

# 冠心病的病因及治疗

□余桂明

冠心病是由于冠状动脉狭窄或阻塞引起的心脏疾病,其发病原因复杂,预防和治疗方法也较为多样化。那么,冠心病到底怎么回事呢?

## 基本病因

冠心病是一种心脏疾病,其病因是冠状动脉粥样硬化。冠状动脉是一组位于心脏表面的血管,主要负责向心脏供应氧气和营养物质。当冠状动脉狭窄或阻塞时,会引起心肌缺血,进而导致心脏病的发生。

冠状动脉粥样硬化是一种慢性炎症反应,由于多种因素的作用,导致血管内皮细胞受损,血管壁内膜受到炎症刺激,使血

管内膜增厚,并促进胆固醇和其他脂质物质在血管内积聚形成斑块。随着时间的推移,斑块逐渐增大、硬化和钙化,导致血管腔狭窄或阻塞,从而限制了心脏的血液供应。当心肌细胞无法得到足够的氧气和营养物质时,会出现心肌缺血,长期心肌缺血可导致心肌坏死,形成心肌梗死。

## 预防方法

预防冠心病的发生,需要从多方面入手,以下是预防冠心病的方法:

**控制危险因素** 高血压病、高脂血症、糖尿病、肥胖、吸烟等,是导致冠心病的主要危险因

素。日常生活中,大家要通过合理的饮食和适当的运动,控制慢性疾病的发展,保持身体健康。同时,避免过度饮酒和吸烟等不良习惯。

**健康的生活方式** 保持健康的生活方式可以帮助预防冠心病的发生。适量运动有助于控制体重和血压,增加心脏的收缩功能;要保持良好的心态和情绪状态,避免压力过大和过度焦虑。

**饮食控制** 合理的饮食可以帮助控制人们的体重和血压,预防冠心病的发生。建议选择低脂肪、低胆固醇、高纤维的食物,包括蔬菜、水果、全麦面包、瘦肉等。  
**定期体检** 定期进行身体检查

可以及早发现身体潜在的健康问题。特别是患有高血压病、糖尿病、高脂血症等人群,应该定期进行心脏检查,如心电图、超声心动图等。

## 治疗方法

治疗冠心病的方法有很多,具体治疗方案需要根据患者病情和个体化情况而定。一般来说,治疗冠心病的方法包括药物治疗、介入治疗、手术治疗等。

**药物治疗** 是目前治疗冠心病的主要方式,常用的药物包括抗血小板药物、降脂药物、抗心绞痛药物、钙通道阻滞剂等,这些药物可以改善心脏供血、缓解患者症状、减轻心脏负担。

**介入治疗** 是一种以冠状动脉介入手术为主的治疗方法,主要包括冠状动脉成形术和冠状动脉支架植入术。介入治疗可以改善患者冠状动脉的血液供应,减轻心肌缺血症状,预防心肌梗死。

**手术治疗** 是针对冠心病较为严重或介入治疗无效的患者所采取的治疗方法。常见的手术治疗包括冠状动脉旁路移植术和心脏搭桥手术等,通过手术治疗,可以恢复患者心脏的正常血液供应,降低心脏病的发病率和死亡率。

(作者供职于重庆市綦江区永新镇中心卫生院)

## 消化内镜检查小知识

□王卫兵

在现代医学中,消化内镜检查是一项常见且重要的检查手段,用于诊断和治疗各种消化系统疾病。消化内镜检查将一根柔软的长管状仪器(内镜)插入患者的消化道,可以直接观察消化道内部的情况,并进行组织采样、病变切除等操作。消化内镜检查的发展不仅为医生提供了准确的诊断依据,也为患者提供了有效的治疗方案。但对于大多数人来说,消化内镜检查仍然是一个相对陌生的概念。通过本文,带大家了解消化内镜检查的小知识。

### 适应证

消化内镜检查广泛应用于各种消化道疾病的诊断和治疗。常见的适应证包括胃肠道出血、溃疡、炎症性肠病、食管炎、息肉、肿瘤等。通过消化内镜检查,医生可以直接观察病变的位置、形态和大小,进而制定相应的治疗方案。

### 检查前的准备

在进行消化内镜检查前,患者需要进行一些准备工作。首先,患

者需要空腹,因为胃部的食物残渣会影响内镜的视野;其次,是清洁肠道,常规要求患者在检查前进行肠道净化,以确保内镜的通畅和视野的清晰。

### 检查过程

消化内镜检查一般在医院内镜中心进行,由经验丰富的医生或内镜师操作。在检查过程中,患者需要侧卧位或仰卧位接受麻醉。医生会将柔软的长管状内镜通过口腔或肛门插入患者的消化道,观察消化道的情况。必要时,医生会同时进行组织采样、病变切除等操作。消化内镜检查的过程一般持续时间为15分钟~30分钟,具体时会因患者的病情和需要采取的措施而有所不同。

### 注意事项

在接受消化内镜检查时,患者需要注意以下几个方面:首先,服从医生的指导和安排,包括准备工作和检查过程中的配合;其次,注意饮食和生活方式的调整,在检查前后,患者应避免食用辛辣、刺激

性食物,以免刺激消化道黏膜;再次,还要避免剧烈运动和过度劳累,保持充足的休息。消化内镜检查后,有些患者可能会出现恶心、呕吐、腹痛等不适症状,如果出现异常情况,应及时向医生反馈。

### 风险与并发症

消化内镜检查是一项相对安全的检查方式,但仍然存在一些风险和可能的并发症。常见的风险包括口腔和食管黏膜损伤、出血、感染等。此外,对于部分患者,可能存在于心血管系统或肺部疾病,需要在检查前评估风险。

消化内镜检查作为一种常见的检查手段,在消化系统疾病的诊断和治疗中起着至关重要的作用。通过了解消化内镜检查的适应证、准备工作、检查过程、注意事项以及可能的风险和并发症,患者可以更好地理解和应对这项检查。同时,与医生进行充分的沟通也是确保检查顺利进行和减少并发症发生的关键。

(作者供职于菏泽曹州医院)

## 慢阻肺患者需要长期服药吗

□孙华聪

慢阻肺是指慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的、可预防、可治疗的慢性气道疾病。慢阻肺在中年人群中较为常见,容易发生在寒冷的季节,例如秋季、冬季。

导致慢阻肺的原因有很多,常见的原因有长期吸烟、长期吸入化学气体、职业性粉尘等。此外,遗传因素、肺部生长发育异常、患者患有哮喘或慢性支气管炎等,也可能诱发慢阻肺。对于慢阻肺,及时治疗很重要。

### 如何判断

**慢阻肺的症状** 慢性咳嗽是慢阻肺患者的典型症状。患者一般夜间和早晨起床时,咳嗽症状加重;部分患者在咳嗽时伴有咯痰症状,痰液多为白色黏液浆液性,患者早晨起床后剧烈镇咳,咳出较多黏液浆液样痰后症状缓解。此外,患者还会出现气短、呼吸困难等症状,特别是在运动后、活动后呼吸困难是慢阻肺的“标志症状”。部分患者会有胸闷、喘息等症状,此症状在重症患者中较为多见。

**检查方式** 如果患者有上述症

状,需要即时到医院就医,通过肺功能检查、胸部X线检查、胸部CT(计算机层析成像)检查、血气检查等结果,判断是否为慢阻肺。

### 如何治疗

**药物治疗** 这是慢阻肺主要的治疗方式,如果患者是多重因素感染导致的疾病,需要使用抗生素治疗;对于症状严重的患者,需要进行支气管扩张治疗,比如吸入特布他林、沙丁胺醇等;当支气管扩张剂治疗效果不佳时,可以采用静脉注射茶碱类药物治疗;如果患者病情处于急性加重期,且在住院期间,还需要配合使用糖皮质激素治疗,缓解病情。值得注意的是,糖皮质激素不能长期使用,避免出现不良反应。

**手术治疗** 当慢阻肺患者症状严重,且药物治疗效果不佳时,需要根据实际情况,采用外科手术的方式进行治疗。手术治疗方式有肺减容手术、肺移植术、肺大疱切除术等。

### 患者需要长期服药吗

慢阻肺是一种慢性疾病,可

以预防也可以控制,但是不能完全治愈,患者需要长期服药。治疗过程中,患者要严格遵医嘱服用相应的药物,不能过量服药、擅自用药,更不能擅自停药,避免病情加重。

在服用药物后,患者需要观察身体的变化情况,如果出现过敏、腹胀、呕吐以及其他不适症状,需要引起重视,及时就医检查,调整药物。同时,慢阻肺患者在药物治疗期间,需要定期到医院进行肝功能复查。

在药物治疗期间,慢阻肺患者要注意饮食清淡,不要吃辛辣刺激食物,可以适当运动,比如散步、打太极拳等,但是注意不要做剧烈的运动。同时,患者要养成良好的生活习惯,早睡早起,不要熬夜,保持良好的心态。

(作者供职于聊城市人民医院脑科医院)

## 糖尿病的发病机制和预防

□李乾望

### 发病机制

糖尿病的发病机制是人体无法正常利用和调节血糖。正常情况下,胰岛素可以帮助身体利用血糖,使血液中的糖分被肌肉、脂肪和其他组织吸收,并将糖分转化为能量。当胰岛素分泌出现问题时,血糖会积累在血液中,导致糖尿病的发生。造成胰岛素分泌出现问题的原因很多,其中包括肥胖、疾病、基因、环境因素的影响等。这些因素可以导致人们胰岛素分泌不足或产生胰岛素抵抗,使得血糖无法被正常吸收和利用。

### 如何预防

**健康饮食** 日常生活中,人们尽量选择高纤维、低糖、低脂的食物,如全谷类、蔬菜、部分海鲜等。高纤维的食物可以延缓食物在肠道内的吸收,避免血糖突然升高;低糖食物有助于控制餐后血糖的上升,部分海鲜中富含磷脂和不饱和脂肪酸,有利于降低甘油三酯和胆固醇水平。

同时,人们要避免食用高热量、高糖的食品或饮品,以及含有过多油脂、糖分和盐分的食品。因为高热量、高糖的食物会使血糖水平迅速升高,对糖尿病患者不利。

**适度运动** 大家饭后不要立即坐下,躺下,可以做一些强度不大的运动。长期坚持运动,不仅可以帮助保持健康的体重,还有助于提高自身免疫力。

建议大家每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。因为适量的运动有助于增强心肺功能,促进血液循环,提高身体的胰岛素敏感性,帮助控制血糖和减轻体重。大家可以选择散步、骑车、跳绳、游泳等运动。

**戒烟限酒** 吸烟和饮酒会增加心血管疾病和糖尿病的发病风险,对健康有害。建议大家戒烟限酒。

**控制体重** 超重人群要通过健康饮食和适度运动科学地控制体重,降低患糖尿病的风险。肥胖是糖尿病的危险因素之一,通过控制体重,能够有效降低患糖尿病的风险。

**定期体检** 建议大家每年进行一次糖化血红蛋白检测和胰岛素敏感性检测。及早发现糖尿病和其他疾病的迹象,并采取相应的措施加以控制和治疗。

**缓解心理压力** 因为心理压力和睡眠质量与糖尿病的发病密切相关,保持良好的心态和充足的睡眠,对预防糖尿病有一定的帮助。

调整生活方式是预防和控制糖尿病的重要方式,通过健康饮食、适度运动、戒烟限酒、控制体重和定期检查等方法,可以有效预防糖尿病的发病,延缓病情进展。此外,还需要注意个体差异,制定适合自己的调整方案。

(作者供职于邹平市人民医院内分泌科)

## 紫外线造成的皮肤问题有哪些

□李霞

夏季艳阳高照,紫外线格外强烈,你是否做好了防晒工作?防晒只是为了避免晒黑吗?通过本文,带大家了解一下。

### 紫外线的危害

紫外线属于太阳光谱中的重要组成部分,根据波长不同可分为三种类型,包括UVA(长波)、UVB(中波)和UVC(短波),波长越长穿透力越强。其中,UVA穿透力最强,可穿透大部分塑料及透明玻璃,阳光中绝大部分UVA不会受云层和臭氧层影响照射到地球表面,UVA会损伤皮肤真表皮层,导致皮肤胶原蛋白流失、弹性受损、肤色变黑;UVB属于中波紫外线,阳光中的UVB仅有小部分能够到达地球表面,UVB可促进体内形成维生素D及矿物质代谢,但是照射过度会导致皮肤发红甚至蜕皮;UVC为短波杀菌紫外线,穿透力较弱,无法透过塑料或玻璃,阳光中的UVC无法穿透臭氧层。短期接触UVC,会导致皮肤灼伤,长期接触或是高强度接触甚至会引起皮肤癌变。

### 紫外线造成的皮肤问题

**日晒伤** 皮肤在紫外线中过度暴露,会引发急性或是迟发性的炎症反应,包括皮肤发红、疼痛、水泡、肿胀、脱皮等。日晒伤具有自限性,患者可进行冷敷缓解疼痛及不适感。

**日光性皮炎** 大多数日光性皮炎是UVA过敏引发的,该病在春季和夏季发生率较高,会导致暴露部分皮肤发生丘疹、红斑、脱皮等问题。日光性皮炎一般发生在日晒后几小时或几日后,如果皮疹严重,需要及时到医院接受检查和

治疗。  
**光敏性皮炎** 皮肤接触花粉、药物,或被蚊虫叮咬后,受到紫外线辐射,极易导致皮肤损伤。如果患者食用过多光敏性食物,例如芹菜、菠菜和红苋菜等,也容易发生光敏性皮炎。光敏性皮炎的主要症状包括皮肤红肿、瘙痒,甚至产生风团。

**光老化** 皮肤老化主要是因为自然原因导致的,其次就是光老化,这属于外源性老化中的主要诱因。紫外线照射皮肤会穿透表皮,引起皮肤胶原纤维受损,从而导致皱纹和色素沉着。

**皮肤癌** 紫外线除了会造成皮肤损伤和老化外,也会明显增加皮肤恶性肿瘤的发病风险。

### 如何防护

**化学防晒** 此类防晒主要是在阳光暴露位置涂抹防晒霜,防晒霜中的有效化学物质能够吸收紫外线或反射紫外线,实现保护皮肤的目的。建议大家选择SPF(防晒指数)15以上的防晒产品。此外,如果参加户外活动或游泳时,建议3小时~4小时重新涂抹防晒霜,保证防晒效果。

**物理防晒** 物理防晒工具较多,主要包括防晒衣、冰袖、太阳帽、太阳眼镜和太阳伞等。物理防晒能够避免紫外线对皮肤的照射和损害。相比化学防晒来说,物理防晒更为安全。

此外,建议大家强烈日光下工作时间不要太长,最好避免日光照射最强的时间(10时~14时)在室外工作,并根据天气情况,采取相关措施抵御紫外线伤害。

(作者供职于泗水县皮肤病防治站)

## 风湿性关节炎的早期症状

□张杰

风湿性关节炎是一种常见的急性或慢性结缔组织炎症。通常所说的风湿性关节炎是风湿热的主要表现之一,临床以关节和肌肉游走性酸楚、红肿、疼痛为特征。风湿性关节炎属于变态反应性疾病,容易在春季、冬季发作,风湿性关节炎的出现跟A组链球菌感染有着直接的关系。对于风湿性关节炎,需要大家引起重视,根据实际情况,积极治疗。那么,风湿性关节炎的早期症状有哪些?有什么治疗方法?通过本文,带大家详细了解一下。

### 早期症状

**前驱症状** 大多数患者发病前1周~5周,可能会出现扁桃体炎或咽炎等上呼吸道感染疾病。发病期间,患者主要表现为咽喉肿痛、咳嗽、全身乏力、烦躁不安、食欲降低等症状。  
**典型表现** 风湿性关节炎患者主要表现为游走性多关节疼痛,患者膝盖、脚踝、手肘、肩部等关节出现局部红肿、发热、疼痛等炎症表现,这些表现一般在链球菌感染后一个月内出现。  
**伴随症状** 严重的风湿性关节炎患者可能会出现其他的表现,比如皮下结节、心肌炎、环形红斑等。

**并发症** 一般来说,风湿性关节炎症状在数周左右消退。如果患者反复发作,可能引起心脏瓣膜病,出现肺部感染、右心衰以及血栓栓塞、房颤等情况。

### 治疗方法

**一般治疗** 风湿性关节炎患者在发病期间容易出现发热、关节肿痛等症状,需要多休息,做好相应的保暖措施;  
**药物治疗** 对于风湿性关

节炎患者,需要采用抗感染药物、非甾体抗炎药以及糖皮质激素进行治疗,常用药物包括青霉素、布洛芬、阿司匹林等。

**手术治疗** 风湿性关节炎一般不需要采用手术的方式进行治疗。如果患者出现明显的关节功能障碍,可以根据实际的情况,进行人工关节置换手术,或是矫形手术等。

风湿性关节炎的治疗,具体的治疗时间、治疗费用,与患者实际病情的严重程度、治疗方式有一定的关系。如果患者症状较重,年纪较大,则治疗时间较长,治疗的费用也较高。建议风湿性关节炎患者选择有资质的医院进行

治疗,避免出现不良后果。风湿性关节炎患者需要积极配合医生进行相应的检查以及治疗,避免生活在过于潮湿的环境。在寒冷的季节,风湿性关节炎患者要注意做好相应的保暖措施,平时多晒太阳,对于身体恢复是有帮助的。

此外,风湿性关节炎患者还要注意定期到医院复查,特别是在手术治疗之后,做好相应的护理措施,保持卫生,避免出现感染的情况。同时,还要多关注自己的身体状况,如身体出现异常或其他不适症状,应该及时就医检查处理。

(作者供职于山东省德州市庆云县人民医院)