

如何判断心血管是否健康

□代 佳

随着人们生活方式的改变,心血管疾病的发生率逐年增加。因此,判断自己心血管是否健康非常重要。

测量血压

高血压是心血管疾病的主要危险因素之一,可以引发诸多不良后果,如心肌梗死、脑卒中、肾病等。因此,定期测量血压对于心血管健康至关重要。通过测量血压,人们可以了解自己的血压水平,及时发现高血压,从而进行预防和治疗。

因此,定期测量血压是预防心血管疾病的重要措施之一。专家建议,人们每年至少进行1次血压检查。有高血压病家族史、肥胖、

吸烟、饮酒等人群,更需要重视血压问题。

检测血脂

血脂是指血液中的胆固醇和甘油三酯等物质。如果血脂检查结果异常,就意味着人们血液中的这些物质含量过高,容易形成动脉粥样硬化,增加心血管疾病的风险。为了控制血脂水平,人们需要减少动物性脂肪的摄入量,增加不饱和脂肪酸的摄入量,并且进行适量的体育锻炼。

计算身体质量指数

BMI(身体质量指数)可以帮助人们了解自己身体的脂肪含量和肥胖程度。BMI是根据身高和

体重计算得出的一个数字,通常用来衡量一个人体重是否标准。BMI数值在18.5~24.9,被认为是健康的范围。如果BMI数值大于24.9,则可能存在肥胖问题,会增加心血管疾病的风险。

评估运动能力

运动能力是判断心血管健康的重要指标之一。有氧运动可以增强心肺功能、促进心血管健康。人们可以通过心率、呼吸频率、体力和耐力等指标来评估运动能力。专家建议,成年人每周进行150分钟中等强度的有氧运动。

心电图检查

心电图检查是一种无创的心

血管检查方法,可以检测心脏的电活动情况。心电图检查可以帮助医生诊断心血管疾病,及时发现隐藏的心血管问题。如果存在心血管疾病家族史、高血压病、糖尿病等高危因素,或者出现心悸、胸痛等症状,人们要及时进行心电图检查。

评估心血管风险

评估心血管风险,可以帮助人们了解自己患心血管疾病的风险程度。常用的评估方法包括动脉粥样硬化心血管疾病风险评估算法和心血管疾病死亡风险评估系统。这些方法会结合人们的年龄、性别、吸烟情况、血压、血脂、糖尿病等多个因素,根据风险得

分制定相应的预防措施。根据评估结果,医生可以制定个性化的预防方案,包括药物治疗、改变生活方式等。

总之,心血管健康是身体的重要组成部分。经常关注心血管健康,人们可以及时发现和预防心血管疾病,避免疾病带来的不良影响。

人们在日常生活中,要注意心血管健康,保持健康的生活方式,如定期体检、健康饮食、加强有氧运动、保持良好的心态等;同时,如果有心血管方面的疑虑,建议及时咨询专业医生。让我们一起为心血管健康而努力!

(作者供职于郑州大学第一附属医院心血管外科)

剂等。由心肌耗氧量增加和冠状动脉痉挛所致的混合性心肌缺血,患者可根据病情联合用药。

介入手术治疗 当药物治疗效果欠佳时,患者应进行冠状动脉造影。冠状动脉造影可以了解患者病变程度和范围,以便选择冠状动脉搭桥术或经皮腔内冠状动脉成形术。

此外,定期复查和评估也很重要。患者如果斑块不稳定,可采用冠状动脉造影介入治疗。高危人群每年应进行24小时动态心电图检查,做到早发现、早治疗。

无症状心肌缺血发病隐匿,常被忽略,需要患者和家属加强护理和观察,及时发现疾病,及时治疗。

(作者供职于郑州市中心医院心血管内科三病区)

老年人要警惕无症状心肌缺血

□任宇超

冠心病危险因素,如糖尿病、血脂异常、高血压病、年龄、吸烟、肥胖、运动量少、工作压力大、冠心病家族史等,患者要及时到医院进行检查。

无症状心肌缺血大多发生在患者进行轻度体力劳动和脑力劳动后,并且可能存在昼夜节律性,以6时~12时发作最多,凌晨0时~6时发作最少。其原因可能与6时~12时身体儿茶酚胺分泌量增加,心肌缺血阈值降低,血小板聚集力最强,以及纤溶功能最低有关。

主要表现

无症状心肌缺血的主要表现有胃部不适、心悸、头晕、乏力等,往往是心律失常引起的。患者还可以表现为活动后出现气短症状。

老年患者和糖尿病患者症状不典型,没有胸闷、胸痛等症状,而表现为活动后气短,容易被误认为是心功能不全。近年来,糖尿病患者无症状心肌缺血发病率明显升高,要引起人们的重视。该病的诱因有很多,如劳累,生气或特别高兴,寒冷天气迎风行走,习惯性便

秘等。

如何防治

控制危险因素 有一些无症状心肌缺血与高龄、心肌梗死、糖尿病等因素有关。因此,患者应严格控制糖尿病、高血压病、高脂血症等疾病,并且要戒烟或酒、合理饮食。

药物治疗 患者确诊后,要根据病因治疗,长期服用药物是有效的。患者可以选择治疗心绞痛的药物,如β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂,硝酸盐类药物或血管扩张

脑卒中患者的护理要点

□魏 娇

对于脑卒中患者而言,日常护理工作尤为重要。有效的护理措施,不仅能够提高康复治疗的效果,还能够预防并发症,对于患者恢复身体健康有着重要意义。那么,如何护理脑卒中患者呢?

清洁皮肤

对于脑卒中患者而言,皮肤清洁护理工作尤为重要。这是因为大多数脑卒中患者丧失了自理能力,大小便失禁的情况时有发生。因此,在护理患者时,家属应该注意保持患者的皮肤和床褥干燥。家属需要定期帮患者洗澡,并且进行局部按摩,这样能够促进患者的血液循环。此外,在进行皮肤护理的过程中,建议家属使用爽身粉,尽

可能地保持患者皮肤干爽。患者若出现尿湿床垫或大量出汗的情况,家属需要及时处理,为患者提供干爽、整洁的居住环境。

经常翻身

在护理脑卒中患者的过程中,家属还需要做好翻身护理工作。这是因为脑卒中患者长时间卧床,极易引起坠积性肺炎和褥疮。因此,为了避免这些情况的出现,家属需要对患者进行翻身护理。

在一般情况下,患者需要每2小时翻1次身,而且在每次翻身时都要检查患者皮肤的情况。如果患者出现皮肤压红的情况,家属需要用50%红花酒精对压红部位进行按摩,并且在按摩时注意手法,将手掌或拇指紧贴皮肤,按摩由轻到重,再由重到轻,形成环形按摩的方式,这样能够帮助患者缓解局部受压的情况。

功能锻炼

脑卒中患者需要进行康复锻

炼,以此来恢复患肢的基本功能。家属要鼓励患者进行适量的锻炼。通过活动患肢的关节和筋骨,可以更好地帮助患者恢复基本功能;但是,要注意不能使用粗暴动作,要以轻柔的动作帮助患者运动。

心理护理

脑卒中患者容易产生悲观、消极的心态,会影响康复治疗的效果。因此,在护理过程中,做好心理护理工作也极为重要,尤其是家

属的安慰和关心。家属要密切关注患者的心理变化,并积极进行心理疏导等心理护理,从而更好地帮助患者树立战胜疾病的信心,积极、健康的心态,能够提升康复效果。

综上所述,对于脑卒中患者来说,家属要重视护理工作,积极做好皮肤清洁护理、翻身护理、功能锻炼护理及心理护理等,帮助患者早日恢复身体健康。

(作者供职于驻马店市中心医院神经内三科)

注意事项

患者要多摄入富含镁元素的食物,如核桃、花生等;保证充足的睡眠,进行体育锻炼;饮食要规律,避免摄入过多奶酪、巧克力、熏鱼、酒等容易诱发偏头痛的食物;避免服用某些药物,如咖啡因等;避免强光、噪音刺激;注意保暖,避免吹冷风,以免头皮温度过低,影响大脑的血液循环;应在医生指导下服用药物。

偏头痛虽然看似普通,但是给患者带来很多不利的影响。偏头痛很难根治,患者发作时无法集中精力工作或学习,严重影响日常生活。因此,一旦出现偏头痛,建议患者及时到医院检查并治疗。

(作者供职于安阳市第三人民医院神经内科)

偏头痛的发病因素及症状

□张利莎

发病因素

遗传因素 约60%的偏头痛患者有家族史,其亲属出现偏头痛的风险是一般人群的3倍~6倍。但是,家族性偏头痛患者尚未发现一致的遗传规律,这反映了遗传特征与环境因素的相互作用。

内分泌和代谢因素 该病女性多于男性,大多数患者在青春期发病,并且在月经期容易发作,妊娠期或绝经后发作次数减少或停

止。这提示了内分泌和代谢因素是偏头痛的发病因素。此外,5-羟色胺、去甲肾上腺素、花生四烯酸等代谢异常也会引起剧烈的头痛症状。

饮食与精神因素 偏头痛会由某些食物和药物诱发。食物包括奶酪,含亚硝酸盐和苯乙胺的食物等;药物包括口服避孕药和血管扩张剂,如硝酸甘油等。此外,还有环境因素和精神因素,如紧张、疲劳,情绪激动,睡眠过多

或过少,月经不调等,也会诱发偏头痛。

主要症状

一部分患者在发病前有精神障碍、疲劳、食欲不振、全身不适等表现。偏头痛发作时有视觉先兆,如视物模糊、暗点、闪光、单眼视物不清或视物变形等。偏头痛症状一般在出现先兆后1小时内发生,常伴有乏力,畏光或畏声,出汗,多尿,易怒等症状。

急性胸痛患者如何“第一时间”自救

□何晓璐

当你突然出现急性胸痛症状时,别慌!在日常生活中,不少人会出现类似的情况,不一定是心脏疾病引起的。若出现这种情况,我们可以先进行一些简单的自我诊断,缓解紧张情绪。

自我诊断

患者应先观察自己的症状,心脏疾病引起的急性胸痛通常会伴随恶心、呕吐、出汗和呼吸困难等症状。同时,患者要改变姿势,试着挥挥手或者动腿,如果感到疼痛会随着身体的运动而变化,那么可能是肌肉问题引起的。

接下来,患者要试着不断调整

运动方式,看疼痛症状是否有所缓解;如果症状比较严重,就赶紧拨打120,寻求医疗帮助。心脏疾病是严重的疾病之一,如果不及及时处理,后果是非常严重的。

自救措施

心肌梗死是一种危险的心脏疾病,会导致患者心脏病发作,危及患者的生命安全。患者如果突发心肌梗死时能够快速采取自救措施,就有可能避免不必要的后果。心肌梗死的典型症状是剧烈胸痛,并且会向左臂、肩膀、颈或下巴等部位传播,还会伴随呼吸困难、出汗、恶心、呕吐等症状。如果在日常生活中,患者出现以

上症状之一,请立即采取自救措施。

需要注意的是,患者不要自己开车前往医院,因为运动会加重病情;拨打120时,要清晰地告诉医生自己的具体症状和所在位置。家中有备用药物的患者,应及时服用备用药物,避免血液凝结,降低心脏病发作的风险。

在等待救护车的过程中,患者可服用药物,为自己争取更多的抢救时间,如咀嚼阿司匹林等。

呼吸是人体吸入氧气、释放二氧化碳的过程,同时也是人体排出代谢废物的重要途径之一。如果呼吸受阻,不仅会影响身体的供氧量,还会导致血氧饱和度下降,甚

至引发危及生命的疾病。

突发性胸痛往往会伴随呼吸困难的症状。患者如果感到无法呼吸时,要采取深呼吸或吸氧的方法,增加肺部氧气的供应量;还可以采用平躺或坐姿,减少胸部的压力,增加肺部的膨胀空间。如果症状改善效果不明显,患者还可以坐在一张椅子上,将软垫子垫在背部,让上半身倾斜30度~45度,可缓解身体的不适感。

常见误区

误区一:认为自己只是感冒了,不需要看医生。其实,急性胸痛是非常危险的疾病,如果不及时治疗,后果是非常严重的。

误区二:服用止痛药缓解疼痛。服用止痛药可能会掩盖疾病的真实症状,导致病情加重。因此,在出现急性胸痛时,患者不要服用止痛药。

误区三:认为自己年轻,不会患心脏疾病。其实,年轻人也会患心脏疾病,尤其是生活方式不健康的人群。

误区四:认为只有胸痛才是心脏疾病的症状。其实,心脏疾病也有其他症状,如呼吸困难、恶心、头晕等。因此,出现这些症状时,患者应该提高警惕,及时到医院就诊。

(作者供职于广东省中山市西区医院内科)

手术室是实施手术治疗、抢救危重症患者的重要场所,具有工作节奏快、压力大、涉及面广、意外发生率高、人员流动大等特点。由于手术室情况复杂,导致风险隐患较多。

风险隐患

患者体位摆放不当 患者进入手术室后,若护理人员未及时与医生进行沟通,移动患者时出现拖、拉等动作,会导致消瘦、皮肤弹性差的患者在术后发生压疮。

患者出现低体温情况 在手术过程中,因患者大量输入液体、皮肤暴露等,容易发生低体温的情况。

未及时进行手术记录 在紧急进行抢救时,护理人员需要在短时间内完成较多的工作,会出现手术记录不及时的情况。

未及时完善登记单 术中使用敷料、器械时未及时登记,造成供应室打包单与实际器械数目不相符;纱布借为他用时未及时记录,在清点时出现数目不清的情况。

仪器使用不规范 在手术过程中,护理人员未能良好固定仪器,如电极板粘贴不牢,导致其与患者皮肤有效接触面积不足,加之术中体位变化等,患者容易被电极板灼伤。

药物混装、标识不清 药物混装、标识不明显,护理人员使用时未认真核对,导致用错药物。

不注意谈话内容 对于非全身麻醉患者,手术过程中医务人员不注意谈话内容,如探讨患者病情、手术情况等,导致患者心理压力增大;谈论与手术无关的话题,导致患者认为医务人员未集中精力进行手术操作,不仅增加患者的恐惧感,还会降低患者对医务人员的信任度。

防范措施

第一,术前认真评估患者皮肤情况,帮助患者进行体位变动时动作要轻柔,使用软垫、减压贴等保护患者的关节和重点受压部位。若患者手术时间较长,医务人员可进行局部调整或按摩受压部位。

第二,术中患者需要使用的液体、冲洗液进行加温,并且使用保温毯覆盖患者的非手术区域,避免出现低体温情况。

第三,及时、准确的手术记录是对患者负责任的表现。手术室应根据具体情况,合理排班,保证医务人员数量充足。护理人员要及时补记术中使用的药物,以及患者情况等。

第四,规范仪器操作流程。医务人员在术中要规范使用仪器,在移动患者时注意保护患者身上的各种线路。

第五,规范摆放药物,禁止使用标识不清的药物等物品。医务人员在用药前要进行查验,用药后进行复核,杜绝发生错用情况。对于术中切除的标本,禁止随意放置、丢弃;对于多个标本,需要及时分装,并填好标本袋上的各项内容。

第六,尽量保持手术过程严肃感,严禁开玩笑,不谈论与本台手术无关的话题,必须讨论患者病情时,可使用保护性语言,避免患者情绪波动。

(作者供职于新乡医学院第一附属医院门诊手术室)

怎样预防冠心病

□韦 艳

冠心病是一种常见的心血管疾病,原因是冠状动脉发生粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞。当冠状动脉出现狭窄或阻塞时,心脏的供氧量不足,会导致心脏功能下降,严重时甚至会引发心脏病突发事件,如心绞痛、心肌梗死等。

发病原因

冠心病的主要发病原因是冠状动脉粥样硬化。冠状动脉是心脏的主要供血血管,一旦内膜受损,脂质物质就会在动脉血管内沉积,形成粥样硬化斑块,导致冠状动脉供血不足,从而引起心绞痛等症状。随着斑块的不断增大,动脉内径逐渐减小,最终会导致患者冠状动脉狭窄或闭塞,从而进一步加重心肌缺血和心绞痛的症状。

除了冠状动脉粥样硬化,还有多种危险因素会导致冠心病,例如高血压病、高脂血症、糖尿病、吸烟、缺乏运动及压力过大等。这些因素会对心脏产生负面影响,导致血管痉挛、血液黏度增加、血管内皮细胞损伤等,从而病情加剧。

如何治疗

冠心病的治疗方法主要包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。

药物治疗包括硝酸酯类药物、钙通道阻滞剂、β受体阻滞剂、抗血小板药物、抗凝药物等。硝酸酯类药物能扩张冠状动脉,从而增加心肌的供血量,缓解心绞痛症状。钙通道阻滞剂和β受体阻滞剂可以降低心率和心肌氧耗,减轻心肌缺血和心绞痛的症状。抗血小板药物和

手术室的 风险隐患 有哪些

□陈玲云

抗凝药物则可以防止血栓形成。

介入治疗是指通过导管技术在狭窄或闭塞的冠状动脉中植入支架,使血流通畅。介入治疗的主要方法包括冠状动脉球囊扩张术和支架植入术等。

手术治疗包括冠状动脉旁路移植术和冠状动脉搭桥术等。冠状动脉旁路移植术是使用患者自身其他部位的静脉或动脉,连接到冠状动脉上,绕开狭窄或闭塞的部位。冠状动脉搭桥术则是将患者的胸动脉或其他血管,搭建在冠状动脉上,起到类似冠状动脉的作用。

预防方法

控制危险因素 高血压病、糖尿病、高脂血症、肥胖症等是冠心病的危险因素,人们应积极控制。

合理饮食 合理饮食是预防冠心病的重要措施。人们应遵循低脂肪、低盐的饮食原则,多摄入富含膳食纤维和维生素的食物,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入量。

增加运动量 体育锻炼可以增强心肺功能,降低冠心病的风险。专家建议人们每周进行150分钟的有氧运动,如散步、慢跑、骑自行车等。

戒烟戒酒 吸烟和过量饮酒均会增加冠心病的风险,人们应戒烟戒酒。

控制压力 情绪紧张和压力过大也会增加冠心病的风险,人们应保持良好的心态。

(作者供职于焦作市人民医院高血压心脏病诊疗康复中心)