

心脏瓣膜病需要手术治疗吗

□李 倩

什么是心脏瓣膜病
心脏瓣膜病是一种在我国相当普遍的心脏病。其中,风湿热导致的瓣膜损害是较为常见的原因,也就是风湿性心脏瓣膜病。随着人口老龄化的加剧,心脏瓣膜病变也越来越多见。
人体的心脏是由4个心腔组成的;即左心房、左心室、右心房、右心室。其中,两个心房与两个心室相连,而两个心室则分别与两条大动脉相连。在心房与心室之间、心室与大动脉之间的瓣膜起着类似于单向阀的作用,它们确保血液的流动是单向的,这对于维持心脏的正常功能及全身血液循环非常重要。

这些瓣膜在医学上被分别称为二尖瓣(左心房与左心室之间)、三尖瓣(右心房与右心室间)、主动脉瓣(左心室与主动脉之间)和肺动脉瓣(右心室与肺动脉之间)。
心脏瓣膜病是指这4个瓣膜中的任何一个或多个由于各种原因出现了病变,如风湿热、黏液变性、退行性改变、先天性畸形、缺血性坏死、感染或创伤等。这些病变会破坏瓣膜的正常结构及其功能,从而影响血液的正常流动,造成心脏功能异常,最终导致心力衰竭甚至危及生命。
心脏瓣膜病的治疗方式
心脏瓣膜病的治疗方法主要

包括药物治疗、外科手术治疗和介入治疗。不同患者的具体治疗方案主要根据其心脏瓣膜病的严重程度进行选择。
药物治疗 对于轻度的心脏瓣膜病,在心脏功能较好的情况下,药物治疗是一种常见的治疗方法。通过使用药物改善患者的心功能,可以有效缓解患者的胸闷、气促、心悸等症状。这些药物主要包括利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂等,它们可以减轻心脏负担,缓解症状,改善心功能,在瓣膜病早期可以起到很好的治疗效果。
药物往往不能逆转心脏瓣膜

病变的进展。对于那些更为严重的心脏瓣膜病,简单的药物治疗可能已经无法满足治疗需求。因此需要采取更加有效的治疗策略。
手术治疗 外科手术是一种常用的治疗手段。医生可以通过开胸直视下心脏手术,将受损的或功能失调的心脏瓣膜进行置换或修复,以便恢复其正常功能。传统意义的开胸手术是指胸部正中进行手术切口,此后又出现右侧胸部小切口及胸腔镜下心脏直视手术,虽然有一定手术创伤,但是手术技术成熟,效果明确。
在心脏瓣膜病中,二尖瓣和主动脉瓣是最常见的受累部位。当

二尖瓣或主动脉瓣出现问题时,外科医生通常会根据病情的严重程度和患者的具体状况来决定是否进行手术治疗。
近年来,随着微创介入技术不断成熟,介入治疗也逐渐成为一种有效的治疗心脏瓣膜病的方法。介入治疗可以穿刺经外周血管通过导管将瓣膜或修复材料植入心脏,对心脏瓣膜进行修复或替换。与外科手术相比,介入治疗具有更快的恢复时间和更小的创伤等优点,因此越来越受到患者的青睐。
(作者供职于河北医科大学第二医院)

布鲁氏菌病(简称布病)是由布鲁氏杆菌引起的一种人畜共患的传染病,又称马耳他热、地中海热。人间布病属于《中华人民共和国传染病防治法》规定报告的乙类传染病,也是《职业病分类和目录》规定的生物因素所致职业病,主要因与患病的牛羊等牲畜接触、食用未煮熟的患病牛羊肉或饮用未经充分消毒的奶制品而感染发病。
布鲁氏杆菌是胞内生长的革兰阴性多形球状杆菌,无芽孢形成,可引起人类疾病的有羊、牛、猪和犬4种布鲁氏杆菌。我国流行的有羊布鲁氏杆菌、牛布鲁氏杆菌、猪布鲁氏杆菌3种,其中以羊布鲁氏杆菌最为常见且毒力最强。羊布鲁氏菌病多发生在初春,人布鲁氏菌病春夏之间是发病高峰。布鲁氏杆菌是细胞内寄生,抗菌药物不易进入细胞内将其杀灭。该菌在自然环境中生存力较强,在乳及乳制品、皮毛中能生存数月,在病畜的分泌物、排泄物及死畜的内脏中能生存4个月左右。该菌对常用的物理消毒方法和化学消毒剂敏感,湿热60摄氏度或紫外线照射20分钟即可将其杀灭。

传播途径
经皮肤及黏膜接触传染 直接接触病畜或其排泄物、阴道分泌物、娩出物而感染;在饲养、挤奶、剪毛、屠宰,以及加工皮、毛、肉等过程中没有注意防护,可经受损的皮肤或眼结膜感染;也可间接接触病畜污染的环境及物品而感染。
经消化道传染 食用含菌的乳类、水和食物而受到感染。
经呼吸道感染 病菌污染环境后形成气溶胶,可经呼吸道感染。
其他 如苍蝇携带、蜱叮咬也可传播本病。人与人之间传播比较少见。

□孙玲云

带你了解布鲁氏菌病

痔疮是一种常见的肛肠疾病,主要表现为便后出血、肛门脱垂、肛周瘙痒,出现血栓性外痔或嵌顿时可导致疼痛等。在日常生活中,需要注意哪些不良习惯可预防痔疮?

合理饮食
增加膳食纤维 膳食纤维是一种不能被人体消化吸收的植物性物质。膳食纤维可以增加粪便的体积和水分含量,使其变得更软,更容易通过肠道。同时,它还可以促进肠道蠕动,帮助排便。建议多吃水果、蔬菜、全谷类食物等富含膳食纤维的食物。
多饮水 多饮水是预防便秘和痔疮的关键。充足的水分摄入帮助软化粪便,使其更容易通过肠道,从而减少便秘。便秘是痔疮发生的常见因素之一,保持充足的水分摄入可以预防便秘,从而减少痔疮。

清淡饮食 减少刺激性食物摄入量,如辛辣、油腻食物等。这些食物会增加便秘风险。同时,辛辣刺激性食物会刺激肛门部位血管充血和扩张,造成大便秘结和坠胀感,增加痔疮的发病风险。部分人因为进食辛辣刺激性食物导致腹泻,从而引发痔疮或导致痔疮进展。平时注意饮食,避免过度摄入这些刺激性食物。保持清淡的饮食,有利于减少痔疮。
适量补充维生素和矿物质 缺乏维生素和矿物质可能导致肠道功能紊乱,从而引发便秘和痔疮。建议适量摄入富含维生素和矿物质的食物。这些食物可以帮助维

持肠道健康,预防便秘和痔疮。
养成良好的排便习惯
便秘和腹泻是痔疮发生及进展的重要原因,养成良好的排便习惯可以预防便秘及腹泻,有助于预防痔疮。如出现便秘,首先通过饮食结构调整,适当增加饮水、适度运动、养成健康的作息习惯来改善便秘。如仍有便秘,可在医生的指导下使用通便药物。同时,要查明便秘的原因,对症治疗。
避免用力排便,避免长时间保持排便姿势,可以减少痔疮的发生及进展。过度用力排便会导致肛门口血管破裂。排便时需要通过腹壁肌肉收缩,增加腹内压,协助大

便排出。用力排便时可导致肛垫结构受损、下移,导致痔疮出现。合理的饮食结构,良好的生活、作息习惯,适度运动,可以帮助患者形成良好的排便习惯。
养成良好的生活习惯
避免久坐 久坐会影响痔静脉回流,导致痔静脉长时间充血、瘀血,刺激肛垫增生、肥大,使得肛门区域更容易发生炎症和水肿,从而增加痔疮的发病风险,加重肛门脱垂及出血症状。为了预防痔疮,每小时起身活动一次,以促进肛门区域的血液循环。
合理运动 通过提肛运动可预防痔疮的发生及进展。提肛运动

可以不受空间及时间的限制灵活安排,每天坚持锻炼,预防痔疮。适度运动可以促进身体的代谢和血液循环,增强体质,有助于保持身体健康。
保持良好的作息 可以帮助身体保持健康状态,合理安排娱乐活动,保持良好的心态,缓解压力,改善心情。
肛周护理 经常清洗肛门部位可以帮助预防感染和炎症,降低痔疮发生及进展的风险。建议使用便后温水坐浴,清洁肛门,如条件受限,可使用湿巾擦拭肛门部位。
痔疮是和生活习惯密切相关的疾病,养成良好的生活习惯,包括健康的饮食结果,良好的排便习惯、生活习惯,合理的肛周护理,对预防痔疮的发生和进展具有重要意义。
(作者供职于惠州市第三人民医院肛肠胃肠外科)

关于超敏肌钙蛋白的知识

□李翠芬

心肌肌钙蛋白(cTn)是心肌特有的钙结合蛋白,由3个独立的亚基组成,即肌钙蛋白T(cTnT)、肌钙蛋白I(cTnI)和肌钙蛋白C(cTnC)。肌钙蛋白T和肌钙蛋白I特异的表现在于心肌细胞中,可以作为心肌损伤的特异标志物,是急性冠脉综合征诊断和危险分层、治疗和预后判断的首选标志物,两者在心肌损伤和心肌梗死诊断中具有同等价值。

什么是超敏肌钙蛋白
超敏肌钙蛋白(hs-cTn)和cTn检测的是同一种物质,但hs-cTn灵敏度更高,可以帮助我们更早时间内发现肌钙蛋白的微小变化。目前,对于hs-cTn的定义需要满足2个条件。
正常人群的第99百分位值处的变异系数<10%。
在健康人群中,低于第99百分位值的检出率要超过50%(最佳

状态>50%)。hs-cTn主要强调了准确性和敏感性两方面。
临床意义
对于心肌梗死的临床管理,有更高的阴性预测价值,可以减少肌钙蛋白盲区时间,更早地发现心肌梗死。肌钙蛋白水平的升高和(或)降低,能够区分急性和慢性心肌损伤。升高超过5倍参考上限对I型心肌梗死有很高的(>90%)阳性预测值。
综上所述,高敏肌钙蛋白对诊断心肌梗死有重要价值,其本质是心肌梗死造成的结果,而临床中导致心肌梗死的病因纷繁复杂。所以,对高敏肌钙蛋白升高患者,应结合具体临床状况做出正确诊断

和鉴别诊断。
诊断方法
hs-cTn水平轻度升高的患者中,仍有1/3的患者最终被诊断为心肌梗死或不稳定型心绞痛,而且不管原因如何,这些患者的死亡风险都是增加的。因此,应继续动态监测hs-cTn变化,来区分是急性心脏病还是慢性心脏病。根据患者临床情况和hs-cTn变化情况,可选择冠状动脉造影、超声心动图或功能负荷成像检查。
超声心动图有助于评估心脏瓣膜病或心力衰竭。心血管磁共振成像(CMR)有助于区分冠状动脉疾病和其他导致心肌损

伤的疾病。
如何治疗
根据症状、体征和超声心动图表现,患者发生心肌梗死的预测概率是多少?
如一名患者2小时前出现典型的急性胸痛,心电图显示ST段压低,cTn轻度升高,就完全符合心肌梗死的临床情况,因为心肌细胞损伤具有时间依赖性。该患者心肌梗死的可能性为95%,需要立即进行心肌梗死治疗。
除了心肌梗死,还有一些情况会出现hs-cTn轻度升高,如结构性心脏病(包括左心室肥厚)、急性心力衰竭、急性快速性心律失常、严重脓毒症或急性肺栓塞。

hs-cTn水平升高与心肌梗死的关系
cTnT和cTnI是心脏特有的结构蛋白。因此,二者是器官特异性的,而不是疾病特异性标志物。高敏感cTnT和cTnI检测可精确量化心肌细胞损伤程度。除了急性心肌缺血以外,许多因素也可能导致心肌细胞损伤,造成hs-cTn轻度升高。对于胸痛伴肌钙蛋白轻度升高的患者,系列hs-cTn检测的动态变化有助于鉴别缺血性和非缺血性原因。
hs-cTn升高只是意味着心肌细胞的损伤,只代表一个结果,不能提示过程,可能是炎症、缺氧、心功能不全、心动过速等其他因素引起的,具体原因有很多,需要我们平时定期检查,并且需要对其潜在的原因进行全面评估。
(作者供职于安阳市人民医院检验科)

贫血的护理要点

□李丰萍

贫血是一种常见病,患者常常会出现疲倦、头晕、心慌、面色苍白等症状。贫血的护理是非常重要的,能够帮助患者恢复健康、减轻症状,避免并发症。
贫血的定义
贫血是指人体血液中红细胞数量相对减少或功能异常,导致血液中的氧运输能力下降的疾病。在正常情况下,红细胞携带氧气到达身体各部分,供应组织细胞所需的能量。当红细胞数量减少或功能受损时,会影响氧气供应,导致一系列症状和不适感。
饮食调理
饮食是贫血护理的重要方面。通过合理的饮食调理,可以增加身体对营养素的摄入量,促进红细胞的生成和血红蛋白的合成。铁是合成血红蛋白的关键元素,贫

血患者应该摄入富含铁的食物,如红肉(牛肉、猪肉)、动物肝脏、鱼类、贝类、豆类(黑豆、红豆)、黑木耳等。
叶酸和维生素B₁₂是合成红细胞的重要物质。贫血患者应摄取富含叶酸的食物,如绿叶蔬菜(菠菜、油菜)、豆类、坚果等;同时,也要摄取富含维生素B₁₂的食物,如动物肝脏、鱼类、海产品、禽肉等。
某些食物和饮品会影响铁的吸收。贫血患者在进食时要避免与这些食物同时摄入,以便最大限度地吸收铁。比如,茶和咖啡含有

嘌呤酸,会抑制对铁的吸收,应避免与含铁食物一起食用。
改变不良的生活习惯
贫血患者改变不良的生活习惯可以有效改善症状,提高机体的抵抗力和红细胞生成能力。
首先,保持规律的作息时间对贫血患者非常重要。保持固定的起床时间和就寝时间,维持身体的稳定状态,能提高红细胞的生成能力。贫血患者需要保证充足的睡眠,通常每天7小时~8小时的睡眠是必要的。睡眠不仅可以帮助缓解疲劳,还能帮助调节身体的内分泌和免疫系统,促进红细胞的正常

生成。
其次,适度运动对贫血患者的康复非常重要。有氧运动(如散步、跑步、游泳)可以促进血液循环和氧气输送,提高身体的耐力和抵抗力。但要注意运动强度和时间的控制,避免过度疲劳造成不适。
避免诱因和环境控制
贫血患者需要注意避免与特定诱因相关的环境,以保护身体健康并预防进一步减轻贫血症状。某些化学物质和放射线对血液和造血系统有害。贫血患者应避免接触有毒化学品,如重金属

(如铅、汞)、有机溶剂(如苯、甲醛)等。此外,根据不同的职业和生活环境,还应采取适当的保护措施。
药物治疗
药物治疗是贫血管理的重要组成部分,常用于补充缺乏的营养素或促进红细胞的生成。在使用药物治疗贫血时,需要按照医生指导和处方进行用药。贫血的具体病因会决定选用的药物类型和剂量。同时,需要定期进行血液检查,监测治疗效果。
贫血的护理要点包括饮食调理、保持良好的生活习惯、避免诱因、心理支持、药物治疗、定期检测、复查等。护理人员要密切关注患者的病情变化,提供个性化护理服务,帮助患者恢复健康。
(作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院血液内科)

缓解疼痛。患者要按照医生的建议正确使用止痛药物,避免副作用。
术后饮食有哪些注意事项?在手术后的一段时间内,患者需要食用易于消化和营养丰富的食物。避免过度油腻或辛辣的食物。在逐渐恢复正常的饮食习惯时,遵循医生的建议,确保肠道健康。
健康生活小贴士
除了以上提到的生活小贴士外,以下是一些健康生活的小贴士,可以帮助患者更好地恢复身体。
保持充足的睡眠 良好的睡眠有助于身体恢复,增强免疫力。患者要保持规律的睡眠,避免熬夜。
保持乐观的心态 乐观的心态有助于身体康复。患者要学会放松自己,减轻压力和焦虑,与家属和朋友保持联系,有助于保持积极的心态。
定期进行身体检查 在手术后的这段时间内,患者需要定期进行身体检查,确保身体状况良好。如有异常症状,要及时就医。
预防感染 手术后,患者需要特别注意个人卫生和环境卫生,预防感染。勤洗手、保持伤口清洁干燥等,有助于预防感染。
总之,阑尾炎手术后,患者的生活需要多方面的关注和照顾。通过遵循以上生活小贴士,患者可以更快地恢复,享受健康生活。如果患者有任何疑问或不适,要及时就医。
(作者供职于青岛市市南区中西医结合医院、青岛市市南区人民医院)

阑尾炎手术是一种常见的外科手术。手术后,患者通常需要一段时间才能恢复健康。
术后护理方式
休息与睡眠 手术后,患者需要休息和充足的睡眠。避免过度劳累,这样有助于患者的身体恢复。
饮食 在手术后的一段时间内,患者需要食用易于消化和营养丰富的食物。避免食用过度油腻或辛辣的食物。慢慢恢复正常的饮食习惯,有利于肠道功能恢复。
适度运动 手术后,患者可以在医生的建议下适度运动。刚开始时,患者可以慢慢散步,逐渐增加活动量。适度运动有助于恢复肠道功能,减轻疼痛。
观察身体状况 手术后,患者需要密切关注自己的身体状况。如果出现异常症状,如持续疼痛、发热、恶心、呕吐等,就要及时就医。
术后常见问题及解答
术后多久可以恢复工作?一般来说,阑尾炎手术后,大多数人可以在术后第二天恢复日常活动。然而,这取决于患者的具体状况和医生的建议。在恢复工作之前,务必咨询医生。
术后如何避免肠粘连?肠粘连是手术后常见的并发症之一。为了避免肠粘连,患者可以采取以下措施:保持适当体重,避免过度肥胖;在术后早期进行适当运动;保持大便通畅,避免便秘。
术后疼痛怎么办?如果术后出现疼痛,就要及时告诉医生。通常情况下,医生会给予适当的止痛药物,以

公共卫生护理在突发公共卫生事件中的应用

□冷素梅

随着经济全球化的发展,人类面临着越来越多的突发公共卫生事件,如传染病疫情、自然灾害等。这些事件对人类社会造成了巨大影响,甚至威胁到人类的生存和发展。在这种背景下,公共卫生护理作为一种专门针对人群健康的护理学科,在应对突发公共卫生事件中的作用日益凸显。
预防和控制传染病的传播
传染病是突发公共卫生事件的主要类型之一,传播速度快、范围广,对人类健康造成了严重威胁。公共卫生护理在预防和控制传染病传播方面具有重要作用。首先,公共卫生护理人员可以通过

开展健康教育和宣传,提高人们的卫生知识和自我保健意识,从而降低传染病的发病率。其次,公共卫生护理人员可以参与疫苗接种、消毒、隔离等措施的实施,有效阻断传染病的传播途径。再次,公共卫生护理人员还可以通过对接情的监测和预警,及时发现和控制传染病的暴发和流行。
应对自然灾害和人为灾害
自然灾害和人为灾害是突发公共卫生事件的另一种主要类型。这些灾害往往导致大量人员伤亡和生活困难,对人们的身心健康造成了严重影响。公共卫生护理在应对这些灾害中具有重要

作用。首先,公共卫生护理人员可以在灾害发生后迅速展开救援工作,为受灾人员提供及时、有效的医疗救治和心理疏导。其次,公共卫生护理人员可以参与灾后重建工作,帮助恢复灾区的卫生设施和服务体系,保障受灾人员的生活质量。再次,公共卫生护理人员还可以通过开展健康教育和培训,提高受灾人员的自我保护能力和抗灾减灾意识。
保障特殊人群的健康
特殊人群(如儿童、老年人、残疾人等)由于生理和心理上的特殊性,容易受到突发公共卫生事件影响。公共卫生护理在保障

特殊人群健康方面具有重要作用。首先,公共卫生护理人员可以为特殊人群提供个性化的健康管理和服务,满足他们的特殊需求。其次,公共卫生护理人员可以参与特殊人群的健康教育和培训,提高他们的健康素养和自我保健能力。再次,公共卫生护理人员还可以通过政策引导和社会支持,维护特殊人群的权益。
促进国际合作与交流
突发公共卫生事件往往具有跨国性和全球性的特点,需要各国共同应对和合作。公共卫生护理在促进国际合作与交流方面具有重要作用。公共卫生护理人员

可以通过参加国际会议和培训,提高自身的专业水平。公共卫生护理人员可以参与国际项目和援助,为发展中国家提供技术支持和人员培训服务。公共卫生护理人员还可以通过国际合作与交流,推动全球卫生事业的发展。
通过预防和控制传染病的传播、应对自然灾害和人为灾害、保障特殊人群的健康及促进国际合作与交流,公共卫生护理为维护人类健康和社会稳定做出了重要贡献。
(作者供职于平度市南村镇郭庄卫生院公共卫生科)

可以通过参加国际会议和培训,提高自身的专业水平。公共卫生护理人员可以参与国际项目和援助,为发展中国家提供技术支持和人员培训服务。公共卫生护理人员还可以通过国际合作与交流,推动全球卫生事业的发展。
通过预防和控制传染病的传播、应对自然灾害和人为灾害、保障特殊人群的健康及促进国际合作与交流,公共卫生护理为维护人类健康和社会稳定做出了重要贡献。
(作者供职于平度市南村镇郭庄卫生院公共卫生科)