

# 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）

# 糖尿病的发病机制和预防

□李乾望

糖尿病是一种常见的慢性疾病，长期高血糖会导致多种器官和系统的损伤，对人体健康造成重大威胁。调整生活方式是预防和控制糖尿病的重要方法之一，本文就糖尿病的发病机制和如何预防糖尿病，进行详细介绍。

## 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。当胰岛素分泌发生问题时，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，对糖尿病患者不高。

**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）

# 缓解手术焦虑，从健康宣教开始

□王福贞

对于大多数患者来说，手术是未知的、可怕的，也正是这种心理，给患者的身心带来巨大的压力，导致焦虑、失眠等不良情绪发生，严重可影响手术的顺利进行。对患者进行手术前的健康宣教，可以帮助患者缓解手术焦虑，增加对手术的理解和信心。

## 手术前的准备工作

手术前的准备工作是确保手术安全和顺利进行的重要环节。患者手术的前一天，手术室护士需要到病房访视患者，对其进行术前宣教，讲解手术前的注意事项、手术室环境、麻醉体位的配合等。手术护士通过术前访视，解答患者提出的问题，以减轻或消

除患者的焦虑和恐惧心理，使患者能更好地配合医护人员顺利完成手术。

患者在手术前应按照医嘱进行必要的检查和检验。此外，患者还需告知医生自身的病史、过敏史以及服用药物的情况，以便医生在手术过程中更好地把握患者的健康状况，确保手术顺利完成。

## 手术室的团队合作

在手术室内，手术医生、麻醉医生和手术室护士形成一个高效的团队，密切协作以完成手术。手术医生是手术的主导者，负责制定手术方案、进行术中操作和解决手术中的问题；手术室护士在手术中起到辅助作用，负责准

备手术器械、敷料等，密切配合手术医生进行手术；麻醉医生在手术中，严密监测患者的生命体征，以保证患者在安全、无痛的情况下顺利完成手术。

## 手术室的环境和设备

手术室是一个无菌的环境，目的是防止感染和交叉感染。手术室内的设备和器械都经过严格的消毒和灭菌处理，以确保手术的安全性。此外，手术室内还配备了各种监测仪器和设备，用于监测患者的生命体征和手术过程中的数据。

## 手术过程与麻醉

麻醉是手术过程中必不可少的一环。手术前麻醉医生要对患者的身体状况进行评估，并

根据手术类型和患者的需求确定麻醉的具体方案。在手术过程中，麻醉医生会时刻监测患者的生命体征，确保患者处于安全的麻醉状态。患者需要了解麻醉的风险和可能出现的不良反应，如恶心、呕吐、嗜睡等。手术过程中，手术医生和手术室护士会采取一系列的消毒措施和手术操作规范，以确保手术区域的无菌环境。

## 手术后的护理和康复

手术结束后，患者会进入恢复室进行观察和护理。医护人员会密切监测患者的生命体征和手术部位的情况，确保患者的安全和舒适。患者需要了解手术后可能出现的不适症状，如疼痛、恶

心、乏力等，并在医生的指导下进行相应的护理和康复措施。除了手术后的护理，患者还需要了解手术后的注意事项和生活方式的改变。有些手术可能需要患者进行特殊的饮食和活动限制，以保证手术效果和减少并发症的发生。

手术的健康宣教是帮助患者了解手术过程和促进康复的重要环节。通过了解手术前的准备工作、手术室的团队合作、手术室的环境和设备、麻醉和手术过程以及手术后的护理和康复，患者会减轻焦虑和恐惧，增强手术信心。

（作者供职于山东济宁泗水县人民医院手术室）

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发皮肤癌变。

## 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、水疱、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生风险。

## 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，建议大家在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

多数患者在发病前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。如果患者反复发病，可能引起心脏瓣膜病，出现肺部感染、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；

（作者供职于山东省德州武城县人民医院）

# 紫外线造成的皮肤问题有哪些