心脏病患者如何管理

□邓春晓

心脏病是心脏发生病变的疾病总称，可分为先天性心脏病，以及冠状动脉粥样硬化性心脏病、风湿性心脏病、高血压性心脏病等后天性心脏病。心脏病不仅影响患者的生活质量，而且还会导致严重的后果，如心力衰竭、心律失常等。本文将为您科普如何帮助患者管理心脏病并提高生活质量。

先天性心脏病

先天性心脏病是指在出生时或胎儿发育期间就存在的心脏结构异常。对于先天性心脏病患者，需要定期进行心脏评估，以监测心脏结构和功能的发展情况。如果有必要，可能需要进行药物治疗或手术治疗，药物治疗可以缓解症状、降低心脏负荷、避免并发症的发生。手术可以纠正心脏畸形，减轻心脏负担，改善心脏功能。此外，在日常生活中的一些好习惯也可以帮助患者管理先天性心脏病。应保持良好的饮食习惯和适当的身体活动。

冠状动脉粥样硬化性心脏病

冠状动脉粥样硬化性心脏病是多种因素引起的一种心脏病。其中，不良生活习惯和环境污染等因素被认为是导致该疾病发病率上升的主要原因。药物治疗是治疗冠状动脉粥样硬化性心脏病的重要手段，治疗方案会根据患者的具体情况而定。

在饮食方面，冠状动脉粥样硬化性心脏病患者应减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，适当增加水果、蔬菜、全谷类食品的比例。适量的运动能帮助控制体重、降低血压、改善血脂水平、提高心肺功能等，从而减少心脏病的风险。吸烟和酗酒被认为是导致冠状动脉粥样硬化性心脏病的主要因素之一，建议患者戒烟限酒，以减少疾病风险。

风湿性心脏病

风湿性心脏病是指风湿性心脏炎症遗留下来的以心瓣膜病变为主的心脏病，又称风湿性心瓣膜病。对于无症状期或者尚未达到手术指征的风湿性心脏病患者，它的治疗原则主要是保持和增强心脏的代偿功能。一方面，应避免心脏过度负荷，如重体力劳动、剧烈运动等。另一方面，需要动静结合，适当做一些力所能及的活动和锻炼，增强体质、提高心脏的储备能力。适当的体力活动与休息，限制钠盐的摄入量及呼吸道感染的预防和治疗，并且注意预防风湿热与感染性心内膜炎。

高血压性心脏病

高血压性心脏病是由于原发性或继发性高血压病导致的心脏病。对于轻度高血压的患者，可以采用非药物治疗措施，例如减少钠的摄入，增加钾、镁和钙的摄入，减少摄入油炸食品、高糖饮料、加工肉类等不健康食品。推荐患者进行适度的有氧运动，如快走、游泳、骑车等，但要避免过度劳累和剧烈运动。

而对于血压持续升高的患者，则需要考虑使用药物进行治疗，如利尿剂、钙通道阻滞剂等，可以帮助降低血压。同时，患者应该定期检测血压，按时按量服药，不可自行停药或改变剂量，以避免病情恶化或出现药物不良反应。

总之，心脏病患者需要综合治疗，并采取积极的生活方式干预来提高生活质量。此外，患者应该保持良好的心态，积极面对疾病，避免过度焦虑和紧张的情绪。

（作者供职于高州市人民医院）

双眼皮手术方法有哪些，有什么风险

□刘建峰

双眼皮手术又称之为重睑术，是整形美容外科中很常见的一种手术。进行双眼皮手术可以从视觉方面增大眼部的轮廓，且可以让眼睛看起来更加立体，也可以让眼睛看起来更大，显得炯炯有神。那么，双眼皮手术方法有哪些？有什么风险呢？下面我们就来详细地了解一下。

双眼皮手术方法有哪些

双眼皮手术常见的方法主要有埋线法、切开重睑法以及压线法等，其中埋线法与切开重睑法较为常见，也是很多爱美者会选择的手术方式。

埋线法又称为高分子成型法，主要是通过缝合的方式，将高分子缝合线埋在爱美者的睑板及皮肤之间，从而达到重睑的效果。埋线法的操作相对简单，且创伤也比较小，一般不会留下瘢痕，且不需要拆线，恢复快，适合年轻爱美者。

但是年龄比较大的爱美者，或者爱美者的眼部皮肤比较松弛，则不适合埋线法，容易出现重睑消失的情况。切开重睑法是一种永久性的手术，通过切口祛除爱美者松弛的皮肤，以及眼部肥厚的脂肪，然后提上睑肌腱膜缝合在一起，实现双眼皮效果。这种手术方式需要切开皮肤，所以创口比较大，恢复时间也比较长，但是效果比较好，且可以持久保持双眼皮效果，适合各种类型的爱美者。压线法是将黏膜同皮肤贯穿缝合，形成重睑，这种方式消肿比较慢，且需要拆线，而且重睑的效果有可能会随着时间的推移而消失。

双眼皮手术有什么风险

任何手术都可能存在一定的风险，双眼皮手术也是如此。双眼皮手术后的风险主要包括出现皱褶，或者呈现“三眼皮”，主要是因为祛除的组织不均匀导致的。另外，还有一些爱美者在手术后会出现双眼不对称的情况，且弧度也不是很理想，比如一只眼皮比较宽，另外一只眼皮比较窄等，这主要是因为手术的时候祛除组织有差别，或者缝合有差别导致的。

术后睁眼费力现象也是双眼皮手术的风险之一。一些爱美者术后会发现睁眼费力现象，以及出现上睑下垂的情况，主要是因为手术过程不严格，或者是组织损伤过多所引起。双眼皮脱落也是双眼皮手术后的风险之一，一般采用埋线法进行双眼皮手术的爱美者容易出现这种情况。

双眼皮手术之后不理想，需要通过手术的方式进行矫正，如果出现严重的并发症，在术后一周到一个月内需要修复矫正。爱美者在手术之后要注意配合医生进行睁眼练习，可以采用热敷或者红外线的方式防止再次粘连。女性注意不能在月经期间进行双眼皮手术，有高血压、心脏病的患者不宜进行双眼皮手术。术后注意饮食清淡，不要吃辛辣油炸食物，也不要吃海鲜。

（作者供职于枣庄市峄城区人民医院）

肺结核的症状与预防

□崔索娟

肺结核是一种比较严重的疾病，它不仅威胁患者的健康，还可能导致患者死亡。有关资料显示，我国每年有近万人确诊为肺结核。近几年，医疗技术的发展使得肺结核的发生率及死亡率有明显下降，但仍然未能杜绝该病的发生。作为比较常见的传染性疾病，我们需要了解一些它的知识，这样才能够在日常生活中注意预防。下面来为大家详细介绍一下肺结核的一些相关知识与预防措施。

什么是肺结核

所谓的肺结核，实际上是因为感染结核杆菌导致的。因为结核杆菌主要靠呼吸道传播，人一旦感染后，会直接侵犯肺部、胸膜、气管以及支气管，从而引起一系列相关症状。我国已经将肺结核定为乙类传染病，糖尿病患者、老年人以及艾滋病毒感染者均属于易感人群。因此，大家在日常生活中需要做好防护，避免被传染。

肺结核的症状有哪些

咳嗽、咳痰 肺结核主要集中在肺、支气管、气管等部位，因此，患者会出现咳嗽、咳痰的症状。由于肺结核的严重程度以及疾病类型不同，因此，患者的痰液颜色、性状也不尽相同。其中轻型肺结核患者多为干咳或伴少量白色痰液；重型肺结核患者，在患病期间会出现剧烈咳嗽，且痰液量比较大；部分合并感染的患者痰液多会呈现脓性。

胸部疼痛 肺结核进一步发展，会引起胸膜部位出现炎症反应，此时患者会出现不同程度的胸部疼痛。一些病情比较严重的患者，还可能会出现粘连，胸痛症状也会比较严重，尤其在咳嗽、咳痰的过程中疼痛会加重。

盗汗 肺结核患者容易出现盗汗，也就是入睡时或睡醒后出现全身出汗现象。一般体质比较虚弱的儿童，病程中发生盗汗的概率比较大，症状也比较严重。当肺部病变较重时，盗汗的症状会比较明显，且会频繁出现。

呼吸不畅 作为呼吸系统疾病中的一种，肺结核患者的呼吸会受到严重影响，一些病情比较重的患者，容易出现呼吸不畅以及气短、发绀等现象。

怎样预防肺结核

加强体育锻炼 日常生活中，大家需要注重加强体育锻炼，这样能够增强体质，使自身的抗病能力增强。年龄偏大者，可以通过打太极拳、八段锦等方式来达到锻炼的目的。年龄较小者，注意多参加一些体育项目，做好防寒保暖措施，规避呼吸系统疾病的发生。

保持良好的卫生习惯 日常生活中，大家在咳嗽、打喷嚏时，要掩盖口鼻。生活环境也需要保持清洁，每天注意开窗通风，必要时对室内的空气进行消毒，避免将病菌带入生活环境中。

总之，肺结核作为传染病的一种，日常预防尤为重要。老人及儿童作为易感人群，日常生活中需要注意加强锻炼，保持好个人卫生，以此来预防疾病的发生与传播。

（作者供职于民权县人民医院）

青光眼和白内障的区别

□孙 存

青光眼和白内障都是较为常见的眼科疾病，但两者之间却有着明显的区别，但是在某些情况下也有着一定的关联性，白内障和青光眼都是由于晶状体老化而导致的眼病，白内障和青光眼在发病机理上有着明显差别。前者主要是由于晶状体混浊引起，后者主要是由于眼压升高或眼内压波动所致。因此，一旦发现自己患上了白内障或青光眼时，不要盲目治疗，一定要及时到医院就诊。

带你认识青光眼和白内障

青光眼 青光眼是一种主要累及视功能的慢性致盲性疾病。青光眼早期症状不明显，部分患者有轻微的头痛、眼痛、视物模糊，常被忽视。随着病情进展，逐渐出现视物模糊、视野缺损及视力下降。

白内障 白内障是指眼球晶状体发生混浊，导致视力下降的一种眼病。它是最常见的致盲性眼病，如果不能及时治疗，会导致失明。白内障分为先天性白内障、后天性白内障和老年性白内障三种。先天性白内障是指胎儿在发育过程中，由于遗传、感染、代谢异常等原因导致晶状体蛋白质变性而发生混浊；后天性白内障是指老化、外伤、辐射等原因导致晶状体蛋白变性而发生混浊；老年性白内障则是指在年龄相关因素作用下，晶状体代谢紊乱，发生混浊的一种眼病。在我国，白内障主要分为两大类。一类是单纯的年龄相关性白内障，即由于年龄增长引起的晶状体蛋白质变性而发生混浊；另一类是后天性白内障，即由于外伤、辐射等原因造成晶状体蛋白质变性而发生混浊。

白内障和青光眼的区别

病因不同 白内障是指晶状体混浊，尤其是后囊下的混浊。白内障的发生有两个因素，一个是晶状体代谢紊乱，晶状体蛋白质变性；另一个是晶状体结构紊乱，晶状体蛋白不能正常沉积。白内障可发生于任何年龄，以中老年人居多，但近年来也有年轻化的趋势。青光眼是指眼内压（眼内压主要指房水）升高超过眼球内组织正常代谢范围的一种眼病。青光眼患者眼内压持续升高，长期得不到控制会导致视神经损害，最终导致失明。青光眼是世界上主要致盲眼病之一。青光眼的发病机制目前尚不清楚，目前认为可能与眼压升高或波动有关。在糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症等疾病患者中更容易发生青光眼。

症状不同 青光眼的症状主要包括眼压升高、视力下降、视野改变等。患者往往会有眼胀、头痛、视力模糊、恶心、呕吐等症状，严重时甚至还会导致失明。青光眼患者在早期症状并不明显，视力也可能出现一定程度的下降，但到了晚期就会出现视力严重下降、视野缺损等情况。青光眼晚期症状有虹视，患者看灯光周围有一个彩色光环，类似彩虹，因此得名“虹视”；眼胀痛，患者自觉眼球内像有一团火在燃烧；头痛，部分患者有持续性头痛或偏头痛，但程度较轻；眼痛，由于眼压升高引起结膜及角膜炎症性水肿，患者出现眼痛。青光眼分为开角型青光眼和闭角型青光眼。闭角型青光眼是最常见的一种类型，主要表现为眼压高、头痛、恶心、呕吐等症状，如不及时治疗会导致失明。

白内障则没有明显的症状，仅表现为眼睛看不清。患者往往会在视物时感到模糊，很难看清楚眼前的物体，但同时又能看到周边的东西，在早期视力下降并不严重。患者会经常感觉眼睛疲劳，有时还会感到眼内有异物，有时会伴有疼痛。

治疗方法不同 白内障的治疗方法主要有手术治疗、药物治疗和激光治疗等。手术治疗包括超声乳化吸除术、人工晶状体植入术和综合疗法，目前采用较多的是超声乳化吸除术。超声乳化吸除术可以有效去除晶状体前囊膜及周边部组织，同时能保持正常的前囊膜完整性，而避免植入人工晶状体。通过超声乳化吸除联合人工晶状体植入术能有效提高视力，改善视功能。药物治疗一般用于白内障早期或者症状较轻的情况，临床上常采用局部用药，如阿托品、羟苯酯类等药物，可以抑制晶状体蛋白质的氧化和变性，延缓白内障的发展。

青光眼则需要通过药物或手术治疗，具体的治疗方法要根据患者病情来决定。根据患者青光眼的具体情况选择相应的降眼压措施，首先可以采用激光治疗，激光周边虹膜切除术是治疗闭角型青光眼的一种常用方法，激光小梁成形术是治疗激素性青光眼、开角型青光眼、发育性青光眼以及正常眼压性青光眼的一种方法。其次还可以通过药物治疗，可以选择缩瞳剂、抑制房水产生的药物等。最后是常用的手术治疗，如小梁切除，置入引流钉，置入减压阀等。

白内障手术和青光眼手术的区别 白内障手术一般在眼科门诊进行，先做常规检查，如果需要再做白内障手术。白内障手术的目的是恢复晶状体透明，达到治疗白内障的目的。手术需要在局部麻醉下进行，由医师通过器械将混浊晶状体切开，植入人工晶状体。如果在超声乳化前没有及时发现并处理白内障，可能会导致晶体混浊加重。手术后需要长期使用药物控制眼压，并定期复查。在选择白内障手术时，要注意以下几点。白内障手术后会有不同程度的并发症，包括眼压升高、术后角膜水肿等。所以手术后应遵医嘱用药，并定期复查；白内障术后应避免长时间近距离用眼，尤其是使用电子产品；患有糖尿病、高血压病等基础病的患者，应该严格控制血糖、血压等指标，避免眼睛受到外伤等。青光眼手术需要先通过一系列检查判断是否存在青光眼，再由医师根据患者眼部情况制定相应的治疗方案。白内障和青光眼都有可能导致失明。白内障是由于晶状体混浊而引起的疾病，其治疗的主要目的是为了恢复视力。青光眼则是由于眼球内房水循环障碍引起眼压增高，从而导致视功能损害。

白内障手术和青光眼手术的区别在于术后恢复时间不同，白内障术后恢复需要1个月～2个月的时间；而青光眼术后恢复只需要1周～2周的时间。白内障在进行药物治疗或激光治疗后可逐渐恢复视力；而青光眼需要对房水循环进行介入治疗或药物治疗后才能恢复视力。此外还存在着术后并发症不同的问题，白内障手术中可能会出现视网膜脱离等并发症，而青光眼术后则不会出现这些情况。

如何预防青光眼和白内障

日常生活中，要注意以下几点。

定期体检 视力出现明显减退时，应该定期到医院做眼部检查，可以及时发现眼睛里的疾病。

注意用眼卫生 平时要注意用眼卫生，不要用手揉眼，不要在黑暗处看书或看电视。

控制血压和血糖 平时要注意控制血压和血糖的波动范围，这对于保护眼睛很重要。

总之，如果感到眼部不适，应及时到医院检查就诊，不可胡乱用药，在平时生活和工作中，也要注意保护眼睛，不要过多用眼，定期进行视力检查。

（作者供职于北京市回民医院）

胃癌早期出现这些症状要警惕

□丁继虎

胃癌是一种常见的消化系统恶性肿瘤，虽然早期往往没有明显的疼痛或不适感，然而，身体会通过一些不明显的信号来提示我们潜在的问题。下面将详细介绍胃癌早期的症状。

消化系统异常

消化系统异常是胃癌早期的重要症状之一。在胃癌早期，消化系统常常出现一系列不正常的表现，如消化不良、泛酸和胃灼热等。这些症状可能看似普通，但如果出现并持续一段时间，应引起警惕。

消化不良是指食物无法正常消化和吸收，常表现为早饱、食欲下降和腹胀感。胃癌早期肿瘤的生长可能导致胃部容积减小，进而影响食物的进入和消化过程。如果发现自己经常感到早饱，即使吃得很少也会感觉胃部饱胀，或者食欲明显下降，这可能是胃癌早期的信号之一。

泛酸和胃灼热是常见的胃酸逆流症状，但它们也可能是胃癌早期的症状之一。胃癌肿瘤的存在可能会导致胃内压力增加，使胃酸逆流到食道，引发泛酸和胃灼热感。如果经常感到胃部不适、灼热或呈现酸味，尤其是在吃完饭后或躺下时出现这种现象，应及时就医检查。

消瘦与乏力

胃癌早期肿瘤的存在会占据胃部的空间，限制了正常的食物摄入和消化，导致营养吸收减少。因此，即使正常饮食，患者也可能出现不明显的消瘦。如果发现自己的体重持续下降，尤其是在没有明显减食或增加运动的情况下，应引起警惕。

胃癌早期患者常常感到无法解释的疲劳和虚弱感。这种乏力可能是机体对恶性肿瘤的一种反应，包括癌细胞代谢产物的释放、身体抵抗力的下降以及慢性炎症反应的存在等。如果经常感到疲劳、乏力，无法从休息中恢复精力，这可能是胃癌早期症状之一。

消瘦和乏力虽然不是胃癌特有的症状，但如果它们与其他胃癌早期症状同时出现，就应引起警惕。这种体重下降和疲劳感的持续存在可能与恶性肿瘤的存在有关。因此，对于出现这些症状的个体，及时就医进行相关检查和评估非常重要。

胃肠道出血

隐血便是指在大便中掺杂有血液，但并不明显地呈现出鲜红色。胃癌早期病变可能引起胃黏膜溃疡或肿瘤出血，而表现为隐血便。当发现大便呈暗红色、黑色，或者出现带有血迹的情况，即使量不大，也应引起警惕。

呕血是指在呕吐物中发现鲜红色或咖啡色的血液。胃癌早期肿瘤的生长可能会导致胃出血，血液经食管进入口腔，从而出现呕血现象。如果突然出现呕吐并发现有血液，无论量多少，都需要立即就医进行进一步的评估和治疗。

胃肠道出血并不一定是胃癌，其他胃肠道疾病也可能引起类似症状。然而，胃癌早期患者出现隐血便或呕血时，应高度怀疑可能存在胃癌的可能性，需要尽早进行相关检查和筛查。

其他症状

恶心与呕吐：胃癌早期患者常出现无明显原因的恶心、呕吐感。持续性的恶心与呕吐应引起关注。

腹部肿块：在腹部触摸到异常的肿块可能是胃癌早期的表现。胃癌肿瘤的生长可能导致腹部肿块的形成，这种异常的触摸感应该引起警惕。

胃癌早期的症状往往不明显，但通过细心观察，我们可以及早发现问题并及时就医。保持健康的生活方式、定期体检和遵循医师的建议是预防和管理胃癌的重要步骤。

（作者供职于成武县人民医院）

警惕微笑抑郁症

□邱厚胜

微笑是促进人类身心健康、传递快乐的帮手。现实中，有些人的微笑却并不真实，这类人看着和平常人一样，每天对人或对事都是微笑面对，让人感觉很友善，但是回到家中就会发生低落和烦躁的情绪，不喜欢和家人沟通，尽管极力地想控制情绪，但都无法调整好自己的状态，这类人就属于微笑抑郁症患者。生活中大家一定要警惕微笑抑郁症，今天我们就来详细说说微笑抑郁症。

什么是微笑抑郁症

大家都知道抑郁症患者会经常出现焦虑、低落、绝望等情绪，严重的抑郁症患者甚至会出现自杀倾向。微笑抑郁症也是抑郁症的一种，在抑郁症患者中占少数。微笑抑郁症患者与普通抑郁症患者的不同点是比较善于伪装自己，他们平时看起来和正常人一样善于社交、活泼快乐，但在独自一个人时，这种开心现象就会消失，变得沉默、低落、焦躁。微笑抑郁症患者常常不愿意和别人沟通，这类患者的内心十分疲惫和痛苦，但是表面却强颜欢笑，表现得若无其事，这两种反差的情绪使患者产生了强烈的情绪冲突和巨大的压力。

微笑抑郁症的高发人群

微笑抑郁症一般发生在身份、地位、学识高的成功人士身上，对于这些人群，在生活和工作中表现得十分强大，无所不能。但是再成功的人也会发生自己解决不了的问题，而他们为了维护自己的成功形象，选择不去与人沟通，而是用微笑掩饰问题，长此以往负面情绪会越来越多，但又找不到正常的宣泄途径，就会出现心理扭曲，进而导致心理问题的出现，形成微笑抑郁症。

微笑抑郁症的预防

卸掉伪善的面具，对于微笑抑郁症患者首先应该学会正视自己的问题，撕掉微笑的面具，这才是预防的方法。不要将微笑看作是解决问题的办法，要调整好自己的思维方式，真诚面对所有人，遇到无法解决的问题要及时和家人或朋友进行沟通，释放内心的压力。

学会解压 要预防微笑抑郁症的发生最重要的就是学会给自己减压，日常生活中要放缓工作节奏，多参加集体活动，多和朋友聊天、运动、听音乐，这些方式都是缓解压力的好办法。还要学会尽情释放自己内心的情绪。

运动解压 运动疗法是治疗微笑抑郁症的最好方法。长期坚持进行体育锻炼，可以放松心情，舒缓内心压抑的情绪，通过运动疗法不仅可以有效地消除压力，还可以增强身体素质，使我们的精神和身体向好的方向发展，即便有抑郁症也会很快减轻。

要心理疏导 微笑抑郁症是一种心理疾病，不可以逃避问题，要积极勇敢地寻求心理咨询师的帮助，进行专业的治疗。

（作者供职于滕州市精神卫生中心）