

如何做到“双心”健康

□李晓宁

在快节奏的现代生活中，人们往往将健康等同于身体上无病无痛，从而忽视了心理与心脏健康之间千丝万缕的关系。“双心”健康理念应运而生，强调心脏健康与心理健康的和谐统一，提醒我们：有些看似心脏病症状，实则是心理问题的躯体化表现，关注“双心”健康刻不容缓。

“双心”健康的内涵：身心一体，不可分割

“双心”健康即心脏健康与心理健康的和谐统一。心脏作为人体的“发动机”，其功能状态直接影响全身的血液循环与机体的生命活动；而心理状态如同调控发

动机的“软件”，通过神经、内分泌和免疫系统调节心脏的生理功能。研究表明，长期压力大、焦虑、抑郁等会引发交感神经过度兴奋，导致血压升高、心率加快、血管收缩，增加心脏负担，久而久之可能诱发冠心病、心律失常等心脏病；反之，心脏病患者由于身体不适及对病情的担忧，容易出现焦虑、抑郁等心理问题，形成恶性循环。因此，“双心”健康理念倡导从整体出发，全面关注患者的身心状况，实现身心同治。

心理障碍的躯体化表现为心脏相关症状：心理问题的“伪装”

在临床中，不少患者因胸闷、

胸痛、心悸、气短等心脏病症状前来就诊，经过详细的心电图、心脏超声、冠状动脉造影等检查却发现明显的心脏器质性病变。这类症状往往与心理因素密切相关，是心理问题的躯体化表现。例如，焦虑症患者常常感到心慌、胸闷，仿佛心脏要跳出嗓子眼；抑郁症患者可能出现持续疲劳、气短，甚至以为自己患有心脏病。

心理问题引发躯体化症状的机制复杂多样。一方面，心理压力会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴，导致皮质醇等应激激素分泌增加，影响心脏的电生理活动和血管功能；另一方面，长期心理困

扰会改变大脑的神经递质水平，进而影响自主神经系统的调节功能，引发类似心脏病的症状。

重视心理问题：打破“双心”疾病的恶性循环

由于心理问题在“双心”疾病中扮演着重要角色，因此对心理问题的识别与干预就显得尤为关键。对于出现心脏病症状但无器质性病变的患者，医生应具备“双心”诊疗的思维，详细询问患者的心理状态、生活事件和应对方式，必要时进行心理评估。一旦发现患者有心理问题，应及时将其转诊至心理科或精神科，由专业医生采取心理治疗、药物治疗或二者相结合的方式干预。

在心理治疗方面，认知行为

疗法是常用的方法之一。它通过帮助患者识别负性的思维模式和行为习惯并改变，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，从而改善躯体症状。

药物治疗主要针对焦虑症、抑郁症等心理疾病。要在医生的指导下使用抗焦虑药物和抗抑郁药物，缓解症状，改善心理状态。同时，患者应积极调整生活方式，培养健康的心态。保持规律作息，适度运动，有助于释放压力，增强体质。

（作者供职于山东省东营市人民医院）

风湿免疫病的常见症状及早期识别

□王坤坤

风湿免疫病是一大类累及骨、关节及其周围软组织的疾病，病因复杂，种类繁多。由于早期症状往往不具有特异性，容易被忽视，从而错过最佳治疗时机。了解风湿免疫病的常见症状及早期识别方法，对及时发现、及时治疗至关重要。

关节症状是风湿免疫病最常见的表现。关节疼痛几乎可见于所有风湿免疫病，疼痛程度、部位、性质各异。类风湿关节炎多累及手指、腕等小关节，常呈对称性、持续性疼痛；痛风性关节炎常在夜间突然发作，第一跖趾关节疼痛剧烈，可能伴红肿热痛。除

疼痛外，关节肿胀也较为常见，是由关节腔内积液或关节周围软组织炎症导致的。部分患者会出现晨僵现象，即早晨起床后关节僵硬、活动受限，持续时间长短不一，类风湿关节炎患者的晨僵时间往往超过1小时。病情缓解后，晨僵时间会逐渐缩短。当疾病进展到一定程度，关节畸形也会出现，如类风湿关节炎导致的手指“天鹅颈”“纽扣花”样畸形，严重影响患者的生活自理能力。

皮肤表现也是识别风湿免疫病的重要线索。红斑是常见症状之一。系统性红斑狼疮患者的面部常出现特征性蝶形红斑，对称

性分布于鼻梁和双颊；皮肌炎患者的眼睑、关节伸侧等部位会出现紫红色斑疹。此外，皮肤黏膜溃疡也不容忽视。系统性红斑狼疮患者可能会出现反复的口腔溃疡，且常规治疗效果不佳；白塞综合征患者会同时出现口腔溃疡、外阴溃疡和眼炎。皮肤硬化多见于系统性硬化症，患者的皮肤逐渐变硬、变紧，严重时影响肢体活动和内脏功能。

全身症状在风湿免疫病早期也可能出现。发热是较为常见的全身症状，可为低热、中度发热或高热，部分患者还伴有乏力、疲倦等不适。由于这些全身症状缺乏

特异性，因此容易被误诊为感冒等常见病。此外，部分患者在没有刻意节食或增加运动量的情况下，短期内体重明显减轻，这可能是疾病导致机体代谢紊乱、消耗增加引起的。

要早期识别风湿免疫病，除了关注上述症状，还需结合其他辅助判断方法。如果症状持续时间超过2周，且经过常规对症治疗无明显改善，应高度警惕风湿免疫病可能。若家族中有风湿免疫病患者，则自身患病风险相对较高，一旦出现相关症状，应及时就诊。同时，定期体检，检查血沉、C反应蛋白、自身抗体等指标，有助

于早期发现潜在的病变。例如，类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体对于类风湿关节炎的诊断有重要意义；抗核抗体、抗双链DNA(脱氧核糖核酸)抗体是诊断系统性红斑狼疮的关键指标。

总之，风湿免疫病的早期症状多样且缺乏特异性。当出现关节疼痛、肿胀、晨僵，皮肤红斑、溃疡、硬化，不明原因发热、体重下降等症状时，应提高警惕，及时到风湿免疫科就诊。早期诊断和治疗，可控制病情进展，减少并发症，提高生活质量。

（作者供职于山东省滕州市中心医院）

咳嗽总不好 教你区分感冒与慢性支气管炎

□韩艳辉

咳嗽是呼吸系统常见的症状之一。感冒和慢性支气管炎均可表现为咳嗽，但两者的治疗和预后存在差异。本文将从病因、症状、诊断和管理角度进行讲解，帮助患者进行初步鉴别。

定义与病因差异

感冒：主要由病毒感染引起，如鼻病毒、流感病毒等，病程通常为自限性；多为急性咳嗽，持续时间一般少于3周，多数患者1周~2周咳嗽可自行缓解。

慢性支气管炎：慢性支气管炎与长期吸烟、空气污染、职业粉尘暴露等因素密切相关，属于慢性阻塞性肺疾病的范畴。其诊断标准为咳嗽、咳痰每年持续≥3个月，连续≥2年，并排除其他呼吸系统疾病。

症状对比

咳嗽的特点：感冒引起的咳嗽通常为干咳或有少量白痰，常伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道症状。慢性支气管炎患者则表现为长期咳白色黏液痰，冬季加重，痰量增多或呈脓性时提示急性加重。

伴随症状：感冒患者常有发热、乏力、肌肉酸痛等全身症状。慢性支气管炎患者可能出现活动后气促、胸闷，晚期还可能出现肺气肿体征，如桶状胸等。

诊断要点

病史采集：这是诊断的关键环节。医生需询问咳嗽持续时间，判断是急性还是慢性咳嗽；了解痰液的性质，包括颜色、量等；询问患者的吸烟史、职业暴露史

等。这些信息对于区分感冒和慢性支气管炎至关重要。

体格检查：感冒患者可能有咽部充血、扁桃体肿大等上呼吸道体征。对慢性支气管炎患者肺部听诊可闻及散在干湿啰音，呼气延长。

辅助检查：对于诊断也有一定帮助。慢性支气管炎患者的胸部X线检查可能显示肺纹理增粗，但早期也可能发现不了异常。肺功能检查对于慢性支气管炎的诊断和评估具有重要意义，但基层医院因设备限制而更多依赖于病史和症状进行初步判断。

治疗与管理策略

感冒：治疗方面主要是对症处理。患者可使用解热镇痛药，如布洛芬，缓解发热、头痛等症

状；也可使用止咳药，如右美沙芬，缓解咳嗽。需要注意的是，感冒多为病毒感染，应避免滥用抗生素，仅在细菌感染时使用。

慢性支气管炎：治疗方面需要综合管理。戒烟和避免刺激性气体暴露是核心措施。患者可使用支气管扩张剂如沙丁胺醇缓解气道痉挛，也可使用吸入性糖皮质激素，减轻气道炎症。在急性加重期，需评估是否合并细菌感染，必要时使用抗生素进行治疗。

预防建议

感冒：预防感冒的方法包括勤洗手、戴口罩，避免与感冒患者密切接触。接种流感疫苗也是预防感冒的有效手段，可降低感染流感病毒的风险。

慢性支气管炎：预防慢性支

气管炎的关键是严格戒烟，保持室内通风，减少吸入有害气体和粉尘。此外，定期接种肺炎球菌疫苗和流感疫苗可降低感染的风险，减少慢性支气管炎急性加重的次数。

感冒与慢性支气管炎的鉴别关键在于咳嗽持续时间、痰液特征和伴随症状。基层医生在接诊咳嗽患者时，应重视病史采集和初步检查，避免漏诊慢性呼吸道疾病。若患者咳嗽持续时间超过8周，或反复出现脓痰、气促等症状，需及时转诊至呼吸专科，以明确诊断。同时，医生应加强患者健康教育，从源头上减少危险因素暴露，提高患者的生活质量。

（作者供职于山东省淄博市淄川区双沟卫生院）

空腹抽血需空腹多久

□张 平

在体检或疾病的诊断过程中，空腹抽血是一项极为常见的检查项目。它能帮助医生通过血液指标准确判断人体的健康状况。然而，很多人对空腹的理解存在偏差，导致检查结果不准确。究竟空腹多久才科学？又该避免发生哪些错误？下面，我介绍一下空腹抽血的相关知识。

从医学原理来看，空腹抽血的目的是排除进食对血液成分的干扰，获取人体基础代谢状态下的准确数据。进食后，食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养物质会被消化吸收进入血

液，导致血糖、血脂等指标短时间内大幅波动，转氨酶、胆红素等肝功能指标也会受到影响。例如，餐后血糖会迅速升高，甘油三酯水平在我们进食高脂食物后可能会翻倍，这些变化会掩盖人体真实的生理病理状态，影响医生的诊断。因此，保持空腹状态，是确保血液检测结果准确可靠的關鍵。

关于空腹的时长，并非越久越好。一般来说，理想的空腹时间为8小时~12小时。这是因为禁食8小时时，胃肠道基本完成食物的消化吸收，血液中因进食引

起的成分变化逐渐消退，各项指标趋于稳定，此时抽血化验能反映身体的真实情况。若空腹时间少于8小时，食物残留可能干扰检测结果；若空腹时间超过12小时，身体会因长时间缺乏能量供应而启动应激反应，促使体内激素水平发生变化，如血糖因肝糖原分解增加而降低，胆红素、甘油三酯等指标也会出现异常波动，会影响检测结果的准确性。

除了准确把握空腹时长，还要避免3个常见错误：一是误以为空腹就是滴水不漏。实际上，在空腹期间可以少量饮用白开水，

一般不超过200毫升。适量饮水既能补充身体所需水分，又不会影响血液检测结果，因为白开水进入人体后很快被吸收代谢，不会改变血液成分。需要注意的是，不能喝含糖饮料、咖啡、茶水等，这些饮品所含的糖分、咖啡因等物质会影响检测结果。二是空腹期间进行剧烈运动。运动后，身体会释放大量的乳酸，使血液中的乳酸水平升高，同时也会影响血糖、肌酸激酶等指标，导致检测结果偏离真实数据。在抽血前应保持休息状态，避免跑步、健身等剧烈活动。三是部分人认为只

要禁食，前一晚吃再多高热量食物也无妨。晚餐同样会影响第二天的血液检测，前一晚应保持清淡饮食，避免食用油腻、高蛋白、高糖食物，如油炸食品、肥肉、蛋糕等，防止食物在体内代谢不完全，影响第二天的检测结果。

综上所述，空腹抽血看似简单，实则蕴含着诸多科学知识。只有了解空腹相关知识，规避常见错误，才能让每一次血液检测都发挥最大作用，为正确诊断提供可靠依据。

（作者供职于山东省巨野县营里镇卫生院）

每天清晨或夜晚，我们拿着牙刷认真清洁牙齿时，总以为这样就能保持一口洁白的牙齿。然而，不少人发现，即便坚持每天刷牙，牙齿依然会慢慢发黄。这究竟是什么原因？这需要我们

从牙齿的结构和生活中的各种影响因素说起。牙齿主要由牙釉质、牙本质等组成。牙釉质是牙齿最外层的坚硬、半透明的组织，正常情况下呈乳白色，而牙本质则是淡黄色的。当牙釉质出现损伤或被染色物质附着时，牙本质的颜色就会露出来，使牙齿看起来发黄。

饮食习惯在牙齿的变色过程中扮演着重要角色。我们日常饮用的咖啡、茶等饮品都含有丰富的色素。咖啡中的丹宁酸和黑色素、茶中的茶多酚氧化后形成的色素都会在刷牙不彻底时，逐渐附着在牙齿表面。此外，长期食用酱油、巧克力等高色素食物，也会让牙齿悄然变色。这些色素就像微小的染色剂，慢慢渗透进牙釉质表面的微小孔隙中，日积月累，使牙齿失去往日的洁白。

在口腔卫生方面，虽然做到了每天刷牙，但是如果刷牙方法不正确，就会难以达到理想的清洁效果。许多人刷牙时只是简单地让牙刷在牙齿表面来回滑动，没有将牙刷与牙齿保持45度角，少残疾、挽救生命的希望。守护健康，从认识脑卒中的早期信号开始。

脑卒中的早期信号是身体发出的危险警报。我们要提高警惕，牢记这些信号，第一时间发现异常并及时采取行动。多了解一些脑卒中相关知识，就多一些减少残疾、挽救生命的希望。守护健康，从认识脑卒中的早期信号开始。

（作者供职于山东省泗水县人民医院）

在传染病的防控中，潜伏期犹如无形的战场，隐秘传播（无症状传播）则如同暗流涌动的威胁，持续挑战着公共卫生防线。了解传染病潜伏期的隐秘传播，对于防控传染病很有必要。

传染病的潜伏期是指从病原体侵入人体到最早出现临床症状的这段时间。不同传染病的潜伏期差异极大。在潜伏期，病原体在人体内悄然繁殖，人体却往往没有明显的症状和体征。然而，正是这个看似平静的时期，隐藏着巨大的危机——隐秘传播。

由于感染者未察觉患病，依旧正常生活、工作、社交，使得病原体在人群中悄然扩散，让人难以追踪其传播途径和传播链。比如在某些流感疫情中，部分感染者在潜伏期就已经有传染性，他们可能在乘坐公共交通工具、参加聚会等活动时，不知不觉地将病毒传播给周围的人。

隐秘传播的途径多种多样。呼吸道传播是常见方式之一。比如肺结核的传播具有隐匿性：结核杆菌通过患者咳嗽、打喷嚏产生的飞沫核悬浮于空气中，健康人吸入后即可感染。值得注意的是，约25%的潜伏期感染者虽然无咳嗽、发热等典型症状，但是其呼吸道分泌物中仍可能检出活菌，形成隐秘传播的流行病学特征。这种隐秘传播使得肺结核防控面临重大挑战。消化道传播也不容忽视。如伤寒，被污染的食物和水若被健康人摄入，就可能引发感染，潜伏期患者若污染了食物、水源，便会造成疾病传播。接触传播分为直接接触传播和间接接触传播。如手足口病，患者的疱疹液、唾液等含有病毒，健康人直接接触或通过接触被污染的玩具、衣物等，都可能发生感染，潜伏期的患者同样能充当传染源。此外，血液传播和母婴传播也是部分传染病隐秘传播的途径。如乙肝，可通过输入被污染的血液、血制品或母婴垂直传播，在潜伏期内无声无息地将病毒传递给他人。

隐秘传播对公共卫生的危害非常大，能在短时间内引发疫情扩散，因为难以发现潜伏期感染者，当疫情被察觉时，往往已经在一定范围内蔓延。隐秘传播会增加疫情防控的难度。传统防控手段可能因无法及时识别潜伏期感染者而效果大打折扣。为了有效防控传染病潜伏期的隐秘传播，我们需要多管齐下。加强公共卫生监测是关键，要建立更灵敏的监测系统，及时发现潜在的传染源。提高公众对传染病潜伏期和隐秘传播的认知也很重要，要让公众了解相关知识，主动做好防护，如勤洗手、戴口罩、保持社交距离等。在疫情防控中，要扩大检测范围，对疑似病例、密切接触者等进行全面检测，及时发现潜伏期感染者并隔离，阻断传播链。同时，疫苗接种是预防传染病有效手段，通过提高人群疫苗接种率，增强群体免疫力，降低传染病传播风险。

总之，虽然传染病潜伏期的隐秘传播很危险，但是我们提高警惕，采取科学有效防控措施，就能最大限度地降低其危害，守护公众健康。

（作者供职于山东省第一荣军优抚医院）

为什么每天刷牙 牙齿还是会发黄

□谢 菲

每天清晨或夜晚，我们拿着牙刷认真清洁牙齿时，总以为这样就能保持一口洁白的牙齿。然而，不少人发现，即便坚持每天刷牙，牙齿依然会慢慢发黄。这究竟是什么原因？这需要我们

从牙齿的结构和生活中的各种影响因素说起。牙齿主要由牙釉质、牙本质等组成。牙釉质是牙齿最外层的坚硬、半透明的组织，正常情况下呈乳白色，而牙本质则是淡黄色的。当牙釉质出现损伤或被染色物质附着时，牙本质的颜色就会露出来，使牙齿看起来发黄。

饮食习惯在牙齿的变色过程中扮演着重要角色。我们日常饮用的咖啡、茶等饮品都含有丰富的色素。咖啡中的丹宁酸和黑色素、茶中的茶多酚氧化后形成的色素都会在刷牙不彻底时，逐渐附着在牙齿表面。此外，长期食用酱油、巧克力等高色素食物，也会让牙齿悄然变色。这些色素就像微小的染色剂，慢慢渗透进牙釉质表面的微小孔隙中，日积月累，使牙齿失去往日的洁白。

在口腔卫生方面，虽然做到了每天刷牙，但是如果刷牙方法不正确，就会难以达到理想的清洁效果。许多人刷牙时只是简单地让牙刷在牙齿表面来回滑动，没有将牙刷与牙齿保持45度角，少残疾、挽救生命的希望。守护健康，从认识脑卒中的早期信号开始。

脑卒中的早期信号是身体发出的危险警报。我们要提高警惕，牢记这些信号，第一时间发现异常并及时采取行动。多了解一些脑卒中相关知识，就多一些减少残疾、挽救生命的希望。守护健康，从认识脑卒中的早期信号开始。

脑卒中的早期信号是身体发出的危险警报。我们要提高警惕，牢记这些信号，第一时间发现异常并及时采取行动。多了解一些脑卒中相关知识，就多一些减少残疾、挽救生命的希望。守护健康，从认识脑卒中的早期信号开始。

（作者供职于山东省泗水县人民医院）

就会分解食物残渣产生酸性物质，腐蚀牙釉质，同时细菌代谢产生的色素也会附着在牙齿上，导致牙齿发黄。同时，仅仅依靠刷牙并不能完全清除口腔中的细菌和食物残渣，不使用牙线清理牙缝，就会给细菌和色素留下可乘之机。

除了外在因素，一些内在因素也会导致牙齿发黄。随着年龄的增长，牙釉质会逐渐磨损变薄，使牙本质露出来，牙齿也就看起来越来越黄。此外，在牙齿的发育过程中，如果受到某些药物的影响，如四环素类药物，会导致牙齿硬组织发育不全，使牙齿永久性变色，形成“四环素牙”。还有一些人患有氟斑牙，这是因为在牙齿发育期间摄入过量的氟，导致牙釉质发育异常，出现白垩色或黄褐色斑块。

了解了牙齿发黄的原因后，我们就可以针对性地采取措施。除了掌握正确的刷牙方法，还可以定期使用牙线、漱口水辅助清洁口腔。减少高色素食物和饮品的摄入，或者在食用后及时漱口。如果牙齿变色严重，可以寻求专业牙科医生的帮助，通过洗牙、冷光美白、牙齿贴面等方式改变牙齿的颜色。

牙齿发黄并非偶然，是多种因素共同作用的结果。只有了解其原因，并在日常生活中养成良好的口腔护理习惯，才能让我们的牙齿始终保持健康洁白，让我们拥有自信的笑容。

（作者供职于山东省济宁市第二人民医院）