

先天性心脏病可自愈吗？

□刘艳宾

先天性心脏病如何治疗

先天性心脏病说的是人在胎儿时期心血管发育异常引起的先天存在的疾病，这种疾病大多数是由于妈妈在怀孕期间出现病毒感染如人乳头状瘤病毒、麻疹病毒等或服用某种药物影响胎儿心脏发育导致的疾病。

先天性心脏病到底能不能自愈

一些年龄较小的先天性心脏病患者在年龄小的时候随着身体各个器官的生长发育以及各种功能的逐渐完善有自愈的可能性，例如出现房间隔缺损小于0.5厘米的患者有可能会慢慢愈合，并且不会对患儿的生活发育产生影响，可以通过定期带孩子去

子去医院进行心脏彩超复查确保患儿身体状况稳定，而这一情况通常在婴儿出生后1~2年内完成。如果婴儿超过两岁就很难自愈，到了成年之后由于各个器官发育基本定型，自愈的可能性就更小了，这个时候只能积极采取其他方案进行治疗。其实先天性心脏病自愈性的可能性并不是很大，如果有先天性心脏病属于动脉导管未闭则有可能发生自愈的情况。所以发现小儿患有先天性心脏病一定要到正规的医院为患儿进行专业的检查，确定患儿具体属于先天性心脏病的哪种类型，根据具体的病情来选择最合适的治疗方案。

先天性心脏病患者在生活中

先天性心脏病患者在生活中要尽量保持稳定的情绪，适当注意自己的饮食，吃些新鲜的蔬菜以及水果，刺激肠胃蠕动以保持便通畅，避免在排便时用力过度导致病情出现急性发作的情况。日常生活还要多留意观察自身身体症状表现，如果出现了不适的症状，还需要及时到医院就

术治疗；而大多数先天性心脏病患者还是需要进行体外循环治疗。如果在发现病情以后没有得到及时的治疗而错过最佳治疗时机，或者是病情较为严重复杂无法及时确定治疗方案，则可能会导致病情进一步加重，甚至还有可能会危及生命。

先天性心脏病患者在生活中要尽量保持稳定的情绪，适当注意自己的饮食，吃些新鲜的蔬菜以及水果，刺激肠胃蠕动以保持便通畅，避免在排便时用力过度导致病情出现急性发作的情况。日常生活还要多留意观察自身身体症状表现，如果出现了不适的症状，还需要及时到医院就

诊。在服用药物时家属要听从医生的建议严格根据剂量服用，不要盲目服用药物，以免对身体造成不良后果。

先天性心脏病是由遗传因素、环境因素单独作用或共同作用所导致的，其中由遗传及环境因素共同作用所致的先心病占总数的75%~90%。妊娠早期尤其是妊娠前3个月是胎儿心血管发育的关键时期，孕妇在这一时期受到不良环境因素的影响，容易导致胎儿心脏缺陷畸形，发生先天性心脏病。

（作者供职于新乡市中心医院/新乡医学院第四临床学院心血管重症监护病房）

消化内镜——「小镜子」解决大问题

□亚冰玉

消化内镜检查是指利用内镜进入人体内部之后，通过镜头观察食管到肛门之间病理情况的消化道检查。消化内镜检查是诊断消化道疾病的最直观、可靠的方法，能直接、准确地观察到消化道腔内的大多数病变。

随着现代生活节奏不断加快，人们的工作压力也越来越大，很多人都会出现胃部胀痛、反酸等消化道症状，严重影响生活质量和生活状态。本篇文章将为大家科普消化内镜的知识，让大家明白，原来“小镜子”也可以解决大问题。

消化内镜的分类

按属性分类：食管镜、胃镜、十二指肠镜、结肠镜、小肠镜、内镜超声、胶囊内镜等。

按检查部位和功能分类：上消化道内镜、下消化道内镜、内镜超声等。

按临床应用分类：诊断性消化内镜和治疗性消化内镜。

消化内镜的临床应用

上消化道内镜

上消化道内镜包括食管镜、胃镜、十二指肠镜。

食管镜：食管镜检查可以看出咽喉部的疾病以及食管部位的疾病。如咽炎、喉炎、食管癌等。

胃镜：胃镜检查大致分为三种，分别为普通胃镜、无痛胃镜和胶囊胃镜。胃镜可以检查出发生在食管、胃、十二指肠的疾病，如反流性食管炎、急性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、恶心、呕吐、嗝气、反酸、呕血、胃癌等。对于胃镜的选择，患者不可以依靠个人喜好来判断，一定要结合自身情况并听从医生安排。

做完胃镜后患者要注意休息，保证充足的睡眠，避免熬夜。饮食要选用流质或半流质食物，如小米粥、面条等，避免食用生冷、刺激的食物，避免喝咖啡、浓茶等。

十二指肠镜：是指利用十二指肠镜进行十二指肠镜检查的方法，可用于诊断十二指肠、肝、胆或胰腺疾病，也可以用于消化系统疾病的辅助治疗。

小肠镜

小肠镜是一种前向直视型内镜，适用于检查小肠炎症性疾病，比如腹痛、腹泻、消瘦、结核、克罗恩病、肿瘤等。小肠镜能深入小肠纵深的位置，及时发现病灶。患者应限制蛋白质，尤其是动物蛋白质和食盐的摄入量，平时要低脂、低糖饮食。

结肠镜

结肠镜根据长度分为乙状结肠镜、中结肠镜及全结肠镜。它主要用来检查结肠的炎症、溃疡、息肉、肿瘤、黑便、血便、腹胀、血管畸形等。一般情况下，结肠镜检查当天需要流质饮食，检查次日可以逐渐调整为糊状饮食，第三天可以逐渐恢复正常饮食。患者可食用牛奶、豆腐等，同时也要尽量避免服用高纤维以及坚硬的食物，比如坚果、红薯等。

胆道镜

胆道镜是一种细镜内镜，可以观察有无结石、炎症或肿瘤等。

腹腔镜

腹腔镜是一种用于检查腹腔内脏器和腹膜病变的一种内镜。腹腔镜与超声探头的结合，有利于对深层脏器直接观测。

但是腹腔镜还有一些禁忌，比如腹壁广泛粘连者、凝血机制障碍者、有严重腹部疝气者和有严重心肺功能障碍者，均不适宜做腹腔镜检查。

以上就是关于消化内镜的科普知识。大家需要注意的是，无论是哪种检查，检查后，都需要注意平时的护理，避免进行高强度的运动，保证充分的睡眠时间和睡眠质量。检查时，保证身心全部放松，积极地配合医生。如果做完检查后，发现明显不适，一定要及时就医，积极接受治疗。

（作者供职于南阳市第二人民医院消化内镜中心）

核医学科到底是做什么的？

□张龙敏

核医学科属于现代医学的一种主要诊断方式，其主要是通过核科学技术和手段开展诊疗。核医学科属于医院主要医技科室，主要开展核医学类的检查，是辅助临床科室一种有效诊断疾病的方式。

核医学科简介

核医学科具有单光子发射计算机断层成像术(single photon emission computed tomography, SPECT)以及甲状腺功能检测仪等设备，对于甲状腺病变、冠心病、肿瘤以及肾脏病变等予以显像诊断以及对骨转移癌与甲亢等临床治疗均具有一定的研究，且获得良好的医疗效益与社会效益。

核医学科业务

核医学科影像和功能诊断

(1)通过18F-脱氧葡萄糖(18F-Fluoro deoxy glucose, 18F-FDG)、99mTc-甲氧基异丁基异腈(Technetium-99m methoxyisobutyl isonitrile, 99mTc-MIBI)、镓标记二巯二乙[technetium-99m(V) dimercaptosuccinic acid, 99mTc(V)-DMSA]、131I-间位碘代苧基(131I-meta iodo benzyl guanidine, 131I-MIBG)等多个肿瘤显像剂实施全部各个部位肿块定性、肿瘤分期、辅助定位治疗计划、分析疗效、随访、复发或者转移诊断等；(2)能实施全身骨骼、腺体、胸腹部、甲状腺等一些重要脏器显像、胃肠道的出血定位、血管瘤的鉴别、肿

瘤多药与耐药性分析以及肿瘤乏氧区定位；(3)能实施乳腺瘤、淋巴瘤、宫颈癌以及直肠癌前哨或淋巴结显像等；(4)分析甲状腺、心脏以及肾脏功能。

核医学科的标记免疫分析

实施甲状腺旁腺激素(parathyroid hormone, PTH)、鳞状细胞癌抗原(squamous cell carcinoma antigen, SCCA)、糖链抗原125(carbohydrate antigen 125, CA125)、肿瘤特异性生长因子(Tumor Specific Growth Factor, TSGF)、游离前列腺相关抗原(free prostate specific antigen, FPSA)、游离三碘甲状腺原氨酸(free triiodothyronine, FT3)、神经元特异性烯醇化酶(Neuron specific enolase, NSE)、游离甲状腺素(Free Thyroxine, FT4)、促甲状腺腺激素(Thyroid stimulating hormone, TSH)、细胞角蛋白21-1片段(cytokeratin 19 fragment 21-1, CYFRA21-1)等肿瘤标志物、心肌酶谱以及激素等检测，来进行肿瘤来源、复发或者转移等判断，同时评估治疗效果与正常组织受损状况。

核医学科的治疗

使用89SrCl₂、99Tc-MDP、131I、153Sm-EDTMP以及32P胶体等放射类药物，实施骨转移性肿瘤、甲亢、甲状腺功能自主性腺瘤以及恶性胸腹水等疾病的临床治疗。

（作者供职于南阳市中心医院核医学科）

主动预防 控制高血压

□李萍

高血压是最常见的慢性病，根据调查结果显示，高血压是引发心脏病、脑血管疾病死亡的重要因素。高血压会使病人的血压持续升高，引起卒中、心脏病等疾病。

高血压有哪些症状

高血压引起的耳鸣多数都是间断性的，每次耳鸣的持续时间较长。如果出现这种情况的次数过多，就有可能因为高血压导致内耳动脉硬化和痉挛，引发供血不足致使听觉神经受到压迫，功能发生退化。

肢体麻木

如果血压波动过大或者是血压过高都会使全身小动脉出现痉挛现象，会造成血管收缩功能紊乱或者是肢体供血不足而出现四肢发麻的情况，如果长期得不到有效控制，这种症状更明显。

头晕

高血压的常见症状之一就是头痛，具体表现为持续性疼痛和搏动性疼痛。血压过高就会导致内脏和四肢小动脉收缩，流入头部的血液也会相对增多，会引起动脉充血进而产生头痛的现象，有时候也会伴随着恶心、呕吐的现象。这是因为血压升高导致头部血管反射强烈收缩所导致的，是向恶性高血压转变的前兆。

高血压怎么早期预防

劳逸结合 生活起居一定要有规律，注意劳逸结合，利用空闲时间进行适度的运动，放松心情，运动时间最好在两个小时以内。运动可降低交感活性，有缓解紧张情绪和减轻体重的作用，大幅度地降低高血压风险。

保证情绪稳定 良好的精神状态也有利于身体的健康发展，情绪会影响到身体的状态，会刺激脑充血，从而导致高血压，因此要学会调节情绪，保持平和的心态。要保持积极乐观的心态，避免负面情绪，必要时主动接受心理干预。

定时监测血压

在正常情况下建议一周进行一次血压监测，如果出现头晕、头痛等现象应当及时进行血压监测，确定自己是否血压骤增，血压骤增会引起脑卒中、心肌梗死等疾病。

日常生活应该如何预防高血压

少抽烟喝酒

降低抽烟喝酒频率，不但能预防高血压，还对体内的器官有一定的好处。需要注意的是，吸烟会增加心脑血管患病概率，

无论是传统烟草还是电子烟都要适量吸入，如果可以的话尽量戒掉。

低盐低脂

摄入盐分过多也会引起高血压，大多数患有高血压的都是肥胖人群或者是爱吃腌制、腌制食品的人群，过度吸收高盐分、高脂肪也会使得血压升高，因此应当减少盐和动物脂肪的摄入。

多食用蔬菜水果

新鲜的蔬菜水果中富含维生素和微量元素，能够保护血管，起到降低血压的作用，因此日常的零食最好用新鲜的蔬菜水果来代替。需要注意食用限度，进行合理搭配，切忌暴饮暴食，控制血压的增长，达到预防高血压的目的。

（作者供职于中国平煤神马集团职业病防治院）

子宫肌瘤的预防和治疗

□孔德艳

子宫肌瘤很多时候都是在女性健康体检时才被发现，女性朋友就会疑惑和担心：自己明明身体很健康为什么会得“瘤”？子宫肌瘤要紧吗？其实，子宫肌瘤属于一种良性肿瘤，不会给女性的生命带来威胁，但对女性身体健康产生一些潜在影响。那子宫肌瘤是怎么引起的？它的预防和治疗手段有哪些呢？接下来就让我们一起来了解关于子宫肌瘤的那些事。

子宫肌瘤是怎么引起的？

子宫肌瘤，又称纤维肌瘤，是由于子宫平滑肌细胞增生而形成的良性平滑肌肿瘤，大部分的子宫肌瘤不会出现明显症状，少数女性患者可能出现月经量增多、腰背酸疼、白带增多、腹部按压肿块等症状，子宫肌瘤的发生一般是多因素共同的结果，如：

1.饮食结构不合理

长期高脂肪饮食，造成女性肥胖，引起内分泌失调，导致机体不能周期性调节孕激素，月经周期紊乱，从而影响排卵，增加发生子宫肌瘤的风险。

2.性生活不协调

长期性生活不协调，容易引发起自身激素分泌紊乱，导致盆腔慢性充血，进而可能引起子宫肌瘤的发生。

3.过度服用避孕药

过度服用避孕药，增加外源性雌激素的摄入，容易引起女性雌激素与孕激素的分泌失调，会刺激子宫肌平滑细胞增殖诱发子宫肌瘤。

4.激素水平

相关研究表明子宫肌瘤是一种激素依赖性肿瘤，雌激素是促使肌瘤生长的主要因素，同时孕激素有促进肌瘤有丝分裂、刺激肌瘤生长的作用，因此，如果女性的雌激素以及孕激素处于高水平，就容易诱发子宫肌瘤。

5.情绪因素

如果女性长期处于焦虑、抑郁等不良情绪会影响自身内分泌，导致激素分泌紊乱，容易引发子宫肌瘤。

子宫肌瘤的治疗手段

1.保守治疗

如果子宫肌瘤没有引起相关症状以及肌瘤较小，患者就可以进行保守治疗，不需要采取干预措施，每3~6个月复查1次即可。尤其是临近绝经期女性，绝经后肌瘤大多可以自然萎缩，症状也会随之消失。

行治疗，如米非司酮、促性腺激素释放激素类似物等药物，可以短期内改善相关症状、纠正贫血、缩小肌瘤，适用于症状较轻、接近绝经期或者不适合进行手术的女性。

2.手术治疗

利用手术切除肌瘤组织，如子宫肌瘤切除术、全子宫切除术、次全子宫切除术等手术方式，适用于患者出现严重腹痛，肌瘤体积过大引起严重压迫症状，造成尿急、排尿困难等情况。

3.其他治疗

如子宫动脉栓塞术、高能聚焦超声、子宫内热切除术等治疗方式。主要适用于出现症状，不能进行手术并且没有生育要求的女性。

子宫肌瘤的预防手段

1.注意饮食

①饮食清淡，多摄入富含维生素、微量元素等营养物质的食物。

②避免摄入雌激素、脂肪含量高的食物，如动物内脏、油炸等食物，过多摄入会引起自身内分泌失调，从而诱发子宫肌瘤。

③减少摄入寒冷、辛辣等刺激性食物，这些食物会对人体产生刺激，对代谢产生影响。

2.保持情绪稳定

女性要保持情绪稳定，及时舒缓压力，情绪稳定可以防止内分泌异常，维持激素水平正常，从而降低子宫肌瘤发生率。

3.定期做妇科检查

妇科检查是预防妇科疾病的重要措施，由于大部分子宫肌瘤在发生时并没有症状，而通过妇科检查就可以及时发现。

4.女性朋友要提高对子宫肌瘤的重视

平时也要积极做好预防措施，从而保持一个健康的身体。

（作者供职于原阳县人民医院妇科）

行治疗，如米非司酮、促性腺激素释放激素类似物等药物，可以短期内改善相关症状、纠正贫血、缩小肌瘤，适用于症状较轻、接近绝经期或者不适合进行手术的女性。

2.规律作息

调节生活作息，避免熬夜，保证充足的睡眠，可以保持机体内环境稳定，使内分泌稳定，激素水平正常，减少发生子宫肌瘤的概率。

3.做好卫生清洁

女性要注意私处卫生，每天用温水清洗外阴，特别要注意经期卫生，防止子宫黏膜被刺激而诱发子宫肌瘤。

4.避免滥用激素

子宫肌瘤大部分的发病原因跟激素有关系，所以在日常要避免滥用激素，包括激素类化妆品、保健品等。

5.保持情绪稳定

女性要保持情绪稳定，及时舒缓压力，情绪稳定可以防止内分泌异常，维持激素水平正常，从而降低子宫肌瘤发生率。

6.定期做妇科检查

妇科检查是预防妇科疾病的重要措施，由于大部分子宫肌瘤在发生时并没有症状，而通过妇科检查就可以及时发现。

女性朋友要提高对子宫肌瘤的重视，平时也要积极做好预防措施，从而保持一个健康的身体。

（作者供职于原阳县人民医院妇科）

妇科检查哪几项最有必要，你知道吗？

□王霞霞

很多人觉得妇科检查麻烦、费用太高，一查出病来，殊不知经常有多年没有做过体检的患者，偶尔一次体检就发现了较为严重的妇科疾病，错过了早期治疗的良机。

那么哪些妇科检查是必须要做的呢？做妇科检查时需要注意什么？

检查不同妇科疾病必要的检查不一样，但妇科检查中比较重要的项目是妇科常规检查、白带常规检查、超声检查、宫颈TCT(液基薄层细胞检测)检查和HPV检查等。

妇科常规检查

这是妇科最基础的检查，医生会通过窥阴器检查和双合诊检查了解外阴、阴道、宫颈、子宫及

双侧附件情况，查看有无溃疡、红肿、赘生物、阴道出血、子宫附件包块等体征；并取得标本送进一步检查。

白带常规检查

白带常规是通过检查白带是否有异常，采集不同部位的阴道分泌物标本，进行病原微生物和阴道细胞筛查，包括外观、阴道pH值、白带清洁度检查等。

超声检查

外观：白带的量及性状，随着月经周期发生变化。排卵期白带常规律透明、稀薄；排卵后白带开始变浑浊黏稠；

阴道pH酸碱度：正常阴道pH值是3.8~4.4，呈弱酸性，具有自净作用。发生阴道炎的时候阴道pH酸碱度会改变，要进行相关的治疗，常见的如滴虫、细菌性

阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等。

白带清洁度：白带清洁度与体内雌激素水平有关。按白带杆菌、球菌、上皮细胞及白细胞的数目分为4度，正常女性的白带清洁度应为I~II度，III度提示阴道炎，IV度提示严重的炎症，如滴虫性阴道炎、淋球菌阴道炎、细菌性阴道炎等。

宫颈TCT检查

宫颈TCT检测可协助诊断宫颈的恶性肿瘤及观察其治疗效果，常用于宫颈癌筛查。TCT检测对于判断人群中宫颈病变的发展趋势、发

现宫颈癌前病变、预防宫颈癌、宫颈癌早期治疗等具有重要作用。

HPV检查

当高危型HPV病毒感染发生感染时，女性出现宫颈癌和癌前病变的概率会明显增加，所以定期进行HPV的筛查非常重要。通过宫颈细胞学筛查和HPV检查了解宫颈是否存在癌前病变和HPV感染；及时发现宫颈癌，做到疾病的早发现、早诊断、早治疗。

对于健康的女性通常建议3~5年做一次TCT和HPV的联合筛查。如果单纯以检查HPV作为筛查手段，通常建议女性3年左右做1次检查。如果女性既往出现过HPV感染，或者TCT检查出现异常，以及对既往有过癌前病变或者是宫颈癌病史的女

性，建议每年做1次TCT和HPV的联合筛查。

建议女性从有性生活后就进行妇科检查，建议一年一次。常规的妇科检查建议月经干净后3~7天进行，这个时候子宫颈处于增殖期状态，阴道的分泌物较少，宫颈的分泌物也较少。在检查的前3天，避免阴道部位的清洗和用药，不要发生性行为，以免影响到检查结果。如果因为疾病需要检查的，则根据情况选择检查时间。异常阴道流血的患者，应尽快进行妇科检查；如果是排卵检查，则需要选择在黄体期；如果是化验基础性激素水平，需要在月经第2天~第5天进行化验。

（作者供职于河南省人民医院妇科）

「帕友」饮食莫忽视

□罗莎

帕金森病是一种中老年人易患的神经系统退行性疾病，主要表现为静止性震颤、肌强直、行动迟缓和姿势异常，同时往往还合并存在便秘、焦虑抑郁、嗅觉减退、睡眠障碍等许多非运动性症状，通常需要口服药物治疗来缓解病情。然而，不当的饮食习惯往往会影响患者的治疗效果，那么，帕金森病患者饮食需要注意些什么呢？

食物应多样，多吃谷类、瓜果蔬菜，通常每天可以吃300~500克谷类食物，如米、面、杂粮等。每天可以吃约300克的瓜果和蔬菜，这些食物富含各种维生素，同时有利于增加肠道的膳食纤维，改善帕金森病患者的胃肠蠕动功能，缓解便秘症状。

适量进食牛奶和豆类：牛奶和豆类都富含蛋白质和钙质，每天喝一杯牛奶或酸奶，进食适量豆腐、豆浆等豆制品，可以补充老年人的钙含量，预防骨质疏松、防止摔伤骨折风险。但是因为牛奶中的蛋白质会影响左旋多巴类药物吸收，因此，一般建议晚上睡前或与口服左旋多巴类药物至少间隔1.5小时后喝牛奶为宜。

适宜进食易消化、不太硬的食物：如鱼肉、鸡蛋、瘦肉、面条、营养粥等。不宜进食面包、硬块状、辛辣食物，面包通常不易吞咽，容易引起咽部及气道堵塞导致窒息风险。太硬和辛辣类食物容易影响患者的胃肠消化功能，加重便秘等症状，同时也会影响治疗药物的吸收。

适量增加饮水：充足的水分不仅可以促进身体的新陈代谢，减少尿路感染的机会，还可以减少患者便秘的发生。因此，帕金森病患者可以根据个体实际情况适量增加每日饮水量。

服药1.5小时后进食：服药1.5小时后进食有利于复方左旋多巴类药物更好吸收，可以使药物起效更快，维持时间更长。

科学的帕金森病饮食，不仅有利于“帕友”的身体健康，还有利于提高抗帕金森病药物的治疗效果。

（作者供职于河南省人民医院）