

如何选择降脂药

□李夏夏

高血脂症是一种血液中脂质浓度过高的疾病。这种疾病如果得不到及时控制,会增加发生心脑血管疾病(冠心病、中风等)的风险。因此,选择合适的降脂药并注意相关事项,对于高血脂症患者来说至关重要。

降脂药的选择

他汀类药物

他汀类药物是目前临床上应用比较广泛的降脂药之一。他汀类药物主要通过抑制胆固醇合成过程中的关键酶,来降低血液胆固醇的水平,特别是低密度脂蛋白胆固醇的水平。常见的他汀类药物包括阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等。这些药物疗效确切,患者的耐

受性较好。需要注意这些药物可能引发的不良反应,如肝功能异常和肌肉疼痛。

贝特类药物

贝特类药物主要用于降低甘油三酯水平,适用于高甘油三酯血症或以甘油三酯升高为主的混合型高血脂症患者。常见的贝特类药物有非诺贝特、苯扎贝特等。使用这类药物时,要监测肝功能和肌酸激酶水平,确保用药安全。

烟酸类药物

烟酸类药物有调节血脂水平的能力,能有效减少总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇以及甘油三酯的水平,并且有助于提高高密度脂蛋白胆固醇的水平。然而,在使用

这类药物时,患者可能会出现面部潮红、瘙痒以及胃肠道不适等不良反应。

胆固醇吸收抑制剂

依折麦布等胆固醇吸收抑制剂的作用机制是阻断肠道对胆固醇的吸收过程,从而达到降低血脂的目的。这类抑制剂常与他汀类药物联合应用,目的是进一步提升降低血脂的疗效。

PCSK9(丝氨酸蛋白酶)抑制剂

这种抑制剂通过抑制PCSK9蛋白的活性,增加肝脏对低密度脂蛋白胆固醇的摄取和清除。这类药物适用于服用他汀类药物治疗后血脂仍未达标的患者。

中成药

中成药如血脂康、脂必泰等一般为红曲提取物,可起到降低胆固醇和甘油三酯水平的作用。需要在医生的指导下使用这类药物。

服用降脂药的注意事项

对于高血脂症患者来说,遵医嘱用药至关重要。一定要严格听从医生的建议,按照医生开具的处方服用药物,包括药物的剂量、服药的时间和频率等。不可自行增减药量或者停药,否则会影响治疗效果,甚至导致病情加重。

在用药期间,患者要留意可能出现的不良反应。比如,他汀类药物可能会引发肌肉疼痛、肝酶升高等情况;贝特类药物会影响肝功能

和血肌酸激酶水平;烟酸类药物可能会导致面部潮红、瘙痒等。一旦感觉不适,要及时告诉医生,以便医生调整治疗方案。

高血脂症患者还应按照医生规定的时间进行血脂复查。这样做,可以让医生了解治疗效果,进而调整用药方案。血脂水平的变化是评估治疗效果的重要依据。通过定期复查,医生能够根据患者血脂控制的情况,决定是否需要调整药物种类或者剂量。

如果需要同时使用多种药物,患者一定要注意药物之间的相互作用。某些药物可能会影响降脂药的效果,或者增加发生不良反应的风险。在联合用药之前,要把正在使用的其他药物,包括处方药、非处方药等,都告知医生。

总之,高血脂症的治疗是一个综合的过程,需要患者与医生密切配合。

(作者供职于山东省滕州市中医医院)

过敏性鼻炎的预防

养成良好的生活习惯:规律作息,适度运动,增强体质,提高免疫力。

注意饮食:避免食用可能引起过敏的食物,如海鲜、牛奶、鸡蛋等。多吃新鲜的蔬菜和水果,补充维生素和矿物质。

保持室内清洁:定期打扫房间,减少灰尘、尘螨等过敏原的聚集。可以使用空气净化器和除湿器,保持室内空气清新、干燥。

注意个人卫生:勤洗手,避免用手揉鼻。外出回家后,及时清洗面部和鼻腔。

总之,过敏性鼻炎给患者带来了诸多困扰。我们要正确认识过敏性鼻炎,采取有效的治疗和预防措施,远离过敏性鼻炎。

(作者供职于广东省高州市人民医院)

症状持续加重的情况下考虑手术治疗。

预防

改变不良生活习惯:纠正不良站姿、坐姿、劳动姿势和睡姿,避免久坐及长时间弯腰,避免腰部运动过度。

选择硬板床,避免睡太软的床垫。

加强锻炼

加强腰背肌的功能锻炼,提高腰椎的稳定性、灵活性和耐久性,改善血液循环,促进新陈代谢。

适当进行游泳、打球、打太极拳等运动,增强体质,锻炼腰部肌肉力量。

保护腰部

避免腰部外伤和受凉,减少不良刺激。

搬抬重物时,先蹲下来,身体向前倾,以减少腰部负重。

(作者供职于山东省临沂市兰山区人民医院)

减少患病风险。

对于2型糖尿病,治疗的首要目标是控制血糖,这可以通过改变生活方式(健康饮食、适量运动、充分休息等)和服用药物来实现。有些2型糖尿病患者可能需要使用胰岛素。预防2型糖尿病的方法包括定期运动、养成健康的饮食习惯、保持健康的体重,以及避免吸烟和过量饮酒。

1型糖尿病和2型糖尿病都是严重的健康问题。了解1型糖尿病和2型糖尿病的区别和特点,可以帮助我们更好地认识和管理这种疾病。无论患哪种类型的糖尿病,都需要保持健康的生活方式、定期监测血糖,并遵循医生的建议进行治疗。

(作者供职于山东省临沂市人民医院内分泌代谢病科)

根据个人体质及实际情况选择合适的均衡训练和功能锻炼,以提升肌肉力量和身体的平衡性及协调性。

2.避免行走光滑的路面上。在行走时,应尽量避开走在光滑的路面上,速度应适中,身体略微前倾,避免双手插口袋,确保脚步扎实稳重。老年人最好使用拐杖,辅助行走。

3.注意营养均衡。应注重营养补充,尤其是老年人。对于骨质疏松或低骨量伴有骨折高风险老年人群,补充钙剂和(或)维生素是药物治疗的基础措施,但不能单独用于骨质疏松的治疗,应与磷酸盐抑制剂等其他抗骨质疏松药物联合使用,才能得到满意的效果,从而减少发生跌倒及骨质疏松性骨折的风险。

总而言之,对于骨折,无论有无疼痛,都要引起重视,及时就医,进行规范治疗。不要拖延,以免错过最佳治疗时机而引起严重后果。

(作者供职于江苏省无锡市惠山区第三人民医院骨科)

这样做,让自己心理健康

□苏荣

在快节奏的现代生活中,心理问题越来越受到人们的关注。其实,通过保持健康的生活方式,我们就可以有效地预防心理问题。

养成良好的生活作息习惯

充足的睡眠是维持心理健康的基础。当睡眠不足时,我们的身体和大脑都会处于疲劳状态,心情容易变得烦躁、焦虑。每天保证7小时~8小时的高质量睡眠,可以让身体得到充分休息。同时,充足的睡眠可以让大脑随时保持清醒,提高大脑的记忆力和反应能力,从而让我们更好地应对生活中的各种挑战。

规律作息有助于稳定情绪。按时起床、吃饭、睡觉,让身体的生物钟保持稳定,能够提高身体的适应能力,减少因生活作息不规律带来的心理压力。

适度运动

运动是一种天然的抗抑郁剂和减压良药。适度运动可以促进身体分泌内啡肽、多巴胺等神经递质。这些物质能够带来愉悦感和幸福感,缓解紧张和焦虑情绪。不管是散步、跑步、游泳还是瑜伽,选择一种自己喜欢的运动方式,并坚持下来,都会让你有意想不到的收获。运动不仅可以增强身体素质,还能改善心理状态,让你拥有更加积极乐观的心态。

培养兴趣爱好

有自己的兴趣爱好可以丰富我们的生活,为心灵提供一个避风港。当我们投入自己喜欢的活动中时,注意力会从日常的压力和烦恼中转移出来,让我们感受到快乐和满足。可以尝试学习绘画、书法、摄影等,或者学习音乐、舞蹈、戏剧等。也可以选择种植花草、烹饪美食、阅读书籍等休闲活动。兴趣爱好没有高低贵贱之分,只要能让你感到愉悦和放松,就是最好的选择。

学会有效沟通

良好的人际关系是心理健康的重要保障。学会与他人进行有效沟通,可以增进彼此之间的理解和信任,减少矛盾和冲突。在与家人、朋友、同事相处时,要学会倾听对方的感受,表达自己的真实想法和情感。不要指责、批评和抱怨。同时,要学会接受他人的反馈,听从他人的建议,不断改进自己的沟通方式。

进行正念冥想

正念冥想是一种专注于当下、不做评判的心理训练方法。通过正念冥想,我们可以调节自己的心态,从而不被情绪所左右。每天花一些时间进行正念冥想,可以帮助我们放松身心,减轻压力。可以选择一个安静舒适的地方,闭上眼睛,专注于自己的呼吸或者身体的感觉,让情绪逐渐平静下来。

保持积极的心态

保持积极的心态是预防心理问题的关键。学会从积极的角度看待问题,寻找生活中的美好和快乐。

当遇到困难和挫折时,不要过分焦虑和沮丧,要相信自己有能力克服困难。可以通过写日记、感恩练习等方式,培养积极的思维模式,让自己的内心充满正能量。

总之,预防心理问题需要我们保持健康的生活方式。通过养成良好的生活作息习惯、适度运动、培养兴趣爱好、学会有效沟通、进行正念冥想和保持积极的心态,我们可以让自己的心理保持健康,让生活更加美好。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

卒中的预警信号早知道

□帅娟娟

卒中俗称中风,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病。全世界每4人就有1人发生卒中,每6秒钟就有1人因卒中而残疾。卒中患者的家庭会因此承受巨大的经济损失。对于卒中,如果我们能早期识别并干预,许多悲剧是可以避免的。接下来,我们一起来看看如何捕捉卒中的早期预警信号。

认识卒中

卒中主要分为出血性卒中和缺血性卒中两大类。出血性卒中是由于脑血管破裂导致血液流入脑组织周围引起的,也叫脑出血;缺血性卒中是由于脑血管堵塞导致脑部血液供应中断引起的,也叫脑梗死。无论是哪种类型,都会造成脑细胞缺血性坏死,进而影响大脑功能。

卒中的预警信号

虽然卒发病急骤,但是在发病前,身体往往会发出一些信号。我们称之为“短暂性脑缺血发作”或“小中风”,这是卒中的重要预警信号。如果你或身边人出现以下症状(简称“BEFAST”),请立即就医,切勿拖延。

B(Balance):失去平衡、头晕或头晕,患者常常觉得步态不稳,身体向一侧倾斜,突然出行行走困难。

E(Eyes):视物模糊,常表现为看东西一个变两个,或者所看见的范围缩小,出现视力变化。

F(Face):身体一侧或面部一侧下垂,面部不对称,口角歪斜,俗称“面瘫”。

A(Arms):手臂突然无力或麻木,通常出现在身体一侧。

S(Speech):说话困难或说话含混不清,不能理解别人的语言。

T(Time):立即呼叫救护车。

若在短时间内出现上述任何一种症状,很可能是发生了卒中。此时,切勿等待症状自行缓解,应迅速就医。

快速识别口诀“120”

“1”代表“看到1张不对称的脸”:观察面部,看是否出现嘴角歪斜、面部不对称的情况。

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”:举起双臂,观察是否有一侧手臂无力或无法举起。

“0”代表“聆听讲话是否清晰”:听讲话是否清晰,有无表达困难或言语含混不清的情况。

预防与应对

预防卒中,关键在于控制危险因素,如高血压、糖尿病、高血脂、心脏病、吸烟、过量饮酒、不健康饮食等。定期体检、遵医嘱服药、保持健康的生活方式,都是有效的预防措施。定期进行健康体检,了解自己的身体状况,及时发现并处理潜在的健康问题。养成良好的生活作息习惯,避免熬夜和过度劳累;保持愉快的心情,避免过度焦虑和抑郁;适度运动,增强身体素质。

一旦遇到卒中疑似症状,立即拨打急救电话,争取在黄金救治时间内(通常是发病后4.5小时内)接受溶栓治疗,可以大大减少脑损伤。

卒中虽然可怕,但只要我们能够捕捉到预警信号及早干预,就能够有效降低其发病率和致死率。我们要认真学习卒中知识,了解如何预防和应对,为自己和家人的健康负责。让我们携手并进,守护我们的健康,让生活更美好。

(作者供职于广东省广州市黄埔区鱼珠社区卫生服务中心)

过敏性鼻炎的防治

□夏广生

断流出,有时会滴落到衣服上。

鼻塞:鼻腔黏膜充血、水肿,导致鼻子通气不畅,严重时会影响呼吸,甚至导致睡眠障碍。

嗅觉减退:由于鼻腔黏膜肿胀,嗅觉神经受到影响,患者可能会出现嗅觉减退的情况。

此外,过敏性鼻炎还可能引起眼睛瘙痒、红肿、流泪等眼部症状,以及咳嗽、气喘等呼吸道症状。长期反复发作的过敏性鼻炎还可能引起鼻窦炎、中耳炎、哮喘等。

过敏性鼻炎的治疗

避免接触过敏原:这是治疗过敏性鼻炎的基础。患者可以通

过了解自己的过敏原,采取相应的措施,如在花粉季节减少外出、佩戴口罩、保持室内清洁、定期清洗床上用品等。

药物治疗

使用抗组胺药:可以有效缓解鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状。这种药分为口服和鼻用两种,鼻用的起效更快。

使用糖皮质激素:具有强大的抗炎作用,可以减轻鼻腔黏膜的炎症和水肿。鼻用糖皮质激素是治疗过敏性鼻炎的一线药物。

使用减充血剂:可以缓解鼻塞症状,但不宜长期使用,以免引起药物性鼻炎。

使用白三烯调节剂:对鼻塞、流鼻涕等症状有一定的缓解作用,尤其适用于合并哮喘的患者。

免疫治疗:也称为脱敏治疗,是针对特定过敏原的治疗方法。通过逐渐增加患者接触过敏原的量,使患者的免疫系统对过敏原产生耐受性,从而达到治疗的目的。免疫治疗的疗程较长,一般需要3年~5年。

手术治疗

对于药物治疗和免疫治疗效果不佳的患者,可以考虑手术治疗。手术方法主要有下鼻甲成形术、鼻中隔矫正术等,目的是改善鼻腔通气功能。

腰椎间盘突出症的防治

□苏令金

发生在腰4、腰5和腰5骶1椎间隙,而坐骨神经来自腰4、腰5和骶1-骶3神经根,因此腰椎间盘突出症患者多有坐骨神经痛。疼痛通常从臀部开始,逐渐放射到大腿后外侧、小腿外侧、足背及足底外侧和足趾。

麻木及感觉异常:得了腰椎间盘突出症后,神经根接触区域的局部性压迫和牵拉性压迫会导致神经根的纤维和血管受压,引起缺血缺氧,从而导致受累神经支配区域出现疼痛、麻木等异常感觉。

肌肉瘫痪:得了腰椎间盘突出症后,如果突出物压迫神经根的时间较长,会使神经根缺血缺氧,进而出现神经麻痹、肌肉瘫痪。例如,腰4、腰5椎间盘突出

突出,可能导致腰5神经根麻痹,引起胫前肌、腓骨长短肌、拇长伸肌等瘫痪。

侧弯能使神经根松弛,减轻疼痛。

治疗

保守治疗

药物治疗:服用止痛药、解痉药、营养神经药等。

物理治疗:针灸、热敷、红外线照射、佩戴腰托、腰椎牵引等。

生活管理:卧床休息、床下进行功能锻炼时佩戴腰围等。

手术治疗

微创手术:通过椎间孔镜手术、UBE(单侧双通道内镜技术)手术、射频手术、臭氧手术等切除突出的椎间盘组织。

开放手术:可以对患者实施小开窗手术、半椎板减压手术等,摘除突出的椎间盘或髓核。通常在规范保守治疗无效或

1型和2型糖尿病的区别

□邢立志

包括肥胖、缺乏体育锻炼等。高糖、高脂和高盐的饮食习惯以及缺乏身体活动会增加患病风险。如果家族中有2型糖尿病患者,那么你患病的风险会增加。遗传基因可能会影响胰岛素的分泌或细胞对胰岛素的反应。同时,年龄的增长、高血压、某些疾病如多囊卵巢综合征,以及某些药物如类固醇(长期使用),也可能增加发生2型糖尿病的风险。

好发人群不同

1型糖尿病好发于年轻人,且起病迅速,多见于儿童及青少年。

2型糖尿病好发于老年人,发生率较高,并伴有血脂异常和动脉粥样硬化等多种并发症。这类患者血液中的胰岛素含量早期是正常的,后期低。

对胰岛素的需求不同

1型糖尿病患者由于胰岛细胞的破坏,通常需要注射胰岛素来控制血糖水平。

2型糖尿病患者胰岛细胞功能通常尚存,初期可能通过口服药物、饮食控制和生活方式改变来控制血糖,但在疾病进展后可能需要进行胰岛素治疗。

症状不同,病情进展也不同

1型糖尿病的症状通常出现较快,有多饮、多尿、体重下降和易疲劳等。2型糖尿病发展较慢,可能没有明显症状,或仅表现为轻度疲劳、多尿和多饮。

预防和管理的方法均不同

对于1型糖尿病,治疗的主要方法是注射胰岛素。1型糖尿病患者需要定期监测血糖,以确保使用胰岛素的剂量适当。预防1型糖尿病的方法目前尚不明确。研究表明,某些生活方式的改变,如健康饮食和规律运动,可能有助于

骨折后无痛别忽视

□张嘉璇

骨折线,仅表现为局部骨纹理结构紊乱、密度增高、骨皮质断裂。这种骨折不会发生移位。因此,部分患者感觉不到疼痛,且骨折后不影响活动。比如,有些股骨颈嵌插性骨折患者诉说无疼痛,并且可以下地行走。2.轻微的裂隙性骨折。这种类型的骨折症状比较轻,无疼痛,无明显肿胀,发病后数天才被发现,导致患者经常延误治疗时机。3.疲劳骨折。这种骨折是由于运动过度、长期行军、负重导致的,属于骨折的累积效应,患者往往在锻炼、活动时无疼痛,休息后可感觉患肢疼痛剧烈。做常规X线的检查不一定能发现骨折,需要做核磁共振检查。

在骨折恢复的初始阶段,因为炎症和血肿,疼痛的感觉和肿胀通常会比较明显。随着时间的推移,由于成骨细胞和纤维组织的参

与,骨折区域会逐渐生成骨痂,从而稳固并修复受损的骨骼。在一系列恢复过程中,疼痛的感觉和肿胀会持续减轻,直至彻底消失。

要警惕骨折后无痛的潜在风险

骨折后未感觉到疼痛或瘙痒,或许暗示着恢复进程较为顺利,但我们仍需要警惕。比如,老年人骨质疏松严重,腰椎椎体在轻微外伤甚至没有明显外伤的情况下发生压缩性骨折。多数患者会立即感觉到剧烈的腰痛,无法坐立或行走,但少数老年患者可表现为无痛或仅有轻微的腰部酸痛。这些老年患者由于没有及时就医,导致椎体高度丢失,后凸畸形,甚至驼背,产生顽固性背痛,出现心肺功能下降和胃肠功能紊乱。

骨折后如何恢复比较快

1.骨折后,恢复速度的快慢因

人而异。需要根据患者的年龄、骨折的具体位置及严重程度来制订相应的治疗方案。

2.对儿童的前臂骨折,通常可以采用保守疗法。通常进行局部固定,使用促进血液循环的活血化淤膏药,或者采取热敷等物理治疗方法。这样治疗3~4周后,患儿通常能够康复。

3.对成年人发生的胫腓骨骨折,需要进行手术治疗,进行切开复位并实施内固定。同时,患者要服用药物。一般而言,术后6周左右,患者便能够恢复。

4.对老年人发生的头下型股骨颈骨折,需要进行手术治疗,如人工关节置换术。大多数患者术后3天~5天即可恢复行走能力。

日常生活中如何预防骨折

1.科学运动。在运动期间,要

糖尿病患者有很多。糖尿病通常分为1型糖尿病和2型糖尿病。在就医时,医生会根据患者的实际情况,告诉患者得的是1型糖尿病还是2型糖尿病。但是,在日常生活中,大部分糖尿病患者并不知道1型糖尿病与2型糖尿病有何区别。下面,我简单介绍一下。

病因不同

1型糖尿病是由免疫系统攻击胰岛产生胰岛素的胰岛细胞导致的。免疫系统错误地将胰岛细胞识别为外来入侵物质,并破坏这些细胞,导致胰岛素的产生减少或停止。另外,遗传因素、病毒感染、接触某些有毒的化学物质,都是1型糖尿病发病原因。

2型糖尿病的主要危险因素

骨折主要是指骨的连续性和完整性遭到破坏。提起骨折,人们往往会想到剧烈的疼痛和肿胀。其实,有一种骨折疼痛轻微或无痛,易被人忽视。这种骨折多发生在长期、反复、轻微的外力作用下,且患者没有外伤史。发生骨折,没有疼痛和肿胀的感觉,是否反常?接下来,我介绍一下相关知识。

骨折的特征

骨折的三大特征是畸形、骨擦感和反常活动。局部疼痛、肿胀都不是骨折的特征。疼痛不仅警示着我们的身体正在遭受损害,还标志着身体启动了自我防御系统,能加速修复进程。

个体差异与愈合阶段

并不是所有的骨折都会带来剧烈的疼痛和持续肿胀。有的人发生骨折,由于症状较为轻微而没有在意。这种情况可能与个人的痛觉敏感度、骨折的具体种类及其发生的位置有密切的关系。

骨折主要有以下几种类型:

1.嵌插性骨折。嵌插性骨折是骨折的一种特殊类型,其特点是骨折的断端之间是相互插入的,看不见

骨折线,仅表现为局部骨纹理结构紊乱、密度增高、骨皮质断裂。这种骨折不会发生移位。因此,部分患者感觉不到疼痛,且骨折后不影响活动。比如,有些股骨颈嵌插性骨折患者诉说无疼痛,并且可以下地行走。2.轻微的裂隙性骨折。这种类型的骨折症状比较轻,无疼痛,无明显肿胀,发病后数天才被发现,导致患者经常延误治疗时机。3.疲劳骨折。这种骨折是由于运动过度、长期行军、负重导致的,属于骨折的累积效应,患者往往在锻炼、活动时无疼痛,休息后可感觉患肢疼痛剧烈。做常规X线的检查不一定能发现骨折,需要做核磁共振检查。

在骨折恢复的初始阶段,因为炎症和血肿,疼痛的感觉和肿胀通常会比较明显。随着时间的推移,由于成骨细胞和纤维组织的参

与,骨折区域会逐渐生成骨痂,从而稳固并修复受损的骨骼。在一系列恢复过程中,疼痛的感觉和肿胀会持续减轻,直至彻底消失。

要警惕骨折后无痛的潜在风险

骨折后未感觉到疼痛或瘙痒,或许暗示着恢复进程较为顺利,但我们仍需要警惕。比如,老年人骨质疏松严重,腰椎椎体在轻微外伤甚至没有明显外伤的情况下发生压缩性骨折。多数患者会立即感觉到剧烈的腰痛,无法坐立或行走,但少数老年患者可表现为无痛或仅有轻微的腰部酸痛。这些老年患者由于没有及时就医,导致椎体高度丢失,后凸畸形,甚至驼背,产生顽固性背痛,出现心肺功能下降和胃肠功能紊乱。

骨折后如何恢复比较快

1.骨折后,恢复速度的快慢因