。此外,生冷、刺激性食物,以及油腻、高蛋白食物等,容易使胆汁淤积,也要少吃。要适当多吃富含维生素A和维生素C的蔬菜、水果、鱼类和海洋类食物。此外,生活作息要有规律,要注意劳逸结合,经常参加体育活动,按时吃早餐,避免发胖等。

## 胆囊结石有哪些典型症状

胆绞痛是胆囊结石最典型的症状,但是只有少部分人会有。患者饱食、吃高脂肪食物、睡觉体位改变和结石移位且卡在胆囊颈部时,会造成胆囊管急性梗阻。这时,胆汁无法从胆囊排出,会造成胆囊内压增高,胆囊强力收缩后会发生剧烈的胆绞痛。

## 胆囊结石有哪些伴随症状

上腹隐痛:多出现在进食过多、吃油腻食物、总是紧张、休息不好时。有时伴腹胀、恶心、嗝气。

黄疸:极为少见,症状一般较轻。

胰腺炎:由结石通过胆总管时嵌顿于壶腹部引起。

其他:并发胆囊十二指肠肠瘘、胆石性肠梗阻、胆囊癌时有相应症状。

## 胆囊结石患者做什么检查

最便宜最方便的就是B超检查,能查出2毫米以上的结石,准确率超过96%。但是,如果想更清楚地知道胆囊结石的大小、有没有化脓,以及胆囊旁边肝脏的情况,就要做CT检查。

## 结束语

目前,腹腔镜胆囊切除术已经非常成熟。术后,患者恢复很快,一天基本可以出院,很快就可以恢复正常的工作和生活。  
(作者供职于河南科技大学第二附属医院外科)

乙肝患者会传染家人吗

□程崇勇