

# 你应该了解的胸痛注意事项

□谭园燕

胸痛是临床上十分常见的症状,病因多种多样,很多疾病都会引起胸痛,因此常常被误诊。要仔细辨别胸痛症状,以免延误最佳治疗时机。

## 胸痛的病因

胸痛是一种较为严重的临床症状,可能表示患者存在一些潜在的危险或严重的疾病,需要大家引起重视。

**心血管疾病** 胸痛是心脏疾病的常见症状,包括心绞痛、心肌梗死和心包炎等,这些疾病可能会对心脏功能造成严重威胁,甚至危及生命。

**血管阻塞** 胸痛可能是血管阻塞的迹象,例如肺栓塞、冠状动脉阻塞等,这些情况可能导致患者血液供应受限,组织损伤,甚至死亡。

**呼吸系统疾病** 某些呼吸系统疾病,比如肺炎、气胸、肺栓塞等,可能会引起胸痛,导致患者呼吸困难、低氧血症和其他呼吸系统并发症。

**消化系统疾病** 消化系统疾

病,比如胃食管反流、消化性溃疡、胆囊疾病等也可能导致胸痛,患者需要通过治疗来缓解症状,预防并发症。

**神经系统疾病** 某些神经系统疾病,比如带状疱疹、神经痛等,也可能引起胸痛,这些症状可能持续较长时间,对患者日常生活造成不便。

无论导致胸痛的原因是什么,都应该对其予以重视。胸痛的严重程度和病因可能各不相同,但忽视胸痛可能会延误诊断和治疗,导致严重的后果。如果大家出现胸痛症状,应立即寻求医疗帮助,确保及时的评估和适当的治疗。

## 如何处理

对于胸痛的处理需要谨慎和及时,以下是胸痛时应采取的急救措施。

**评估症状的严重程度** 胸痛的严重程度和性质有所不同,如果患者疼痛剧烈、持续时间且伴随其他症状,如呼吸困难、恶心、呕吐、冷汗等,应尽快到医院

就诊。

**拨打急救电话** 如果患者胸痛严重或持续时间较长,家属应立即拨打急救电话,并告知医务人员患者目前的身体情况,以便医务人员能够及时评估和处理。

**不要自行驾驶车辆前往医院** 如果患者胸痛严重,不建议自己驾驶车辆前往医院,应拨打急救电话,因为急救车上配备了相应的设备和医务人员,可以在紧急情况下为患者提供及时的救治。

**遵循医生的建议** 胸痛患者应遵循医生的指导和建议。医生会对患者进行必要的检查和评估,比如心电图检查、血液检查等,以确定病因,提供相应的治疗。

当患者发生胸痛时,最重要的是保持冷静并及时采取适当的行动。尽早寻求医疗帮助是保护自己健康和生命的关键。

## 注意事项

**保持安静和舒适** 胸痛患者应尽量避免剧烈活动或过度用

力,以减轻不适症状。要保持身体放松和舒适的姿势,可以用垫子支撑头部和背部。

**解开紧身衣物** 如果胸痛患者穿着紧身的衣物,应尽量解开或脱掉,以减轻胸部的压迫感。

**喷洒硝酸甘油** 对于已被医生诊断为心绞痛并使用了硝酸甘油的患者,可以按照医生的建议使用硝酸甘油喷射剂,帮助扩张冠状动脉,减轻心绞痛症状。

**避免诱发因素** 某些因素会加重或诱发胸痛,应尽量避免这些因素。比如避免剧烈运动、暴饮暴食、吸烟或暴露在寒冷环境中。

**持续观察症状** 患者在等待救护车到达期间,要持续观察自身状况,及时与医务人员沟通。

每个人对胸痛的反应和感受有所不同,所以在发生胸痛时,要根据自己的情况,在医生的指导下采取适当的行动,做到早确诊、早治疗。

## 如何预防

预防胸痛的关键在于预防常

见致病因素和相关疾病。

**保持健康的生活方式** 保持均衡的饮食,减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入;进行适度的有氧运动,比如快走、跑步、游泳等,有助于维持心血管健康;戒烟和限制饮酒,吸烟和过量饮酒会增加心血管疾病患病风险。

**管理慢性疾病** 如果患有高血压病,需要按照医生建议进行药物治疗,同时定期测量血压;对于糖尿病患者,需要保持血糖控制在合理范围内;对于高脂血症患者,应通过合理的饮食和药物治疗维持血脂水平。

**减轻压力** 学会管理压力,通过采取放松技巧、寻求支持和与他人交流等方式来减轻日常压力。

**定期体检** 定期进行身体检查和相关筛查,以便早期发现潜在的心血管疾病风险因素或其他健康问题。

(作者供职于广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

# 为什么肝衰竭比肝癌更可怕

□陆剑萍

一说到肝病,大家都认为肝癌属于不治之症,主要原因在于大部分人都“谈癌色变”,但是很少有人了解肝衰竭,研究表明,肝衰竭患者的短期死亡率可能达到80%。

## 什么是肝衰竭

由病毒感染、酒精、药物、肝毒性物质等原因造成的肝衰竭,会导致肝脏的合成、排泄和生物转化等功能的严重障碍或失代偿,从而产生以凝血功能障碍、黄疸、肝肾综合征、肝性脑病、腹水等为主要表现的一组复杂的临床症状。

当肝功能不全时,患者可逐步发展为多脏器功能障碍,除了以上的临床表现外,还可伴有继发感染、消化道出血、肝肺综合征、电解质紊乱、肝性脑病等。肝衰竭是一种病情严重、治疗困难、预后效果不佳的疾病。

**肝衰竭的主要症状** 肝衰竭的早期症状无特异性,主要以乏力、腹胀、腹泻、恶心、呕吐、食欲减退等胃肠道症状为主。随着病情进展,患者症状逐渐加重,会出现皮肤黄、尿黄、眼黄、皮肤出现紫、牙龈及鼻腔出血、消化道出血、尿少甚至无尿、精神错乱、行为异常、嗜睡甚至昏迷不醒、腹部膨隆、呼吸困难等。如果合并感染,患者可能出现发热、咳嗽、尿痛等。根据肝衰竭的病史、起病特点及病情进展速度,一般可分为以下4类。

**急性肝衰竭** 患者起病急,一般无基础肝病,起病2周内会出现性格改变、行为异常、精神错乱、意识模糊、睡眠障碍、定向能力和

理解能力下降。

**亚急性肝衰竭** 患者一般无基础肝病,起病较急,2周~26周内出现肝衰竭相关的临床表现,有快速加重的黄疸表现。因其病程较长,患者容易出现腹水、腹腔感染、肝性脑病等多种并发症,引起腹胀、浮肿和意识障碍。

**慢加急性肝衰竭或亚急性肝衰竭** 患者发病前已有慢性肝脏疾病特征,但在较短时间内出现黄疸加重、腹水、肝性脑病等肝衰竭表现,其发病程度较急性肝炎更严重,预后一般较差。

**慢性肝衰竭** 患者本身患有肝硬化,逐渐出现肝脏功能逐渐下降,失代偿、黄疸加重、凝血功能异常等,同时引发多种并发症,如腹水、消化道出血、肝性脑病等。

**为什么肝衰竭比肝癌更可怕** 肝衰竭是严重危害人类健康的疾病,其病死率较高。肝衰竭患者会有多种出血表现,比如皮肤出血、牙龈出血、鼻子出血、尿道出血、消化道出血等。其中上消化道出血的概率是30.5%,如果患者的凝血原活性在20%~30%之间,消化道出血治愈的概率则不到10%。

肝衰竭患者若使用利尿剂治疗不当,可能导致水电解质紊乱,出现低钠、低钾、高钾血症、酸碱失衡等症状,严重者可能导致呼吸衰竭死亡。当腹水进一步进展时,由于人体的免疫功能下降,造成小肠内细菌滋生,腹腔感染,患者抗感染治疗后的治愈率仅为5.79%。

因患者腹水量增多,继发血容量不足,这时可能合并肝肾综

合征,患病率为17.5%;缺氧及血氨增高,可引起脑水肿、肺水肿,严重者可引起脑疝,脑水肿发病率为14.7%,脑疝发病率为6.5%;同时还会引起神经系统紊乱,肝性脑病的发病率为37.3%。

肝癌有两种类型,一种是原发性肝癌,另一种是继发性肝癌。继发性肝癌,又叫转移性肝癌,是来自其他器官的恶性肿瘤,向肝脏蔓延或转移。原发性肝癌在早期和中期,可以在医生指导下进行手术治疗。肝癌晚期患者无法进行手术治疗,还会出现肝性脑病、肝癌破裂出血和继发感染等严重威胁患者生命的症状。

## 肝衰竭患者的护理

对于肝衰竭患者,平时要做好身体方面的保护工作,及时服用药物,同时还要保证营养均衡。肝脏是人体内的重要组织,负责消化、解毒以及合成。当患者发生肝衰竭后,第一个症状就是胃肠道功能下降,这时要注意为患者提供足够的营养和能量。饮食上,可以尽量吃一些低脂肪、优质蛋白、易消化的食物,也可以通过静脉注射为患者提供营养保障。因为脂肪乳对肝脏有一定的损害,所以要尽可能地避免含有脂肪的食物。

同时,患者要保护好肝脏,可以用多烯磷脂酰胆碱、还原型谷胱甘肽、异甘草酸镁、天门冬氨酸等药物来保护肝脏。根据治疗需要,可以选择2种~3种护肝药物联合用药,防止肝细胞的损害进一步加剧,引起大范围肝坏死。

(作者供职于崇左市人民医院)

# 骨质疏松症的防治指南

□苏兰芳

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,骨质疏松症已成为公众普遍关注的健康问题。骨质疏松症是一种以骨密度降低、骨强度减弱为特征的全身性骨病,具有发病率高、影响患者生活质量、增加骨折风险等特点。因此,了解骨质疏松症的防治指南及要点,对于骨质疏松症的预防和治疗至关重要。

## 发病原因

**遗传因素** 遗传因素是骨质疏松症的一个重要原因。如果父母有骨质疏松症病史,其子女患骨质疏松的风险会增加。

**年龄因素** 随着年龄的增长,骨质疏松症的患病风险也会随之增加,这是由于体内的性激素水平下降,雌激素减少,直接影响到骨质的形成和吸收。

**性别因素** 骨质疏松症在女性中的发病率高于男性,主要是因为女性在绝经后,雌激素迅速降低,导致骨质流失加速,从而增加骨质疏松症的患病风险。

**饮食因素** 长时间缺乏钙质和维生素D,容易引起骨质疏松。钙和维生素D对保持骨骼的健康至关重要,如果缺乏,会影响到骨骼的正常代谢,最终导致骨质疏松症。

**生活方式** 长期吸烟、酗酒、过量饮用咖啡或碳酸饮料等不良生活习惯,会影响到骨骼的正常代谢,增加骨质疏松

症的患病风险。

**缺乏运动** 长期缺乏运动会影响骨骼的正常代谢,增加骨质疏松症的患病风险。

**药物因素** 长时间使用某种药物,如皮质类固醇、抗癫痫药物、质子泵抑制剂等,也可能导致骨质疏松。这些药物可能会影响到骨骼的正常代谢,增加骨质疏松症的患病风险。

## 如何预防

**饮食均衡** 钙是构成骨骼的主要成分,而维生素D能帮助人体吸收钙。乳酪、酸奶、鱼类(特别是鲑鱼和沙丁鱼)、坚果、绿叶蔬菜等都是富含钙和维生素D的食物,日常可以适当多吃;钙的吸收需要维生素D的参与,因此,应增加户外活动的时

间,多晒太阳,阳光可以帮助身体自然合成维生素D。

**适量运动** 适量的运动可以帮助保持骨密度,预防骨质疏松。游泳、慢跑、瑜伽、打太极拳等都是很好的运动方式。

**避免吸烟和过量饮酒** 吸烟和过量饮酒会影响骨代谢,增加骨质疏松症的患病风险。

**管理慢性疾病** 一些慢性疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进症、炎症性肠病等可能影响骨密度,增加骨质疏松症的患病风险。

**定期体检** 定期进行骨密度检查,可以及时发现骨质疏松症的迹象,及时治疗。

**预防跌倒** 跌倒是骨质疏松的一个重要诱因。因此,应注意周围环境是否安全,避免跌倒。对于老年人,可以使用防滑垫、拐杖等辅助工具。

## 如何治疗

骨质疏松症的治疗需要结合调整生活方式、药物干预和康复治疗共同进行。

**调整生活方式** 保持良好的姿势,避免长期低头、驼背等不良姿势,以减少对骨骼的压力;保持均衡的饮食,增加富含钙和维生素D的食物摄入,保持骨骼健康;保持良好的睡眠,有助于骨密度的恢复和维持;改变不良的习惯,戒烟、限制饮酒、避免久坐、控制体重等,有助于降低骨折的发生风险。

**药物干预** 骨质疏松症的基础药物治疗主要以钙剂和维生素D为主,钙剂可以帮助提高骨骼的密度,维生素D可以帮助钙元素的吸收,常见的钙剂有碳酸钙、柠檬酸钙等,维生素D有维生素D2和维生素D3两种;骨吸收是骨质疏松的重要原因,抑制骨吸收药物,比如双磷酸盐类如阿仑膦酸钠、利塞膦酸钠等,可以减少破骨细胞的数量和活性,降低骨折风险;促骨形成药物,比如雌激素受体调节剂雷洛昔芬、选择性雌激素受体调节剂他莫昔芬等,可以刺激成骨细胞的活性,增加骨密度;对于有骨折风险的骨质疏松症患者,可以使用抗凝药物,比如阿司匹林,以降低骨折风险。

**康复治疗** 针对骨质疏松症的康复治疗主要包括运动疗法、物理因子治疗等。运动疗法包括游泳、负重练习、体操、瑜伽等,运动锻炼时要注意少做躯干屈曲、旋转动作等;物理因子治疗包括神经肌肉电刺激、针灸等。

对于骨质疏松症的防治不容忽视。作为一种常见的骨骼疾病,骨质疏松症不仅会导致骨折,降低生活质量,还可能引发多种并发症。因此,大家应从生活方式、饮食习惯等方面入手,提高骨密度,降低骨折风险,保护骨骼健康。

(作者供职于广西壮族自治区民族医院)

明显。

**急性牙髓炎** 患者受到过热或过冷的刺激后,牙齿会感到剧烈疼痛,如果牙髓化脓或牙髓大部分坏死,患者表现为热刺激后牙齿感到疼痛,冷刺激后疼痛相对缓解。因此,患者在疼痛症状比较明显时,可以通过冷水漱口或吸入冷空气来缓解疼痛。

**逆行牙髓炎** 大多数牙髓炎患者都具有牙周炎病史,以及牙齿松动、牙周带溢出脓液、牙龈肿胀等临床症状。当患者发现有以上症状时,要及时进行有效的治疗,将牙髓组织的炎症消除,让牙髓组织恢复到正常、健康的状态。有问题的牙齿一般通过手术治疗,利用药物进行辅助治疗。

**残牙髓炎** 残牙髓炎一般在出现问题的牙齿中发生,患者通过治疗后,因为炎症的残留和慢性牙髓炎有相似的临床症状,所以会表现为放射性疼痛、温度刺激性疼痛、钝痛等。

## 牙髓炎的类型

**慢性牙髓炎** 慢性牙髓炎的病程时间较长,没有典型的临床症状,大多数患者长时间接触较冷或较热的物体刺激后,出现牙痛症状。一般情况下,慢性牙髓炎患者不会自发性地感到牙痛,只是偶尔有阵痛的感觉,患者可以指出患牙的位置。

**急性牙髓炎** 患者出现急性疼痛症状,同时疼痛比较明显。急性牙髓炎有以下特点:自发性疼痛,在外界环境的刺激下,突然发生疼痛症状,而且症状比较明显;阵发性疼痛,是指疼痛持续一段时间后得到相应缓解,疼痛的时间和牙髓炎症的严重程度有一定的关联,患者一般在夜晚发作牙髓炎,夜晚的疼痛症状比较

明显。

明显。

目前,尚未有医疗技术手段可以彻底治愈哮喘,所以哮喘的治疗目标是控制病情发展,减少、减轻急性哮喘发作,让哮喘患者如同正常人一样生活。为了实现这一目标,大家要对哮喘有一个正确的认识,坚持长期规范化治疗。什么是哮喘?关于哮喘大家有哪些典型的认知误区?如何进行哮喘的长期规范治疗?

## 什么是哮喘

哮喘是一种比较严重的慢性气道炎症性疾病,容易反复发作,会对人体肺部造成不可逆的伤害。哮喘的主要症状表现为气喘、胸闷、咳嗽等。哮喘有三大典型的特征,一是慢性炎症,即呼吸道出现炎症,症状表现为呼吸道肿胀,黏液增多,咳痰以白色泡沫痰为主,哮喘炎症是一种变态反应性炎症,多由过敏因素引起,不需要进行抗生素治疗;二是气道的高反应性,当气道遭受外界因素刺激,比如烟雾、粉尘、冷空气等,会产生一种过敏反应,出现气管痉挛收缩,患者表现为气喘、胸闷、呼吸困难等;三是可逆性气流受限,因气道狭窄,在吸入、呼出空气时受到一定的限制,这种限制是可逆的,可以通过药物治疗进行缓解。

## 哮喘的认知误区

为了正确认识哮喘,大家应了解以下几点关于哮喘的认知误区。

第一,将长期慢性咳嗽诊断为慢性支气管炎。哮喘在前期主要表现为长期慢性咳嗽,如果咳嗽老不好,并且随着时间的推移出现咳嗽加重、呼吸困难,就要警惕是否患有哮喘,及时到医院进行检查,明确诊断。

第二,没有气喘症状就不是哮喘。气喘虽然在哮喘中比较常见,但并不是唯一的标志。很多哮喘患者在发病时只出现了干咳、胸闷症状。还有一些哮喘被称之为咳嗽变异性哮喘,具有一定的隐匿性,由咳嗽变异而来,患者早期以咳嗽为主,后续如果得不到及时干预治疗,同样会发展成哮喘。

第三,哮喘是遗传性疾病,自己的家族没有哮喘病史,那么孩子也不会患哮喘。哮喘发病机制非常复杂,除了受遗传因素影响以外,外部环境也是一大影响因素,尤其是经常处于粉尘工作环境中,更容易患上哮喘。

第四,哮喘不能运动。一些患者在运动后,会导致哮喘急性发作。因此很多人认为哮喘患者不能运动,这也是一种错误的看法。哮喘患者经过规范治疗后,可以适当运动,以有氧运动为主,不仅可以强身健体,还能增强心肺功能,更有利于哮喘的治疗。

## 如何进行长期规范治疗

虽然哮喘无法彻底治愈,但医疗实践表明,通过长期规范的治疗,能够有效地控制哮喘发作,患者如同正常人一样生活。

哮喘是一种典型的慢性气道炎症疾病,应以抗感染治疗为主。目前,关于哮喘抗感染治疗药物包括以下4种:吸入性糖皮质激素、长效 $\beta_2$ 受体激动剂、白三烯受体拮抗剂、茶碱类药物。

其中,吸入性糖皮质激素是比较有效的控制哮喘气道炎症的药物,这种药物可以直接作用于病灶,起效快,效果好。因为是吸入性药物,所以药物进入血液循环的量较少,带来的副作用较小。

长效 $\beta_2$ 受体激动剂能够有效抑制气道炎症,降低气道高反应性,减少哮喘发作的频率,还能对心肺功能起到一定的改善作用。吸入性糖皮质激素与长效 $\beta_2$ 受体激动剂联合用药,能够起到协同、平喘作用,更好地发挥治疗作用,有效减轻哮喘发作的严重程度。

除了进行药物治疗外,哮喘患者还可以选择其他的治疗手段,比如手术治疗。支气管热成形术是一种典型的手术治疗方法,该手术采用了支气管热成形系统,可以将热能传输到气管壁上,使患者支气管部位的平滑肌溶解。在遭受外部刺激时,气管不会产生剧烈的收缩反应,减少哮喘发作频率,降低发作的严重程度。手术治疗哮喘的方法虽然不能根治哮喘,但可以有效控制患者的病情进一步发展,适合采用药物治疗手段难以控制的患者。

哮喘患者需要对自己疾病有一个正确的认识,坚持长期规范的治疗,疾病才能得到有效的控制,减少发病次数,更好地保护患者的身体健康。

(作者供职于平乐县人民医院)

# 正确认识哮喘 长期规范治疗很重要

□廖长杰

# 远离牙髓炎 早防早治是关键

□苏伟

## 药物治疗

对于轻度牙髓炎患者来说,需要利用药物进行治疗,而药物治疗也可以作为辅助治疗的方式,主要作用是消除炎症,缓解患者的疼痛。药物治疗一般选取止痛药物或抗生素类药物进行止痛治疗。

**止痛类药物** 在患者疼痛症状比较明显的时候需要服用止痛类药物,比如布洛芬等。但是服用布洛芬后,患者会出现副作用,比如恶心、呕吐、腹胀等。

**抗生素类药物** 比如奥硝唑、甲硝唑等,患者服用后会出现副作用,比如恶心、呕吐、头晕等,孕妇禁止服用。

药物治疗可以相对缓解患者的疼痛症状,一般治疗时间需要2周左右,但是药物治疗无法根治牙髓炎。

## 手术治疗

**活髓保存术** 患者牙髓炎初期,牙髓组织病变可逆转时,可以

将牙髓组织进行保留,活髓保存术是治疗可复性牙髓炎的办法。

**盖髓术** 直接盖髓术,把充分暴露在表面的牙髓组织,应用盖髓剂进行直接覆盖,然后修复牙髓组织,比较常用的盖髓剂有氢氧化钙。对致使牙髓充分暴露、穿髓孔直径 $<0.5$ 毫米的牙齿,可适用于此种手术治疗。根尖周炎、不可复性牙髓炎,因为龋齿导致牙髓充分暴露的患者,不适合使用直接盖髓术治疗。

**间接盖髓术** 是牙髓与盖髓剂间接接触的方法。其中,氧化锌丁香油酚黏固剂、氢氧化钙黏固剂是比较常用的盖髓剂。由于外伤导致近髓的患牙,深龋等比较适用于这种治疗方法。

**牙髓切断术** 牙髓切断术是指将牙髓组织病变部位进行切除,把盖髓剂覆盖到牙髓表面上,将正常、健康的牙髓部位进行保留。牙根发育不够成熟的牙齿,适用牙髓切断术进行治疗,患者牙齿发育成熟后,可以采取根管

治疗术进行治疗。

**根管治疗术** 是治疗不可复性牙髓炎的主要办法。根管治疗术通过药物、相关器械清理牙髓组织,待细菌消灭后,将根管进行填充。根管治疗术的目的是将患牙保留、修复损伤的牙齿、抑制感染的发生、有效去除病变的牙髓组织。根管治疗术临床上借用显微镜进行治疗,在操作过程中的视野比较清晰,一般用于比较复杂的病例治疗。

## 注意事项

牙髓炎患者在日常生活中,应避免食用过甜、过酸、过热、过冷的食物,比如柠檬、冰激凌、甜甜圈、开水等,减少外界刺激。同时,纠正不良的口腔卫生习惯,比如临睡前进食、不认真刷牙等。牙髓炎患者要养成良好的习惯,早、晚刷牙,饭后漱口,睡觉前不进食,尤其是甜食,这样可以保护口腔健康。

(作者供职于田东县苏医生口腔医院)