

冠心病，中老年人人的致命威胁

□任宇超

随着生活方式的改变，我国心血管病的发病率持续上升，成为中老年人人群的高发疾病和致命威胁。

有关数据显示，我国心血管病患者达到3.3亿，其中脑卒中患者1300万、冠心病患者1139万、心力衰竭患者890万、肺源性心脏病患者500万，心血管病防控形势严峻。

什么是冠心病

冠心病又称冠状动脉粥样硬化，是冠状动脉的内壁受到破坏或损伤后，脂肪沉积物(斑块)在损伤处不断沉积的一个过程。

如何分型

冠心病可分为五型，即隐匿型或无症状性冠心病、心绞痛、心

肌梗死、缺血性心肌病、猝死。

危险因素

冠心病的危险因素分为可控

制危险因素和不可控制危险因素。

可控制危险因素：高血压病、高血糖与糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟、不良饮食习惯。

不可控制危险因素：性别、年龄和遗传。45岁以上的男性，55岁以上或者绝经后的女性，以及有早发心血管疾病家族史的人群。

主要症状

气短 在活动量时，心脏泵血量不能满足身体需要，患者感到气短、呼吸困难等症状，休息后症状有所减轻。

疲劳 患者感到疲乏、无力等

症状。这是冠心病早期症状，要特别注意。

心跳加快或心慌 冠状动脉内斑块变大，血流量减少，常表现为心跳加快或心慌。

胸痛(心绞痛) 胸部出现压迫感或紧缩感，也称为心绞痛，通常出现在胸部中间或左侧。心绞痛可由身体或精神上压力诱发。患者停止活动后，疼痛常会在几分钟内消失。

胸闷 活动时，心肌细胞需要更多的氧气供应能量消耗，血管腔变得狭窄，无法及时提供充足氧气，易出现胸闷的症状。

恶心、呕吐 因为与消化道疾病症状相似，所以常被忽略。冠状

动脉异常时，患者会出现“胀气”的饱胀感以及恶心、呕吐等症状。

警惕冠心病并发症

冠心病会出现多种并发症，如心力衰竭、心律失常、休克、乳头肌功能失调或断裂、心室游离壁破裂、室间隔穿孔、室壁瘤、心包炎、心包积液、肺瘀血、胃肠道瘀血、脑缺血、四肢缺血等。

治疗方法

目前，冠心病的治疗主要包括药物保守治疗和手术治疗。采用药物保守治疗还是手术治疗，需要根据冠脉病变解剖特征、临床特征及当地医疗经验等综合判断。

预防措施

预防冠心病应保持规律作

息，保证充足睡眠，避免熬夜；适量运动，健康成年人每周至少进行150分钟的中等强度身体活动；膳食平衡，各种食品搭配进食，避免暴饮暴食和高糖、高盐、高脂饮食；戒烟限酒，避免吸入二手烟；保持乐观情绪，控制激动和急躁情绪，回避激烈刺激环境，消除紧张感；定期监测血压、血脂、血糖，有异常应及时调整，将血压、血脂、血糖控制在目标范围内；控制体重，身体肥胖、血脂增高会加重冠心病；积极治疗高血压病、高胆固醇血症、高甘油三酯血症、糖尿病等。

(作者供职于郑州市中心医院心血管内科三病区)

拯救“低头族”远离颈椎病

□耿同宇

如今，随着电子产品的普及，越来越多人成为“低头族”。通常，“低头族”是指随时随地低着头使用智能手机、平板电脑或其他移动设备的人。在日常生活中，“低头族”不管在任何场合、与什么人一起，都拿着电子设备低着头玩游戏，通过社交网站或即时通信工具与人交谈，观看视频，浏览网站等。他们很少与身边的人面对面沟通，大部分时间都专注于手中的电子设备屏幕上。

基于这些原因，“低头族”成为颈椎病高发人群。下面本文从以下几个方面向大家普及一下，“低头族”如何远离颈椎病。

什么是颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎病、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称。这是一种以退行性病理改变为基础的退行性变、发育性颈椎椎管狭窄、慢性劳损等因素均为颈椎病常

见诱发因素。颈椎病的症状比较复杂。颈部如果出现疼痛、酸胀等不适，或者感觉头晕、恶心，都要小心。当上肢出现麻木、疼痛、无力，特别是出现放射性疼痛时，要格外警惕。病情严重时，患者会出现下肢症状，如走路时有踩棉花感，双腿发软、无力，容易摔倒等。如果“低头族”出现以上表现，建议尽早就到医院就诊并完成相关检查，以便明确是否患颈椎病。

“高枕无忧”对不对

从医学角度来看，高枕是有“忧”的。

睡觉时，应该让颈椎维持正常的生理前凸。如果枕头过高，会导致颈椎生理曲度变直，甚至出现反弓，造成颈部肌肉、韧带劳损。这样一来，睡觉不仅没有让颈椎得到充分休息，反而加重了颈椎的负担。睡觉时，人们可以把枕头做成两端高、中间低的“元宝型”；保证枕头有一定的强度，过软或过硬的

枕头都不好。如果枕头太软，就维持不了颈椎正常的生理曲度；如果枕头太硬，颈部难以得到放松，舒适度也较差。

如何保护颈椎

在日常生活中，人们要保持正确的姿势，减少低头的时间；工作或学习40分钟至1小时时，要起来活动一下，舒展身体，使颈椎得到休息。对于经常伏案工作的人来说，可以垫高电脑，以平视或微仰视为宜；注意锻炼颈背部肌肉，防止受凉、受潮，做好保暖。

颈椎病患者不仅局限于“低头族”。当人们长时间低头时，脊柱、颈椎等位置的生物力学处于抵抗状态，久而久之易发生颈椎病理学改变，从而引起颈椎病。

为了减少颈椎病患病概率，日常生活中大家应养成良好的生活习惯，减少玩手机、平板电脑等电子产品的使用时间。

(作者供职于商丘市第一人民医院骨科)

肺结核患者照护注意事项

□段全梅

与其余细菌不同的是，结核分枝杆菌能够感染人体除趾甲、毛发、指甲及牙齿之外的所有脏器与组织。结核病主要是因结核分枝杆菌导致的一种慢性传染病，会对患者多个脏器造成影响，其中比较常见的即为肺结核。但不是所有患肺结核的患者都存在传染性。只有结核分枝杆菌培养或者痰涂片显示阳性的患者，在尚未痰菌转阴与治疗前存在一定传染性，其余肺结核患者不会威胁人们健康。

健康人吸入含有结核分枝杆菌的飞沫之后可能会被感染，但只有少部分人会引发结核病。如果家人患上结核病，其他家属注意事项如下。

如果有家族成员怀疑或者确诊患有肺结核，患者需要及时就医治疗。肺结核的主要临床表现有慢性咳嗽、咳嗽、痰中带血、咯血、胸痛等，并且伴有午后低热、乏力、消瘦、食欲不振、盗汗等情况。如果家属出现上述症状需要及时到

结核定点医院进行就医诊治。

监督患者及时用药。肺结核属于慢性传染病，具有较长发病时间和治疗周期，一般需要治疗6个月至9个月，对于一些特殊疾病患者甚至需要超过18个月。不少患者不能坚持用药，导致结核病复发，并产生耐药性，家庭成员间容易相互感染，因此，结核病患者家属需要每日监督患者用药，其中包括已经好转或没有症状的患者也需要坚持用药。

家属需要对患者进行关怀，但不能产生歧视心理，时刻注意自身言行。肺结核患者不仅需要营养支持，也需要家属的精神支持。结核病患者家属需要和患者及时沟通，做好安抚工作，让其在营养充足下维持愉悦的心情，促进患者尽早恢复身体健康。

预防性应用抗结核药物。对于一些结核分枝杆菌的患者，家属应该进行预防性抗结核治疗，比如口服异烟肼，同时需要进行预防性

保肝治疗，进而将结核传染性降低。

做好日常防护。患者痰中携带病菌，如打喷嚏、咳嗽或者大声说话时，可能将携带病菌喷入空气中，并且在空气中长时间悬浮，健康人吸入后容易被感染。

所以，日常需要与传染期患者戴口罩交流，不与其近距离大声说话，并且在打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻，及时开窗通风，定时换气。在咯痰时及时到空旷场地，或者将痰液吐到装有消毒剂的痰盂，及时进行消毒处理；碗筷、毛巾及时煮沸消毒或者用开水烫洗，就餐时可以使用公筷、分食。

总之，肺结核危害大，如果能够早发现、早治疗，大部分肺结核患者可治愈。此外，肺结核传染性强，人们只要能够通过进行科学防范且处置得当，可以进行预防和控制传播。

(作者供职于济宁市任城区疾病预防控制中心结核病防治科)

统计数据，显示日本、韩国的胃癌死亡率低于我国，这与胃癌早期筛查工作的完善开展有关。

“早发现，早治疗”是影响胃癌患者生存状况的关键因素。

胃癌分为早期和进展期。早期胃癌，指病灶仅在胃壁黏膜或黏膜下层，无转移，手术可切除肿瘤；甚至不用手术，采取内镜等微创治疗就可切除病变组织。这类胃癌的生存率可达90%以上，患者甚至能痊愈。

进展期胃癌，指癌细胞突破黏膜下层，出现转移，治疗后患者5年生存率不到30%，大部分没有手术机会。可见，早发现胃癌，对确保治疗效果、提高生存率非常重要。遗憾的是，我国早期胃癌发现率不到10%，这主要跟胃癌早期症状不明显有关。

现阶段，胃镜检查可实现胃癌“早发现”，但是检查太过痛苦、费用过高，让很多人抗拒检查。事实上，并不是只有胃镜检查才能发现胃癌，如果身体持续出现以下症状，可能是胃癌的早期表现。

突然出现胃部症状 无胃病史，突然出现胃痛、胃胀、食欲下降等症状；有消化不良、胃溃疡病史，但近期症状变化或加重，服药无法缓解；轻度胃部疼痛、腹胀沉重感，有时心窝部隐隐作痛；严重者有胀痛、水肿、钝痛、锐痛等表现，进食后症状不缓解反而有所加重；胃部疼痛持续且无规律，应警惕癌变。

无原因的消瘦、乏力 胃部疾病患者消化能力减弱，易出现食欲减退、厌食、腹泻、乏力、贫血等症状，属于正常现象。如果患者短期内身体急剧恶变，身体对食物中的营养物质吸收受阻，出现明显消瘦、体重骤降，且吃药无法缓解，可能是癌变的“信号”。

黑便 如果出现无法解释、持续的黑便，要提高警惕，及时就医排查。早期胃癌可表现为上消化道出血，即黑便或持续大便隐血阳性；多见于肉肉样和溃疡样早期胃癌，病灶表面糜烂或肿瘤侵犯毛细血管，引起长期少量出血。如果大便呈柏油状，检测大便隐血持续阳性，特别是饮食控制或服用药物后症状也不易消失者，需要警惕早期胃癌。

消化不良、食欲减退、胃灼热、泛酸 消化不良表现为腹胀、饱胀、嗝气反胃、恶心想吐，多发生在饭后，一般症状较轻，没有规律性，不易引起重视。食欲减退是胃癌的早期症状，不伴有胃痛；如与胃痛同时出现，排除肝炎时，应引起重视。胃灼热、泛酸表现为胸骨下部有烧灼感、胃酸反流等。

如有上述情况，建议及时到医院进行胃镜检查。因为这些症状容易被误诊为功能性消化不良，不做胃镜很难做出准确诊断。

早期胃癌治疗效果较好，“早发现、早诊断、早治疗”尤为重要。患有胃炎、肠上皮化生等疾病的患者，一定遵照医嘱定期复查，及早发现病变，及时治疗，早日恢复健康。

(作者供职于安阳市第三人民医院普外科)

胃癌的早期发现

□彭双成

采耳不当 警惕外耳道炎

□郭晨辉 王乐

耳痒、耳道流脓、听力下降、耳鸣、耳道内有碎屑脱落，有可能是外耳道炎。频繁或不正确地掏耳朵可能会引发外耳道炎。

外耳道是连接外耳和中耳的管道，它由耳屎、汗液和皮脂等分泌物构成的耳道皮肤来保护。如果频繁地用棉签、卫生棉棒等物品掏耳朵，就可能损伤或刺激耳道皮肤，从而破坏皮肤的自然保护屏障，使耳道更容易感染细菌和病毒，引发外耳道炎。

外耳道炎主要是因人抵抗力下降、不良生活习惯及外耳道感染真菌、细菌等所致，其中最常见的是真菌性外耳道炎。真菌性外耳道炎是外耳道皮肤的亚急性或慢性炎症性疾病，多数认为系由真菌感染所致，常合并细菌感染。

患者患病时，常常会感觉耳内发痒，夜间症状严重。真菌性外耳道炎的治疗，以清除外耳道内真菌菌皮和分泌物后，局部使用抗真菌药治疗原则。

在耳内镜下外耳道炎可呈袜套样痂皮、白色或黑色菌丝，伴有渗出液，外耳道有局部肿痛感、瘙痒感。治疗外耳道炎，首先是彻底清理菌丝、脓性分泌物、痂皮等，同时应避免过度清理而损伤外耳道，对于较硬的痂皮可局部湿化，待其变软后再清理。对于不能确定鼓膜是否完整的患者，尽量避免使用盐水或碳酸氢钠冲洗，以防将菌丝、分泌物等污染物冲入中耳，造成中耳感染。

每个人外耳道、鼓膜的条件不同，有的宽直、有的细弯。因此，外耳道炎的清理，最好能在耳内镜下进行可视操作，避免不必要的损伤。根据外耳道炎的严重程度，患者应到正规医院遵照医嘱用药，详细询问外涂用药的方法。另外，外耳道炎患者请勿饮酒，以免引起病情加重或复发。

那么，生活中如何避免感染外耳道炎呢？

首先，要增强自身抵抗力，起居规律，均衡饮食，适当锻炼。

其次，要注意耳朵卫生。耳道内存在一种具有分泌功能的腺体——耵聍腺，产生的物质叫耵聍，呈酸性，它可以保护外耳道皮肤。经常挖耳朵会破坏它的保护功能，建议不要体验个体采耳，有可能会因此患上真菌性外耳道炎。家中外耳道炎患者使用过的挖耳勺应及时丢弃；脚气患者洗脚后要及及时洗手，避免以手为媒介的真菌传播；游泳或洗澡后耳道进水，可轻轻地下拉、晃动耳垂同时倾斜头部，使耳道呈向下的坡状，便于水珠流出，在安全环境下还可配合单脚踮，以协助水珠滑落；避免使用公共场所裸露的棉签。

再次，不可随意用氧氟沙星滴耳液滴耳，如有外耳道或鼓膜炎，一般应用此药不能超过2周。在此提醒，生活中尽量不要挖耳朵，不要使用棉签等物品刺激耳道皮肤，保持耳朵清洁干燥；有耳屎堵塞或异物进入耳道时，应到正规医院用医疗灭菌后的器械取出。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

解读肌张力障碍

□霍源源

肌张力障碍是一组神经系统疾病，表现为肌肉过度紧张和抽搐，影响了肌肉的协调运动。

肌张力障碍的病因复杂多样，可能由遗传因素、神经损伤、脑血管病变、代谢障碍等引起。

常见的肌张力障碍包括痉挛性偏瘫、帕金森病、扭转痉挛等。

症状和诊断

肌张力障碍的症状表现多样，取决于受累的神经系统和肌肉群。常见症状包括肌肉紧张、僵硬、抽搐、震颤、不协调运动等。患者可能出现肢体活动受限、行走困难、语言障碍等。

诊断肌张力障碍通常需要综合病史、临床表现和辅助检查，如神经影像学、电生理学等。

应对策略

健康教育和心理支持 医生应该向患者和家属提供关于肌张力障碍的相关知识，帮助他们了解疾病的发展过程、治疗方法和康复预期。

此外，医生还应向患者提供心理支持，帮助患者和家属应对疾病带来的心理压力和困惑。心理支持包括心理咨询、康复心理指导等，以帮助患者建立积极的心态，增强应对能力。

康复计划和个性化诊治 医生应与患者一同制订个性化的康复计划。医生可根据患者的症状和康复目标，确定救治方法和频率。康复计划可以包括服用药物、康复训练和辅助器具的使用等，以帮助患者最大限度地恢复

身体健康。

功能和改善生活质量 医生还应密切监测患者的康复进展，根据需要进行调整和优化方案。

社会支持和康复资源 患者和家属可以寻找社会支持和康复资源，如康复中心、支持小组、康复活动等。

这些资源可以提供交流、分享经验和获取实用信息的机会，帮助患者和家属感受到支持和理解，同时向他们提供康复服务和指导，促进康复的全面发展。

积极参与决策 患者应积极参与诊治决策，与医生共同制订计划，并表达自我的需求和意愿。医生应倾听患者的意见和关注，尊重其权利和选择。通过积极地参与，患者可以增强信心和

合作意愿，提高康复效果。

如何预防肌张力障碍

保持健康的生活方式 健康的生活方式是预防多种疾病的基础，包括肌张力障碍。保持适当的体重、均衡的饮食、定期锻炼和良好的睡眠习惯有助于维持身体健康。规律的锻炼可以增强肌肉力量和灵活性，改善协调能力，减少肌张力障碍的风险。

注意姿势和动作 正确的姿势和动作对于肌肉的正常功能和协调运动至关重要。在日常生活中，应尽量避免长时间保持不良姿势，如弯腰、驼背或过度伸展肌肉。合理分配体力劳动和休息时间，避免过度使用特定肌肉群或频繁重复相同动作。

避免过度应力和压力 长期

的精神和情绪压力可能导致肌肉紧张和肌张力障碍。寻找有效的应对压力的方法，如放松技巧、冥想、瑜伽或定期休息和放松，可以帮助降低紧张和减少肌张力障碍的风险。

安全措施和环境改善 预防意外损伤也是预防肌张力障碍的重要方面。在家庭和工作场所中采取适当的安全措施，如避免滑倒、跌倒和碰撞等情况，减少意外损伤对神经和肌肉的影响。

此外，改善工作和生活环境，确保人体姿势合理、工作合和椅子符合人体工程学原理，都有助于减少肌肉疲劳和紧张。

(作者供职于息县中医院康复科)

如何保护肠道健康

□陈秋菊

肠道健康是人体健康的重要组成部分，需要人们加强关注和保护。那么，日常生活中，如何保护肠道健康呢？

均衡饮食

良好的饮食习惯是养生之道，它对于肠道健康至关重要。正确的饮食习惯可以向我们的身体提供所需的营养物质和能量，缓解由于营养不良或过度摄入导致的不良反应，同时也能帮助人们维持健康的体重和免疫系统。

日常饮食，人们应该尽量选择五谷杂粮、蔬菜、水果、豆类 and 坚果等新鲜健康的食物。这些食物富含膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于促进肠道健康。

膳食纤维是人们饮食中必不可少的一种营养素之一，它可以促进肠道蠕动，增加粪便体积，有利于大便通畅排出，帮助预防便秘等消化系统疾病。膳食纤维还能为人们的肠道菌群提供养料，帮助益生菌的繁殖，增加肠道菌群多样性，预防肠道疾病，提高免疫力。

足量饮水

水不仅是肠道健康的重要保障，也是生命之源。事实上，人体的大多数组织和器官都需要水来保持正常的功能和活动。对于肠道来说，水的作用更是不可替代。水可以促进肠道蠕动。蠕动的肠道消化过程中必不可少的一环，它可以使食物送往下一段肠道，使消化过程更顺畅。

当身体缺水时，肠道内的排泄物和废物容易变得干燥并粘连在一起，从而导致疏通难度增加，容易引起便秘。其次，水可以保持粪便的湿润度，有地减少痔疮和肛裂等疾病风险。如果身体缺乏水分，粪便就会变得干燥、坚硬，容易

易造成肛门损伤。

远离烟酒

烟草和酒精对肠道健康有着极为负面的影响。烟草中含有多种有害物质，能够损伤肠道上皮细胞，破坏肠道黏膜屏障，增加肠道感染的风险。而酒精则会刺激胃黏膜分泌胃酸，损伤肠道黏膜屏障，导致肠道炎症和溃疡。因此，日常生活中，人们应该尽量远离烟酒，保护肠道健康。

运动

运动对于人体的健康有着积极的影响。适当运动可以促进肠道的蠕动，刺激肠道肌肉收缩，加速废物和毒素排出，减轻便秘症状。

与久坐不动相比，多运动的人往往拥有更健康的肠道，减少了罹患疾病的风险。此外，运动还可以增加肠道血液循环，促进肠道黏膜细胞的代谢和修复，有效维护肠道健康。

运动不仅可以改善消化功能，还能增加肠道内有益菌的数量，提高肠道免疫能力，减少炎症和肠道疾病的发生。建议人们每天进行适度的散步、跑步、骑车、游泳等有氧运动，每次持续30分钟以上。运动不仅可以锻炼身体，还可以刺激肠道蠕动，促进排便，维护肠道健康。

肠道健康是一项长期的工作，通过均衡饮食、足量饮水、远离烟酒、适当运动、维持良好的生活习惯和合理使用药物等方式，可以减少肠道疾病的发生。此外，及时进行粪便检查、肠镜检查和肠道菌群检测，也可更好地了解自己的肠道健康状况，及时预防和治疗肠道疾病。

(作者供职于广东省人民医院/广东省医学科学院)