

护理小贴士：警惕冠心病

□赵 敏

冠心病是一种常见的心血管疾病,对老年人的身体健康构成了极大威胁。那么,什么是冠心病?我们又该如何预防呢?

冠心病的危害

冠心病的危害非常大,而且发病人群比较广泛。一般情况下,冠心病会影响患者的生活质量,在劳累、活动,甚至在休息的状态下都可能会发作,表现为胸闷、胸痛症状。同时,冠心病也会导致患者心力衰竭,表现为劳力性的呼吸困难、夜间阵发性呼吸困难,甚至急性心力衰竭发作。

冠心病还会引起急性心肌梗死,一旦出现心肌梗死,就会导致患者心肌梗死,从而引发急性左

心衰竭、恶性心律失常、室速室颤,甚至有可能直接导致患者死亡。

另外,冠心病患者需要长期用药。药物也有副作用,如阿司匹林、氯吡格雷有发生出血的风险。他汀类药物会导致肝功能异常,也会引起肌溶解这样的严重并发症。

引发冠心病的发病原因

老年人是冠心病的主要受害者。冠心病是由多种因素共同引起的。

首先,经常吃一些高热量、高脂肪和高胆固醇食物的老年人,血液中充满了有害的物质,这些物质会损害血管壁,形成动脉粥

样硬化,从而引发冠心病。

其次,当血液中的胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白过高,而高密度脂蛋白过低时,血管壁就会受到损害,也会形成动脉粥样硬化,增加患冠心病的风险。同时,血压升高也是冠心病发病的独立危险因素。高血压病会使血管壁受到损伤,为动脉粥样硬化的形成提供了条件,最终导致冠心病。

最后,肥胖问题也不容忽视。体重过重会导致血脂异常和血压升高,从而增加患冠心病的风险。

预防冠心病的方法

戒烟是预防老年人患冠心病

的关键因素。烟草中的有害物质会对人体心脏和血管造成严重损害,增加患冠心病的风险。

老年人应该注意控制饮食,避免高脂肪、高胆固醇和高盐的食物,多吃新鲜蔬菜 and 水果。合理的饮食结构可以帮助老年人降低血脂水平,保护血管健康。

肥胖会提高人体心脏负担和血脂水平,加大冠心病的发病风险。老年人可以通过合理的饮食和适度运动来控制体重,保持健康的体型。

适度运动对老年人预防冠心病也非常有益。有氧运动可以增强心肺功能,提高老年人的免疫

力,缓解胸闷、心悸、气短等症状。老年人可以根据自己的身体状况选择适合的运动方式,如散步、骑自行车等。

控制血压也是预防冠心病的重要措施之一。高血压病会损害人体心脏和血管健康,从而增加患冠心病的风险。

老年人应该注意保持心情平静,避免过度劳累和紧张,定期监测血压变化,并遵医嘱按时服药。

冠心病并不可怕,只要 we 科学防范,就可以降低其发病率和死亡率。

(作者供职于邯郸市中心医院心血管外科)

如何解读肝功能检查单

□刘天保

肝脏是人体内的实质性脏器,具有解毒、合成、储存等多种功能。肝功能异常是指肝脏在代谢、分泌、解毒等方面的功能发生障碍,可能导致多种疾病。了解肝功能异常的检查项目,有助于及时发现和治疗肝病。那么,当肝功能不正常时需要关注哪些检查项目呢。

凝血功能检查

肝脏参与凝血因子的合成,肝功能异常会影响凝血功能。常用的凝血功能检查包括凝血酶原时间(PT)、部分凝血活酶时间(APTT)和纤维蛋白原(FIB)。正常情况下,PT为11秒~13.5秒,APTT为25秒~37秒,FIB为2克/升~4克/升。若这些指标异常,可能提示肝功能受损。

胆红素检查

胆红素是红细胞分解产物,由肝脏进行代谢和排泄。肝功能异常会影响胆红素的代谢和排泄,导致血清胆红素水平升高。常用的胆红素检查包括总胆红素(TBIL)、直接胆红素(DBIL)和间接胆红素(IBIL)。正常情况下,TBIL为1.71微摩尔/升~17.1微摩尔/升,DBIL为1.71微摩尔/升~7微摩尔/升,IBIL为1.71微摩尔/升~13.7微摩尔/升。若这些指标

异常,可能提示肝功能受损。

血清谷丙转氨酶(ALT)和血清谷草转氨酶(AST)

血清谷丙转氨酶和血清谷草转氨酶是反映肝细胞损伤较为敏感的指标。当肝细胞受损时,这两种酶会释放到血液中,导致其浓度升高。因此,血清ALT和AST水平升高通常提示肝功能异常。需要注意的是,这两种酶的升高并不一定意味着肝病,还可能与其他因素(肌肉损伤、药物等有关)。

总蛋白(TP)、白蛋白(ALB)和球蛋白(GLB)

肝脏是蛋白质合成的主要场所,肝功能异常会影响蛋白质的合成。因此,检查血清总蛋白、白蛋白和球蛋白的水平有助于评估肝功

结直肠癌的预防与治疗

□单凤晓

结直肠癌是常见的消化道恶性肿瘤,近年来发病率明显上升,2020年,结直肠癌已跃居成为全国第二大高发癌症。

结直肠癌高危人群包括中老年人、有大肠癌病史者、结直肠癌患者的家庭成员、有盆腔放射治疗史者、结直肠癌癌患者、家族性结直肠癌病患者、溃疡性结肠炎及克罗恩病患者。

结直肠癌的早期预警

便血 便血是结直肠癌患者中常见的症状。结直肠癌造成便血的原因是结直肠癌肿瘤增殖坏死,导致肠道组织溃瘍所导致。

腹痛 结直肠癌会引起腹痛症状,这是因为肿瘤生长导致腔肠变形,容易导致梗阻,从而出现腹部不适、胀气、疼痛等。许多普通的肠胃问题也会引起腹痛。

大便性状改变 当结直肠癌发展到一定阶段,会占据肠道内空间,使大便存在空间收窄,从而使患者排出的大便呈现细条或扁条状。当结直肠癌发展到可以使肠道变窄时,往往结直肠癌已经过了早期阶段。

除了结直肠癌之外,能让肠道变窄的还有直径较大的息肉。如果是腺瘤息肉的话,则有可能发生病变,发展成结直肠癌。如果发现大便变形,应尽早做检查。若发现是息肉,可咨询医生是否需要切除。

贫血或体重减轻 表现为全身症状,如出现不明原因的贫血、发热等,并伴随着疲劳和无法解释的体重减轻。

重视早期筛查

95%以上的结直肠癌都是由腺瘤息肉发展而来,而从腺瘤发展到结直肠癌则需要5年~10年时间,这段时间就是灭杀结直肠癌的黄金窗口期。如果能尽早发现结直肠癌的早期症状,将它消灭在萌芽中,就能避免一场致命疾病的袭击。可以通过风险自查、大便潜血、粪便基因检测、肠镜等方式进行早期筛查。

风险自查可预测结直肠癌风险。强烈建议高危人群做肠镜及粪便潜血检测,鼓励平均风险、低危人群进行检测。

粪便潜血检测具有无创、方便、便宜的优点,但存在一定的不准确

性。

粪便DNA检测检出率高,无创、方便、特异性高,其成本较大便潜血高。

肠镜是结直肠癌诊断的金标准,可在诊断同时进行切除治疗。如果有患者通过非肠镜手段检查发现了高危风险,下一步需要尽快到医院预约肠镜检查。

如何治疗

目前,手术治疗是结直肠癌优选的治疗方法。手术切除的组织标本,能检测肿瘤是否发生RAS和BRAF基因突变,以便指导靶向药物的用药。手术切除后我们可以辅助化疗,利用肿瘤细胞对化学药品的高敏感性,选择杀灭肿瘤细胞。一般给药途径有全身静脉给药、腹腔热灌注等。

放射治疗也是结直肠癌综合治疗的重要组成部分,尤其是直肠癌。

防癌的核心手段是早发现、早治疗,通过健康的生活方式和积极向上的心态来预防癌症。

(作者供职于郑州大学附属洛阳中心医院肿瘤科三病区)

老年人排尿不通畅怎么办

□周生财

前列腺增生是许多老年男性的常见病,通常表现为尿频、尿急、排尿不畅,会直接影响患者的正常生活。那么,排尿不通畅怎么办呢?前列腺增生又该如何治疗?

什么是前列腺增生

前列腺增生,也被称为良性前列腺增生(BPH),是指男性前列腺组织在年龄增长过程中逐渐增大的病理变化。正常情况下,男性的前列腺会随着年龄的增长而逐渐增大。在某些情况下,前列腺会过度增生,导致压迫尿道,引起排尿困难等症状。

导致前列腺增生的原因

年龄 前列腺增生随着患者年龄增长发病率逐渐增高,而年龄因素考虑与激素水平的变化有关。

激素水平变化 前列腺增生与睾酮(男性激素)与雌激素(女性激素)的比例失衡有关。随着年龄的增长,睾酮水平下降,而雌激素水平相对稳定,导致前列腺细胞增殖和增生。

遗传因素 有研究表明,前列腺增生可能与遗传因素有关。如果家族中有前列腺增生的病史,个体患病风险会增加。

生活方式 不良的生活方式,如缺乏运动、高脂肪饮食、摄入过多的红肉等,都会增加患前列腺增生的风险。

前列腺增生该如何治疗

药物治疗 药物治疗是治疗前列腺增生的首选方法之一。常用的药物包括α1-肾上腺素受体阻滞剂(如特拉唑嗪、多塞平等)和5α-还原酶抑制剂(如非那雄胺、达特罗品等)。通过用药可以帮助放松尿道平滑肌,缓解尿道压迫,减少尿频和尿急等症状。

手术治疗 当药物治疗无效或病情严重时,手术治疗是必要的选择。常见的手术治疗方法包括经尿道前列腺电切术、经尿道激光剝离术、经腹腔镜前列腺剝除术等。通过手术可以减小或完全去除增生的前列腺组织,以改善尿流和减轻症状。

其他非手术治疗 除了药物治疗和手术治疗外,还有其他非手术治疗方法可以考虑,如经尿道前列腺射频热疗、微创治疗(如经尿道微创电切术)、激光治疗等。

日常生活保健措施

饮食调整 避免摄入过多的咖啡因和酒精,防止刺激尿道和前列腺,加重症状,应增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量,保持均衡的饮食。

饮水 保持充足的水分摄入量,有助于稀释尿液,减少尿道刺激。

规律排尿 避免憋尿,及时排尿,以减少对前列腺的刺激。

避免过度劳累 过度劳累可能导致尿流减慢,加重症状。适当休息和放松,避免过度劳累。

锻炼 适度的体育锻炼可提高身体的免疫力和代谢功能,有助于缓解前列腺增生的症状,如散步、游泳、瑜伽等运动都可以尝试。

总之,要想减少前列腺增生带来的不良影响,要加强自我管理与防护,必要时要及时就医治疗,以获取良好预后。

慢阻肺患者用氧的注意事项

□张永力

慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)是一种常见的呼吸系统疾病,患者会出现气喘、咳嗽、咳痰等症状。对于慢阻肺患者来说,正确使用氧气治疗是非常重要的,这样可以有效提高生活质量,缓解症状。

如何正确使用氧气治疗

了解氧气治疗的目的 氧气治疗是治疗慢阻肺的重要手段之一,主要目的是提高患者血氧饱和度、缓解缺氧症状、提高生活质量。慢阻肺患者在病情加重时,会出现缺氧现象,通过氧气治疗可以缓解这一症状。

选择合适的氧气浓度 慢阻肺患者在使用氧气治疗时,应根据病情和血氧饱和度选择适合的

氧气浓度。一般来说,慢阻肺患者吸氧浓度不宜过高,建议控制在28%-30%。过高的氧气浓度可能导致二氧化碳潴留,加重呼吸负担。

掌握正确的吸氧方法

一是使用鼻导管吸氧,将鼻导管插入鼻腔,确保导管通畅,然后通过鼻导管吸入氧气。二是使用面罩吸氧,将面罩紧密贴合在患者面部,确保密封性,然后通过面罩吸入氧气。三是使用呼吸机吸氧,部分慢阻肺患者需要使用呼吸机进行辅助通气,以改善缺氧症状。

注意吸氧时间

慢阻肺患者在进行氧气治疗时,应根据病情和医生的建议掌握适合的吸氧时

间。一般情况下,每天吸氧时间不宜超过15小时,避免长时间吸氧导致二氧化碳潴留。

做好氧气的日常维护 使用氧气治疗时,应注意保持氧气设备的清洁和良好状态。定期清洗鼻导管、面罩等设备,避免污染。同时,要定期检查氧气瓶压力,确保氧气供应充足。

用氧时注意事项

选择适合的氧气浓度 慢阻肺患者应根据自身病情选择适合的氧气浓度。一般来说,慢阻肺患者应使用低浓度氧气,以避免氧中毒。

注意用氧时间 慢阻肺患者用氧时间不宜过长,一般每天不

超过15小时。过长时间用氧会导致氧中毒和二氧化碳潴留。

加强湿度 慢阻肺患者在使用氧时应加强湿度,以防止呼吸道干燥。一般可在氧气出口处加湿,也可使用加湿器。

注意氧气的输送方式 慢阻肺患者应选择适合的氧气输送方式。一般来说,鼻导管吸氧较为舒适,而面罩吸氧则适用于病情较重的患者。

避免误区

氧浓度越高越好 过高的氧浓度会导致氧中毒和二氧化碳潴留,对慢阻肺患者的健康造成损害。

用氧时间越长越好 过长的用氧时间会导致氧中毒和二氧

化碳潴留,对慢阻肺患者的健康造成损害。

氧气输送方式无关紧要 不同的氧气输送方式对慢阻肺患者的舒适度和病情有不同的影响。患者应根据自身病情选择合适的氧气输送方式。

总之,慢阻肺患者在使用氧过程中应注意选择适合的氧气浓度、用氧时间和输送方式,避免陷入误区。同时,患者还应密切关注自身的病情变化,定期到医院进行检查和评估,以便及时调整治疗方案。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院/河南省肿瘤医院重症医学科)

心血管疾病的危害

死亡率高 心血管疾病是全球范围内的居民主要死亡原因之一。根据世界卫生组织的数据,每年有数百万人死于心血管疾病,占总死亡人数的三分之一。

并发症多 心血管疾病常伴随着其他严重并发症,如中风、心力衰竭、心肌梗死等。这些并发症不仅会加重患者病情,还会导致残疾或死亡。

影响生活质量 心血管疾病患者通常会出现心悸、胸闷、呼吸困难等症状,这些症状会严重影响其生活质量,甚至导致无法正常工作和生活。

经济负担重 心血管疾病的治疗费用较高,长期治疗会给患者家庭带来沉重的经济负担。

常见的心血管疾病有哪些

高血压病 高血压病是指血液在血管中流动时,对血管壁产生的压力过高。高血压病通常无明显症状,但长期不治会引起发心脏病、中风等严重疾病。

冠心病 冠心病是由于冠状动脉粥样硬化引起的一种心脏病。患者通常会出 现心绞痛、心肌梗死等症状,严重时会导致心力衰竭甚至死亡。

心律失常 心律失常是指心脏跳动的频率、节律或传导异常。患者通常会出 现心悸、头晕等症状,严重时会导致心搏骤停。

心肌梗死 心肌梗死是由于冠状动脉急性闭塞导致心肌坏死的一种严重疾病。患者通常会出现剧烈胸痛、呼吸困难等症状,需要及时就医治疗。

中风 中风是由于脑血管阻塞或破裂导致脑部缺血或出血的一种严重疾病。患者通常会出现突然昏迷、肢体瘫痪等症状,需要及时就医治疗。

患病原因是什么

年龄 随着年龄的增长,心血管疾病的发病率逐渐上升。

性别 男性心血管疾病的发病率高于女性,但女性在中年后发病率也逐渐上升。

遗传因素 心血管疾病有明显的家族聚集现象,遗传因素在发病中起着重要作用。

生活方式 不良生活方式,如吸烟、饮酒、缺乏运动、饮食不健康等,是心血管疾病发病的重要原因之一。

高血压病、糖尿病等疾病 高血压病、糖尿病等疾病会损伤心血管系统,增加心血管疾病的发病率。

环境因素 环境污染、工作压力过大等环境因素也可能对心血管系统造成损害,增加心血管疾病的发病率。

如何预防心血管疾病

保持健康的生活方式 戒烟限酒,保持充足的睡眠和适度运动,保持健康的饮食习惯,避免过度肥胖和高血压病等疾病。

控制血压和血糖 高血压病和糖尿病是心血管疾病发病的重要危险因素,需要定期监测血压和血糖,并采取相应措施进行控制。

保持心理健康 心理压力过大可能导致心血管疾病,需要保持心理健康,减轻压力。

定期体检 定期体检可以发现早期的心血管疾病症状,需要及时进行干预和治疗,预防疾病的发展。

遵循医嘱 如果已经患有心血管疾病,患者需要遵循医生的嘱咐进行治疗和管理,避免病情恶化或复发。

心血管疾病是一种严重的疾病,需要我们高度重视并进行预防和管理。通过保持健康的生活方式、控制血压和血糖、保持心理健康、定期体检及遵循医嘱等措施,我们可以有效预防和管理心血管疾病。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院心内科)

如何预防膝关节炎

□周三国

膝关节炎的形成通常与年龄、体重、运动习惯等多种因素相关,它涉及的不仅是疼痛和不适,更有可能影响到个人的日常活动能力和生活质量。

什么是膝关节炎

膝关节炎是一种涉及膝关节的炎症性疾病,其复杂性远超过一般人的认识。它不仅有关节磨损的简单结果,更是一个多因素互动的过程。除了年龄增长和长期的机械磨损,遗传因素、肥胖,甚至是过去的关节损伤,都可能成为膝关节炎发生的诱因。

在病理上,膝关节炎主要表现为关节软骨的逐渐退化,软骨下骨的改变,及关节边缘的骨刺形成。这些变化最终导致关节间隙变窄,影响关节的正常功能,引起疼痛、肿胀和僵硬等症状。此外,膝关节炎还可能伴有滑膜炎和关节腔积液。

常见的临床表现有哪些

膝关节骨性关节炎的临床表现多种多样,但较为常见的症状包括疼痛、肿胀、关节僵硬及活动范围受限。在疾病的早期阶段,患者可能在进行重体力活动后,如长时间行走、爬楼梯或跑步后感到疼痛。这种疼痛通常在休息后有所减轻。然而,随着疾病的进展,疼痛可能变得更加频繁和剧烈,甚至在夜间休息时也能感受到,严重影响患者的睡眠质量和生活质量。

患者还可能出现关节的肿胀和温热感,这是由于炎症和关节腔内液体积聚引起。这种肿胀会伴有关节活动时的嘎吱声,这可能是由于滑膜增生、软骨磨损或者关节表面不平滑造成的。随着病情的进一步发展,

关节的僵硬感在早晨起床后尤为明显,通常需要一段时间的活动后才能缓解。甚至会导致关节变形,改变患者行走姿势。

如何治疗

膝关节炎的治疗通常需要一个综合性的方法。首先,非药物治疗,如体重管理和适度运动,对于减轻症状非常重要。过重的体重会增加关节的负担。因此,减肥可以显著减轻疼痛。适度运动可以增加关节周围的肌肉力量,减少关节负担。

药物治疗方面,非甾体抗炎药(NSAIDs)常用于控制疼痛和炎症。在某些情况下,医生会建议患者注射治疗,如玻尿酸或类固醇注射。在症状严重的案例中,可能需要考虑手术治疗,如关节镜手术或膝关节置换手术。

膝关节炎如何预防

预防膝关节炎的关键在于保护关节,避免过度使用和损伤。保持健康的体重是预防膝关节炎的首要步骤,因为过重的体重会增加关节的压力。定期进行低冲击的运动,如游泳等,可以增强腿部肌肉力量,减轻膝关节的压力。

在进行高冲击运动(跑步)时,应该注意正确的技术和使用合适的运动鞋来减少关节的冲击。此外,避免长时间保持同一姿势,尤其是在膝盖弯曲的状态下,也有助于预防膝关节炎的发生。

膝关节炎不仅是一种常见病,更是一种严重影响生活质量的健康问题。了解其本质、识别其症状、采取有效的治疗措施,这可能是因为滑膜增生、软骨磨损或者关节表面不平滑造成的。随着病情的进一步发展,

医院关节外科)

一文带你了解心血管疾病