

# 心绞痛的治疗和预防

□宋万庆

心绞痛是由于冠状动脉的血液供应不足,导致心肌暂时性缺血和缺氧,从而引发的一种临床综合征。心绞痛症状表现为前胸阵发性疼痛和压榨性疼痛,可伴随其他症状。疼痛主要位于胸骨后部,也可能放射至心前区、左上肢、颈部,以及颌部等。这种疼痛通常在劳动或情绪激动时发生,每次持续时间3分钟~5分钟,可能数天1次,也可能每天数次。患者可以通过休息或使用硝酸酯类药物来缓解疼痛。

心绞痛发作时,心脏得不到足够的血液供应,心肌细胞产生的代谢产物会刺激心脏神经,使患者出现放射性疼痛。此外,冠

状动脉血管内形成血栓或血管痉挛,会导致心脏供血减少,从而引发心绞痛。外界因素,比如体内氧消耗增加与运动后心率增快,也会增加心绞痛的风险。

在冠状动脉中,血脂不断沉积形成斑块。这些斑块会随着时间的推移逐渐增大、变硬,导致冠状动脉狭窄和硬化。狭窄的冠状动脉会限制血液流向心肌,从而减少心肌的血液供应。如果主要的冠状动脉血管狭窄面积占比大于75%,就会严重影响心肌的血液供应,从而引发心绞痛。如果冠状动脉血管中的斑块柔软、易碎,则容易形成血栓。当血栓堵塞冠状动脉时,会阻断心肌血液供应,引发急性心

肌梗死。心绞痛急性发作时,患者需要立即停止活动并休息。休息可以逐渐缓解心绞痛的症状。此外,患者可以舌下含服硝酸甘油或速效救心丸等血管扩张剂,这些药物可以扩张冠状动脉,从而增加心脏供血,缓解疼痛。

如果经过以上治疗,心绞痛的症状仍然没有得到缓解,或疼痛程度较平时加重,持续时间延长,就需要考虑患者是否合并有心肌梗死。在这种情况下,患者应该及时到医院就诊,接受进一步诊疗。

在治疗缓解期心绞痛时,应尽量避免各种诱发因素,如过度劳累、情绪激动等。同时,保持

适度的体力活动可以帮助患者提高心脏的耐受性,以不引起疼痛或胸痛为宜。此外,在饮食上,患者应注意低盐、低脂饮食,也要戒烟、戒酒,并避免进食过饱。

在药物治疗方面,抗血小板聚集药物,可以防止血栓形成;调脂药物,可以稳定斑块、改善动脉硬化;扩张冠状动脉药物,可以改善心肌缺血。如果存在高血压病或糖尿病等基础疾病,患者还要控制好血压和血糖水平。

心绞痛不仅会给患者带来疼痛和不适,还可能引发更加严重的心血管事件,如心肌梗死或猝死。因此,对于心绞痛患者来说,及时诊断和治疗是非常重要的。

除了药物治疗和改变生活方式外,心绞痛患者还需要进行心理方面的治疗。情绪波动和紧张、焦虑会诱发心绞痛,患者需要学会放松心情和减轻心理负担。此外,保持健康的生活方式,如适度运动和合理饮食,以及保持良好的睡眠,也是预防心绞痛的重要措施。

对于心绞痛重症患者,可能需要进行介入治疗或手术治疗。这些治疗方法包括冠状动脉支架植入术、冠状动脉搭桥手术等,可以改善冠状动脉狭窄等情况,从而减轻心绞痛。

(作者供职于河北省保定市第一中心医院心内二科)

# 如何应对慢性动脉闭塞引起的下肢缺血

□高瑞斌

慢性动脉闭塞是一种常见的心血管疾病,一般由动脉粥样硬化引起。慢性动脉闭塞会导致下肢血液供应不足,从而引起下肢缺血。下肢缺血会导致疼痛、麻木、无力等症状,甚至导致局部坏死或截肢。

**病情评估** 病情评估是诊断和治疗慢性动脉闭塞引起的下肢缺血的关键步骤。首先,医生需要了解患者的整体健康状况,包括患者的年龄、性别、体重、身高、病史等。这些信息可以帮助医生评估患者的心血管疾病风险和潜在的健康问题。

其次,医生需要对患者进行全面的身体检查,包括检测患者的血压、血糖、血脂,以及

心肺功能检查等。这些检查可以帮助医生了解患者的身体状况和心血管健康情况,以及确定是否存在其他潜在的疾病。

最后,医生还需要对患者进行特殊检查,以确定下肢缺血的程度和位置。这些检查包括超声检查、CT(计算机断层扫描)血管造影检查等。

**治疗策略**

对于慢性动脉闭塞引起的下肢缺血,治疗方法包括药物治疗、生活方式改变、手术治疗和辅助治疗。

**药物治疗**

抗血小板药物:可以抑制血小板的积聚,预防血栓形成,从而降低下肢缺血的发生率。常用的抗血小板药物包括阿司

匹林、氯吡格雷等。

降脂药物:可以降低血脂水平,从而降低动脉粥样硬化的发生率,还能改善下肢缺血情况。常用的降脂药物包括他汀类药物和贝特类药物等。

降压药物:降压药物可以降低血压,减轻心脏负担,从而改善下肢缺血情况。常用的降压药物包括血管紧张素转换酶抑制剂和钙通道阻滞剂等。

**改变生活方式**

改善饮食:患者饮食应以低盐、低脂、低糖为主,多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食物和蛋白质含量高的食物,少吃饱和脂肪酸类食物和糖分高的食物。

适度运动:可以增强心肺

功能,提高血液循环,从而改善下肢缺血情况。

戒烟、限酒:戒烟可以减少烟草中的有害物质对血管的损害,从而改善下肢缺血情况;控制酒精摄入量,可以减少酒精对肝脏和心血管系统的损害。

**手术治疗**

血管成形术 血管成形术是通过插入导管,扩张狭窄血管或阻塞的血管,从而恢复下肢血液供应。该手术通常在局部麻醉下进行,具有创伤小、恢复快等特点。

搭桥手术 搭桥手术是将其他部位的血管移植到下肢,重建下肢的血液供应系统。该手术通常在全身麻醉下进行,能明显改善下肢缺血情况,但创伤较大、恢复时间较长。

辅助治疗

疼痛管理 疼痛是下肢缺血的常见症状之一。药物治疗、物理治疗等手段,可以缓解患者的疼痛症状,提高患者的生活质量。

心理支持 下肢缺血患者往往存在焦虑、抑郁等心理问题,可以通过心理咨询、心理治疗等手段,帮助患者缓解心理压力,积极面对疾病。

慢性动脉闭塞引起的下肢缺血是一种严重疾病,需要及时诊断和治疗。综合治疗、监测和随访,可以有效管理患者的病情,提高患者的生活质量。

(作者供职于河北医科大学第三医院血管外科)

# 麻醉和睡眠的区别

□高杨文/图

当人们在医院接受治疗或进行手术时,常常会听到麻醉这个词。有些人会认为,麻醉就像睡觉一样,是一种让人失去意识的生理状态。然而,事实并非如此简单。麻醉和睡眠是两种截然不同的状态,它们存在明显的差异。

**麻醉和睡眠**

麻醉是通过药物作用于人体神经系统,使患者进入无痛或失去意识的状态,为手术或其他医疗操作创造条件的一种方法。根据使用的药物和目的,麻醉可以分为全身麻醉和局部麻醉。

睡眠是人体的一种自然生理过程,使身体和大脑得到休息和恢复。在睡眠过程中,人的意识会降低,感知能力会减弱,身体活动减少。睡眠对维持身体健康非常重要,可以帮助恢复体力、增强免疫力,以及调节不良情绪等。虽然麻醉和睡眠在某些方面存在相似之处,但在大脑活动、生理变化及对记忆和情绪影响等方面,存在明显差异。



□杨晓煜

**大脑活动不同**

在麻醉过程中,大脑的神经活动明显受到抑制。这种抑制作用会影响大脑的高级功能,使患者失去意识,记忆也会受到影响。在麻醉状态下,人的感知能力几乎完全丧失,患者无法感知外界任何信息,如疼痛或触觉。此外,麻醉还会导致肌肉松弛,身体活动受到限制。

相比之下,睡眠时大脑的神经元放电模式发生了周期性变化。在非快速眼动睡眠阶段,大脑活动相对平稳;在快速眼动睡眠阶段,人会呈现出活跃的状态。在快速眼动睡眠阶段,人的感知能力虽然降低,但仍能对外部刺激作出一定的反应。比如,在受到外界刺激时,睡眠者会被唤醒或开始做梦。此外,在睡眠过程中的脑电图也显示出明显波动,反映出大脑在处理和巩固记忆信息。

**生理变化**

麻醉和睡眠在生理变化方面也有所不同。首先,麻醉会降低心率和呼吸频率。这是因为麻醉药物对神经系统产生了抑制作用,使得心脏和呼吸系统的活动减缓。然而,在睡眠过程中,心率和呼吸频率也会有所降低,特别是在深度睡眠阶段。但是,在快速眼动睡眠阶段,也就是梦境频繁发生时期,人的心率和呼吸频率反而会增强。

其次,在麻醉状态下,眼动

和肌肉活动会明显受到抑制。

这是由于麻醉药物影响了神经信号的传递,使得肌肉无法正常运动。然而,在睡眠过程中,尤其是在快速眼动睡眠阶段,眼动和肌肉活动反而会增强。这可能是因为在该阶段,大脑正在处理和巩固记忆信息。此外,在麻醉状态下,人几乎不会有梦境体验。这是因为麻醉药物影响了神经元的活动,使得大脑无法形成梦境。然而,在睡眠过程中,尤其是在快速眼动睡眠阶段,梦境体验是非常普遍的。这是因为在该阶段,大脑正在处理和整合一天中获得的信息,并形成梦境来巩固记忆。

最后,麻醉后恢复时间因个体差异而有所不同。有些人可能在较短的时间内就能恢复,而有些人则需要更长的时间进行恢复。此外,麻醉还可能产生一些副作用,如恶心、呕吐等。长期使用麻醉药物会对身体产生不良影响,如器官损伤、感染等。因此,在使用麻醉药物时,需要谨慎考虑其风险和效益。

麻醉和睡眠虽然在一定程度上有相似之处,但在大脑活动、生理变化,以及对记忆和情绪影响等方面存在明显的差异。虽然麻醉可以让失去意识,但是并不等同于睡眠,两者存在本质区别。

(作者供职于邯郸市第一医院麻醉科)

# 什么是气胸

□李润

气胸是一种肺部疾病,其特征是气体进入胸腔,形成积气状态。这种情况是由于肺部疾病或外部力量的影响,导致肺组织和脏层胸膜破裂,或者靠近肺表面的细微气泡破裂,使得肺和支气管内的空气进入胸腔。如果气胸是因为胸壁或肺部创伤导致,被称为创伤性气胸;由疾病引起的肺组织自行破裂,被称为自发性气胸;因为治疗或诊断需要,人为将空气注入胸腔,被称为人工气胸。气胸还可以分为闭合性气胸、开放性气胸和张力性气胸。

气胸容易复发。年龄较小的患者出现自发性气胸、原发性气胸,大部分是由于肺大泡引起的。肺大泡是导致漏气的主要原因,如果治疗后肺大泡没有被清除,相当于气胸没有被治愈。原发性气胸的复发率相对较高,根据病情的不同,复发率也在40%左右。如果患者是首次引发原发性气胸,且发现单个肺大泡,复发率达60%左右;如果CT(计算机断层扫描)检查发现肺大泡是多发性、双侧发病,其复发率达80%左右。因此,对于首次气胸发作,且经CT检查发现为肺大泡的患者,建议进行微创手术,以降低复发率。

为了预防气胸复发,患者需要注意以下几点:首先,患者要多休息。特别是在气胸急性期,患者应该尽量卧床休息,避免过度活动,积极配合医生进行治疗。

其次,患者要保持情绪稳定。情绪激动或紧张都可能导致肺部压力增大,从而诱发气胸发作。因此,患者应该尽量保持心态平和,避免过度兴奋或焦虑。

再次,患者还要坚持致敏物质。一些气胸患者的发病可能与接触致敏物质有关,比如花粉、尘螨等。因此,患者应该尽量避免接触这些致敏物质,以减少气胸复发的风险。

最后,患者要注意合理饮食。患者日常要吃清淡易消化食物,多吃新鲜的蔬菜、水果,保持大便通畅,避免因便秘引起腹胀增高,导致气胸发作。同时,患者要避免食用刺激性食物。

另外,患者还要坚持适度运动。在病情稳定的情况下,患者可以进行适度运动,如散步、打太极拳等。这些运动可以增强身体的免疫力,有助于预防气胸发作。但是,患者不能进行过于剧烈的运动,以免增加肺部负担。

除了以上几点,如果患者既往有慢性肺部疾病(比如慢阻肺),要利用长效支气管扩张剂进行治疗,改善其肺气肿症状,避免因肺大泡破裂产生气胸。

总之,患者要多休息,保持情绪稳定,远离致敏物质,注意合理饮食和适度运动,以上都是有效的预防措施。

(作者供职于河北省保定市第一医院病案管理科)

白血病是一种血液系统恶性肿瘤,可能由病毒感染、物理因素、化学因素、免疫功能异常等多种原因引发。

**发病原因** 白血病听起来似乎离我们很远,但病因却与日常生活习惯、环境因素等息息相关。

病毒感染会激活宿主细胞,引发白血病。免疫功能异常,尤其是患有免疫系统疾病时,会增加患白血病的风险。不良的生活习惯,如长期抽烟、喝酒等,也可能导致白血病的发生。

另外,如果家族中有人患白血病、唐氏综合征、先天性再生障碍性贫血等疾病,下一代人患白血病的概率相对较高。长时间接触X线等电离辐射也

# 预防白血病的常见方法

□杨晓煜

会增加患白血病的风险。

除此之外,化学因素、药物因素,以及其他血液疾病,也可能导致白血病。

**症状表现**

白血病的症状较多,常见的症状有身体发热、贫血、骨关节疼痛、多汗盗汗、体重骤减等。发热是白血病患者常见的症状之一,虽然白血病本身也会引起发热,但是白血病患者有免疫功能缺陷,出现高热时往往和病毒感染有关。

贫血是白血病患者经常遇

到的问题,症状包括头晕、虚弱、消化不良、食欲不振等。骨关节疼痛也是白血病的症状之一,这种疼痛剧烈,严重影响患者的行动能力。

此外,白血病患者还会在夜间出现多汗和盗汗等情况。白血细胞的异常增殖会导致代谢率增加,使得患者体重减轻、食欲不振。

**预防措施**

减少与苯等有害化学物质的接触,是非常重要的。苯是一种常见的工业污染物,可以

损害人体造血系统,引起血小板、红细胞和白细胞数目减少,从而增加患白血病的风险。

一些抗生素和抗肿瘤药物也会引起骨髓抑制,导致白血病。因此,在使用药物时,患者需要遵循医生的建议,不滥用药物。

饮食上多吃新鲜的蔬菜和水果。瓜果和蔬菜中富含维生素和矿物质,可以帮助人体增强免疫力。同时,不要吃煎烤食物、腌制食物等。日常生活中要尽量避免接

脑梗死是一种常见的脑血管疾病,发病率和致死率均较高。了解脑梗死的前兆症状,及时采取预防措施和治疗措施具有重要意义。本文主要介绍如何自行判断脑梗死前兆,帮助大家及时发现脑梗死症状,并采取相应措施。

**什么是脑梗死**

脑梗死又称缺血性卒中,是由于脑血管堵塞导致大脑局部供血不足,导致脑组织缺氧、缺血后引发的一种疾病。脑梗死的主要病因是动脉粥样硬化,即在血管壁上形成的脂肪斑块,导致血管狭窄或堵塞。此外,高血压病、糖尿病、高脂血症等,也是脑梗死的常见危险因素。

**脑梗死前兆症状**

脑梗死的前兆症状通常在发病前数小时至数天内出现,持续时间较短,可能持续几分钟或几小时。以下是常见的脑梗死前兆症状:

**头晕** 患者可能感到头晕、眩晕,甚至出现短暂的意识丧失。

**言语障碍** 患者可能出现说话含糊不清、语速减慢、理解困难等症状。

**肢体无力** 患者可能会出现一侧肢体无力、麻木,无法正常活动等症状。

**面部歪斜** 患者可能出现面部肌肉无力,导致面部歪斜、嘴角歪斜等症状。

**视力障碍** 患者可能会出现视力模糊、双眼视物不清等症状。

**头痛** 患者可能出现剧烈头痛,尤其是在清晨醒来时,症状表现较为严重。

**吞咽困难** 患者可能出现吞咽困难、口齿不清等症状。

**情绪异常** 患者可能出现情绪波动、焦虑、抑郁等症状。

需要注意的是,以上症状表现并非所有脑梗死患者都会出现。因此,一旦出现上述症状,患者应及时就医。

**如何预防脑梗死**

**控制危险因素** 患者应积极配合治疗高血压病、糖尿病、高脂血症等疾病,将血压、血糖、血脂,均控制在正常范围内。

**健康饮食** 患者应多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食物,减少盐、油、糖的摄入量,避免食用过多的动物内脏、油炸食品等食物。

**适度运动** 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以增强心血管功能。

**戒烟、限酒** 吸烟和过量饮酒都会增加脑梗死的风险,戒烟和限制酒精摄入量,有助于降低患病风险。

**保持良好的心理状态** 学会调节情绪,避免长期处于高压状态下,可以适度进行放松训练和进行心理疏导等。

**如何应对脑梗死前兆**

**保持冷静** 一旦出现脑梗死前兆症状,患者应保持冷静,尽快进行应急处理。

**尽快就医** 脑梗死的治疗窗口时间非常短,越早治疗,患者康复的可能性越大。

**遵医嘱** 患者根据医生的建议,积极配合医生治疗,如溶栓治疗、抗凝治疗、降压治疗等。同时,家属要注意观察患者的病情变化,如有恶化迹象,应及时告知医生。

**康复治疗** 脑梗死后,患者需要进行康复治疗,如物理治疗和言语治疗等,以帮助恢复身体功能。

总之,一旦出现脑梗死的前兆症状,患者应保持冷静,并积极配合医生治疗。同时,积极控制危险因素、合理饮食,以及适度运动等,降低脑梗死的发病风险。

(作者供职于鲁西南医院神经内科)

# 痛经知多少

□王丽

痛经,也被称为月经痛,是许多女性在月经期间面临的问题。中医对痛经有着独特的认识和治疗方法。

**中医分型**

根据中医理论,痛经可分为四种类型。

**气滞血瘀型** 患者通常在经前或经期出现小腹疼痛,伴随乳房胀痛、胸闷、情绪波动等症状。

**寒湿凝滞型** 患者经期常感到小腹冷痛,出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

**气血虚弱型** 患者经期小腹隐痛,同时伴随头晕、乏力、心悸等症状。

**肝肾亏虚型** 患者在经期或经后出现小腹隐痛,伴有腰酸酸软、头晕、耳鸣等症状。

**中药疗法**

**气滞血瘀型** 中医常采用活血化瘀的中药进行治疗。这类中药能够促进血液循环,消除血瘀,从而缓解经期小腹疼痛、乳房胀痛等症状。

**寒湿凝滞型** 中医常采用温经散寒的中药进行治疗,以驱散体内寒湿,缓解小腹冷痛、恶心、呕吐等症状。

**气血虚弱型** 中医常采用补气养血的中药调理身体,增强痛经患者抵抗力,减轻经期小腹隐痛、头晕、乏力等症状。

**肝肾亏虚型** 中医常采用滋补肝肾的中药来滋养身体,促进患者康复。

**针灸疗法** 针灸疗法对于痛经患者效果显著。通过刺激足三里穴、三阴交穴、关元穴等特定穴位,针灸能够调和气血、疏通经络,达到缓解

# 怎样自行判断脑梗死前兆

□雷玉炳

脑梗死是一种常见的脑血管疾病,发病率和致死率均较高。了解脑梗死的前兆症状,及时采取预防措施和治疗措施具有重要意义。本文主要介绍如何自行判断脑梗死前兆,帮助大家及时发现脑梗死症状,并采取相应措施。

什么是脑梗死  
脑梗死又称缺血性卒中,是由于脑血管堵塞导致大脑局部供血不足,导致脑组织缺氧、缺血后引发的一种疾病。脑梗死的主要病因是动脉粥样硬化,即在血管壁上形成的脂肪斑块,导致血管狭窄或堵塞。此外,高血压病、糖尿病、高脂血症等,也是脑梗死的常见危险因素。

# 痛经知多少

□王丽

痛经,也被称为月经痛,是许多女性在月经期间面临的问题。中医对痛经有着独特的认识和治疗方法。

中医分型

根据中医理论,痛经可分为四种类型。

气滞血瘀型 患者通常在经前或经期出现小腹疼痛,伴随乳房胀痛、胸闷、情绪波动等症状。

寒湿凝滞型 患者经期常感到小腹冷痛,出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

气血虚弱型 患者经期小腹隐痛,同时伴随头晕、乏力、心悸等症状。

肝肾亏虚型 患者在经期或经后出现小腹隐痛,伴有腰酸酸软、头晕、耳鸣等症状。

中药疗法

气滞血瘀型 中医常采用活血化瘀的中药进行治疗。这类中药能够促进血液循环,消除血瘀,从而缓解经期小腹疼痛、乳房胀痛等症状。

寒湿凝滞型 中医常采用温经散寒的中药进行治疗,以驱散体内寒湿,缓解小腹冷痛、恶心、呕吐等症状。

气血虚弱型 中医常采用补气养血的中药调理身体,增强痛经患者抵抗力,减轻经期小腹隐痛、头晕、乏力等症状。

肝肾亏虚型 中医常采用滋补肝肾的中药来滋养身体,促进患者康复。

针灸疗法 针灸疗法对于痛经患者效果显著。通过刺激足三里穴、三阴交穴、关元穴等特定穴位,针灸能够调和气血、疏通经络,达到缓解