

冠心病的早期预防

□张会珍

冠心病一般指冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,从而导致心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病。冠状动脉是为心脏提供营养物质和氧气的重要通道,冠状动脉就像一根管道,当它被堵塞了,心肌就会因为缺血、缺氧而出现一系列的症状。冠心病与高血压病、糖尿病、高血脂症并称为“四大健康杀手”。

诱发因素

遗传 一级亲属男性小于55岁,女性小于65岁患冠心病,则考虑存在早发冠心病家族史,家族史可以使父母的某些基因在子女身上表现出来。比如,胆固醇代谢基因会遗传给后代,使他们

容易患上冠心病。**年龄** 年龄越大,冠心病发病率越高。尤其是40岁以上的男性和绝经后的女性。随着年龄增加,人体各器官功能逐渐衰退,身体内的胆固醇含量也会增加,从而患上冠心病。**性别** 一般认为男性较女性更易患冠心病。男性冠心病患者中有一部分为双侧冠状动脉性疾病,即左右冠状动脉均发生病变,这可能与雄性激素有关。**饮食** 日常生活中,高热量、高动物脂肪、高胆固醇、高糖饮食会导致体内糖脂代谢紊乱,从而增加患冠心病的风险。**吸烟** 研究表明,吸烟者冠心病的发病率和病死率是不吸烟者的2倍~6倍,被动吸烟也是

患冠心病的危险因素。烟草中所含的尼古丁可直接作用于冠状动脉和心肌,引起动脉痉挛和心肌受损。**肥胖** 肥胖会导致血浆中的甘油三酯及胆固醇水平升高,肥胖患者易患高血压病或糖尿病,从而引起冠心病的发病率明显增高。**精神紧张** 长期处在精神紧张、过度劳累、焦虑等状态下,可使机体产生大量儿茶酚胺类物质,引起血管收缩、心率加快、血压升高,从而增加冠心病的发病风险。**症状表现** 冠心病的主要症状是胸痛,这也是冠心病最典型的症状,主要表现为胸骨后的闷痛或压榨样

疼痛,也可有烧灼感,疼痛时间可以持续几分钟甚至几小时,这种情况还会随着患者活动而加重。如果患者在情绪激动、劳累、用力排便或饱餐后出现胸痛的情况,应该警惕冠心病,及时到医院就诊。除此之外,如果患者出现呼吸困难、全身乏力、消化不良、腹痛、牙痛、心悸、突然晕厥等症状,也需要及时到医院检查和治疗。**早期预防** 保持营养均衡 冠心病的发病和日常生活中的饮食有很大的关系,平时饮食中应选择清淡易消化的食物,多吃蔬菜和水果,少吃油腻、高脂肪、高糖的食物。对于超重人群,应控制每日进食的总热量,做到少食多餐。此外,冠

心病患者不宜喝浓茶、咖啡等,还要注意戒烟、限制饮酒。**坚持运动** 坚持运动能够改善人体的血液循环,促进人体的新陈代谢,避免脂肪在血液中的过量沉淀,减少对血管的压力,对防治冠心病有一定的作用。运动量应根据自身情况而定,以不引起不适感为原则。同时,体育活动要循序渐进,不宜勉强作剧烈运动。**作息规律** 有规律的作息是保证人体健康的先决条件,规律的作息可以提高身体的免疫力。生活中,大家应保持乐观、稳定的情绪,注意劳逸结合,保证充足的睡眠。(作者供职于济南市第一人民医院)

什么是顽固性高血压

□郝新民

顽固性高血压是指在改善生活方式的基础上,患者使用可耐受、足够剂量且合理的4种降压药物,其中包括一种噻嗪类利尿剂,治疗4周以上,诊室和诊室外的血压值(包括家庭血压和动态血压)仍在目标水平之上,或至少使用4种以上的药物才能让血压达到正常标准,这都称之为顽固性高血压。**病因** 顽固性高血压好发于肥胖、高龄患者中,患者如果存在其他的慢性疾病,比如慢性肾病、糖尿病等,出现顽固性高血压的概率也较大。对于顽固性高血压需要引起大家重视,找到具体的病因,积极治疗。那么,顽固性高血压是什么原因导致的,应如何治疗呢?**过度肥胖** 这是导致顽固性高血压的主要原因之一,肥胖患者需要低盐、低脂饮食,多参加体育运动,科学控制体重。**继发性疾病** 顽固性高血压的出现跟继发性疾病也有一定的关系,比如慢性肾病、原发性醛固酮增多症、肾动脉狭窄等,这些疾病可能导致高血压的情况出现,如果不能有效进行治疗,容易形成顽固性高血压。**年龄因素** 随着年龄的逐渐增长,人体生理机能和代谢水平都会随之下降,这个时候对于降压药物的耐受性也会下降,从而引起顽固性高血压。**饮食习惯** 顽固性高血压的出现跟饮食习惯有很大的关系,患者平时不注意饮食健康,过多食用高盐、高糖、油腻、刺激性食物,大量饮酒、吸烟等,容易导致血压波动,诱发顽固性高血压。**精神因素** 平时压力过大、不注意休息,或精神过于紧张、睡眠不足等,也容易诱发顽固性高血压。**药物原因** 药物使用不当,也可能诱发顽固性高血压,比如没有遵照医嘱服用避孕药、消炎止痛药、糖皮质激素类药物等。

治疗方式

药物治疗 对于顽固性高血压一般采用联合治疗,几种降压药物联合使用。比如同时使用血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、α受体阻滞剂、利尿剂,如果患者服用4种以上的药物仍然不能控制血压,可以采用静脉给药的方式,在血压下降之后,口服降压药物维持血压稳定。对于常规药物无效的患者,可以选择胍屈嗪或α受体阻断剂等药物进行治疗。如果患者血浆醛固酮水平升高,可以先口服醛固酮拮抗剂进行治疗,比如螺内酯。**手术治疗** 如果顽固性高血压是因为其他疾病导致的,且患者用药控制效果不佳,需要找到具体的病因,采用手术治疗的方式。手术治疗有经皮导管肾脏交感神经去除术。**顽固性高血压患者** 要注意积极配合医生治疗,控制好饮食,适当进行体育锻炼,比如快走、散步、游泳等;患者要注意多休息,控制好自身体重,过于肥胖的患者,要注意采用适合的方式进行体重管理;尽量不要服用对血压有影响的药物,比如非甾体抗炎药、避孕药等。(作者供职于涪池县人民医院)

与肺结核患者接触会被传染吗

□张力公

肺结核是由结核分枝杆菌引起的肺部慢性感染性疾病。一提到传染病这三个字,往往会让人感到恐惧。如果接触了肺结核患者,是不是就会被传染呢?肺结核的传播途径有哪些?通过本文带大家了解一下。**接触肺结核患者会被传染吗** 健康人接触结核分枝杆菌后可能会感染结核分枝杆菌,但只有少部分人会引发结核病。结核病传染的风险取决于多种因素,如接触时间、接触距离、患者病情、接触者的自身免疫力等。如果怀疑自身患有或被传染了肺结核,可以到专业医院的传染病学科进行检查,如结核菌素试验、X线检查、CT(计算机层析成像)检查等,确诊自己是否感染了肺结核。日常生活中,人们需要注意个人卫生,保持房间通风,避免与肺结核患者密切接触,以减少感染风险。

传播途径

飞沫传播 呼吸道传染是肺结核的主要传播途径,如果健康的人接触了结核分枝杆菌的飞沫或是尘土就有可能引起感染。**消化道传播** 由于结核分枝杆菌还可在没有经过消毒杀菌处理的牛奶或其他食物内生存,如果健康的人摄入上述食物,也会使结核分枝杆菌直接进入消化道,继而出现消化道传播的现象。**母婴传播** 这种传播途径比较少见,如果患者在怀孕期间感染了结核分枝杆菌,可能会由胎盘进入胎儿身体中,使胎儿在出生后带有结核分枝杆菌,造成母婴传播的现象。**其他传播** 通过破损的皮肤、黏膜、生殖器官等接触,可感染结核分枝杆菌。**易感染人群** 免疫力较弱的人群,如婴幼儿、老年人,患有艾滋病、糖尿病、肝病

等慢性疾病的人群;长期接触结核病患者的人群,如医务人员、社工、照顾结核病人的家庭成员等;生活、工作环境较差的人群;长期使用免疫抑制剂或激素治疗的人群;饮食不当、营养不良的人群,属于结核分枝杆菌易感染人群。**接触肺结核病患者应该怎样做** 如果大家近期接触过肺结核患者,怎样做可以起到预防感染的作用呢?在与肺结核患者接触后,大家要密切观察自己的身体变化,如果发现咳嗽、发热、身体乏力等症状,千万不能疏忽大意,建议要尽早就医进行筛查,如血常规、痰培养等相关检查。如果结果显示患有肺结核,需要及时积极进行正规的治疗,并且注意做好防护措施,以免传染给家人。(作者供职于新乡医学院第一附属医院)

关于卵巢保养的那些事儿

□陈丽帆

卵巢是女性的生殖器官,主要的作用是分泌雌激素和孕激素,做好卵巢保养可以保持体内激素分泌平衡。同时,进行卵巢保养可以提高生殖系统能力,对于女性月经不调、痛经等症状也可以得到缓解。那么,如何进行卵巢保养?卵巢保养需要注意哪些事项呢?**保持心情愉悦** 良好的心态对于身体健康来说很重要。如果女性长期处在负面情绪中,压力过大,长期抑郁或过于焦虑,容易影响身体代谢,其免疫功能以及神经系统功能都可能造成影响。**女性长期焦虑、紧张**,可能导致月经紊乱等。女性要调整自己的心态,多和朋友沟通交流,缓解自己的焦虑情绪,否则不利于卵巢健康。**保证充足的睡眠** 女性在日常生活和工作中,作息要有规律,早睡早起,不要熬夜,只有保证充足的睡眠,才能更好地延缓卵巢的衰老。如果女性长期熬夜,睡眠不足,容易导致内分泌紊乱,从而引起卵巢功能紊乱。**保证充足的营养** 很多女性为了减肥长期节食,这对于卵巢健康来说是很不利的。女性需要补充足够的营养,均衡饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,多喝牛奶;平时可以多吃一些豆制品,比如豆浆、豆腐等,豆制品中含有丰富的雌激素,有利于卵巢保养;注意不要长期吃素食,长期吃素食容易导致雌激素分泌不足,从而引起卵巢功能衰退。**女性日常饮食** 需要适当地补充动物蛋白质,如鸡肉、鱼肉等。辛辣、油炸以及刺激性食物尽量少吃。**适当运动** 运动对于卵巢健康来说很重要,女性要特别注意选择自己喜欢的运动方式,比如游泳、快走、骑车、练习瑜伽等。多运动还可以缓解压力,让人心情放松。**控制好体重** 体重控制包括控制饮食及科学地运动,过于肥胖的女性容易出现代谢功能障碍,引起多囊卵巢综合征。**戒烟限酒** 长期抽烟及过度饮

酒容易损伤女性的卵巢功能,还可能引起身体其他部位的疾病,比如心血管疾病、肺部疾病等。**正确用药** 不管是什么类型的药物,都需要遵照医嘱服用。尤其是避孕药,容易干扰女性的卵巢功能,不能擅自使用。紧急避孕药会扰乱卵巢正常分泌功能,在短期内不能反复使用。平时做好避孕措施很重要,除了服用避孕药以外,还可以采用其他的避孕方式,比如戴避孕套。**女性保养卵巢**,还要注意远离辐射,特别是备孕或怀孕期间的妇女,应尽量减少接触电子产品。**生产后的女性** 建议母乳喂养,母乳喂养不仅可以提高婴儿的免疫力和抵抗力,也有利于卵巢的恢复。同时,女性要养成良好的卫生习惯,多关注自己的身体情况,如果身体出现不舒服或异常症状,需要马上就医寻求专业医生的帮助。(作者供职于肇庆市广宁县中医院)

脑梗死是由于脑部血管阻塞导致的脑组织缺血、缺氧和死亡,常见的症状包括失语、肢体麻木、口吃等。对于脑梗死患者来说,康复训练是恢复患者肢体和语言功能的重要手段。

康复训练的内容

肌肉力量训练 在早期的康复训练中,要进行简单的肌肉锻炼,维持患者的肌肉力量;在中期和晚期的康复训练中,要逐渐提高患者的肌肉力量,使患者的肢体得到锻炼和加强。肌肉力量训练包括主动锻炼和被动锻炼,通过各种肌肉力量的锻炼,不仅可以促进患者身体的康复,还可以增强患者的信心。**平衡训练** 平衡训练主要包括床位平衡练习、站立平衡练习、单脚站立练习等。平衡训练可以增强患者的平衡能力,提高站立和行走的稳定性,防止发生跌倒等危险事件。**步态训练** 步态训练主要包括步态恢复训练和重新学习走路训练。在训练过程中,患者可以进行腿部及双腿配合动作的训练,从起步、转身等动作开始练习,逐步增加难度和散步时间,最终达到正常的行走能力。**语言康复训练** 脑梗死患者在康复训练过程中需要进行口语训练,以便尽早恢复语言功能。训练内容包括简单的拼音、单词、短语、句子等。在训练过程中,需要注意语音准确性,慢慢增加语言内容的难度,不断练习,增强记忆能力。**认知康复训练** 脑梗死患者在恢复过程中,往往会发现认知功能受损的情况。认知康复训练包括注意力、记忆力和语言能力等康复训练。在认知训练中,需要进行刺激、引导、鼓励患者,帮助患者在康复过程中逐步恢复自己的认知能力。

注意事项

定期体检 在开始康复训练之前,需要患者进行定期体检,评估患者的身体状况。体检结果可以为医生制定康复计划提供依据,同时患者需要向医生详细地说明自己目前的身体状况和康复情况。**适应证和禁忌证** 康复训练是一种针对身体的特殊治疗,需要患者在进行康复训练前了解训练的适应证和禁忌证,避免损伤身体。**时间和频率** 康复训练的时间和频率是否恰当也是影响康复效果的重要因素。没有人能在短时间内完成康复训练,需要患者根据自身状况和医生的建议制定合理的训练时间和频率,避免因锻炼过度而造成身体的不适。**合理休息和饮食** 进行康复训练的过程中,患者需要注意休息和饮食健康。患者需要保证充足的睡眠和均衡的营养,从而加速康复进程。同时,在康复训练期间,患者需要避免食用高脂肪、高盐、高糖的食物,以免影响康复训练的进程。**脑梗死患者在康复训练的过程中** 需要持之以恒。康复训练需要结合患者自身的情况以及专业医生的建议,有针对性地进行训练。(作者供职于内黄县人民医院)

疝气的病因和治疗

□范鑫

疝气指的是人体器官或是器官中的一部分离开了正常的位置。疝气在胸部、腹部、腹部都有可能出现,其中腹部疝气较为多见。**腹壁疝患者** 会出现突向体表的包块,随着体位的改变,肿块的大小也可能发生变化;脑疝患者的主要症状为呕吐、头痛、呼吸骤停等;膈疝患者可能没有明显症状,部分患者会有泛酸、胃灼热、胸痛等症。对于疝气需要根据实际的病因,积极治疗。那么,疝气是什么原因导致的,应如何治疗?**病因** 脑疝 主要是因为颅内压升高及颅内各分腔之间受力不均衡导致的,比如颅内肿瘤、颅脑损伤、颅内脓肿、脑梗死、脑出血等,都可能引发脑疝。颅内压增高的患者,如果进行不恰当的腰椎穿刺,或释放脑脊液过快、过多,也可能诱发脑疝。**膈疝** 主要是因为患者反复吞咽,导致膈肌食管膜退化松弛所引起。如果患者腹内压力增大,反复出现呕吐、干呕等症,也容易引发膈疝。慢性咳嗽、女性妊娠期间,出现膈疝的概率比较大。**腹壁疝** 主要是由于腹壁强度降低,腹内压力增高导致的。腹壁疝的出现,跟先天性发育因素有关,也可能是手术切口、腹壁外伤导致的。另外,肥胖、长期吸烟等,也可能引发腹壁疝。长期排便困难、长期便秘、咳嗽等,容易诱发腹壁疝。

如何治疗 **药物治疗** 对于疝气,可以根据具体的类型和患者的实际症状,采用合适的药物进行治疗。腹壁疝一般没有特殊的治疗药物,患者疼痛严重的情况下,可以适当使用镇痛药物,若患者出现感染,需要使用抗菌药物进行治疗;脑疝患者可以静脉注射甘露醇、利尿药以及生理盐水,以减轻患者脑水肿症状;膈疝患者需要使用黏膜保护剂、抗酸药物和促进肠动力药物进行治疗。**手术治疗** 大多数的腹壁疝是需要进行手术治疗的,比如传统疝修补术、无张力疝修补术、经腹腔镜疝修补术等;脑疝患者若通过药物治疗颅内压增高的情况不能有效控制,需要进行姑息性手术治疗,比如血肿清除术、脑脊液分流术、颅骨切除减压术、侧脑室外引流术等;膈疝患者如果出现反流性食管炎,或是十二指肠淤滞症,可以采用抗反流术、疝修补术等。

疝气患者 要注意积极配合医生治疗,改变不良的饮食习惯,不吃辛辣油炸的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,保持大便通畅。同时,需要戒烟、戒酒,适当运动,注意保护好自己,避免受伤。在身体恢复期间,不要做剧烈的运动,也不要负重活动,尽量不要弯腰,避免过度用力。平时多关注自己的身体情况,如果出现异常,或有其他的不适症状,需要马上就医检查治疗。(作者供职于菏泽市第二人民医院)

脑梗死患者如何做康复训练

□李帅

关注慢性病防治 远离“甜蜜负担”

□高玉花

慢性病是慢性非传染性疾病的简称,不是特指某种疾病,而是对一组起病时间长、一旦发病即病情迁延不愈的非传染性疾病的概括性总称。**慢性病** 具有发病率高、知晓率低和控制率低的特点,目前,已成为威胁人民健康、影响国家经济社会发展的公共卫生问题。常见的慢性病有冠心病、脑卒中、高血压病、慢性呼吸道疾病、糖尿病等。本文以糖尿病为例,带大家了解如何科学防治糖尿病。**糖尿病要尽早干预** 糖尿病的早期干预非常重要,糖尿病前期人群,即血糖指数偏高,但尚未到达糖尿病标准的人群,如果不加以干预,发展

成糖尿病的风险比一般人群高3倍以上。因此,糖尿病前期人群应当尽早干预,以延缓进展为糖尿病。**预防糖尿病从儿童做起** 儿童糖尿病是最常见的糖尿病类型,在中国,5岁以下儿童中约有1/3患有不同程度的糖尿病,2型糖尿病的发病率更高。此外,随着人们生活水平不断提高,超重、肥胖人群增加,青少年患2型糖尿病的比例也在不断上升。预防和控制糖尿病关键在于早期诊断、早期治疗。儿童2型糖尿病发病初期往往没有任何症状或体征,一旦出现明显症状或体征则说明病情已经比较严重。

多吃全谷物和豆类 全谷物指的是没有经过精细加工的谷物,比如高粱、燕麦、黑米、紫米、荞麦等。全谷物中含有丰富的膳食纤维,可以降低低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平,增加高密度脂蛋白胆固醇水平,降低糖尿病的风险。**全谷物和豆类** 可以提供多种植物化合物,包括抗氧化物、黄酮类化合物和生物碱等。这些成分有利于预防糖尿病及其并发症的发生。因此,大家应多吃全谷物和豆类,以保持健康体重,降低患糖尿病的风险。**减少糖的摄入** 糖尿病患者想要让自己远离糖,就要从日常生活中逐渐远离

高糖食物,要先减少烘焙类食物的摄入,再减少饮料的摄入,慢慢改变自己的口味。除此之外,一些简单的碳水化合物,包括馒头、面条、粥等,所含的淀粉在进入身体后会被快速地分解成糖,容易导致血糖的上升,因此平时要避免这类食物的过多摄入。**大家都** 知道糖吃多了会引起肥胖,肥胖是2型糖尿病发生的危险因素。因此,预防糖尿病的发生,应该减少糖的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果、豆类、粗粮等食物。**经常锻炼,控制体重** 运动是控制体重最有效的手段之一。运动不仅可以消耗身体多余的热量,还可以提高胰岛素的

敏感性。建议大家每天至少运动30分钟,每周运动5天以上。在减肥的同时,还可以预防糖尿病、高血压、高血脂等慢性病。**糖尿病患者的运动** 不能盲目进行,要遵循因人而异、量力而为、循序渐进、持之以恒的原则。糖尿病患者要在运动时防止低血糖,不要空腹运动;要防损伤,注意周围环境,穿着的鞋袜要尽量柔软舒适;要防寒防暑,注意增减衣服;要适可而止,心肺功能异常的患者,出现头晕、心慌、出汗、呼吸困倦等症时,要立即停止运动并及时就医。(作者供职于东营市广饶县大码头中心卫生院)