

冠心病会带来哪些严重危害

□周平秀

这些年,心血管疾病的发病率迅速上升,并且趋向年轻化。其中,冠心病已成为威胁人类身体健康的主要因素之一,发病率高,死亡率高,严重危害人类身体健康,被称作“人类的第一杀手”。

冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的一组心脏病,主要病理生理基础是冠状动脉粥样硬化。冠状动脉粥样硬化是指血管壁发生胆固醇、脂蛋白等沉积物,逐渐形成斑块,使血管腔狭窄或完全堵塞,导致心肌缺血、心肌梗死,甚至心力衰竭,危及生命。

冠心病的危害

冠状动脉狭窄或堵塞导致供血不足,当心脏负荷加重时,血液供应无法满足需要,出现心绞痛的症状,如胸闷、胸痛、气促、出汗等。冠状动脉狭窄或完全堵塞导致冠状动脉梗死,严重缺血的心肌组织会发生坏死,形成心肌梗死。心肌梗死是冠心病的严重并发症,可

导致心力衰竭和猝死。冠状动脉疾病发展到一定程度,已丧失供血的心肌组织不再具有收缩功能,导致心脏无法正常泵血,出现心力衰竭的症状,如气促、呼吸困难、水肿和疲倦等。冠心病患者存在严重的心电生理异常,心脏无法有效泵血,导致猝死。猝死是冠心病的严重并发症,患者在短时间内出现意识丧失和心脏射血功能急剧下降,预后较差。

冠心病的危险因素

冠心病的危险因素主要包括吸烟、长期熬夜、高血压、久坐和长期从事脑力工作、高脂血症、高血糖、经常食用快餐和有家族史。女性在绝经后后患病率也会增高,还有就是血脂不能得到很好控制的人也容易出现冠心病。血压升高会损伤冠状动脉内皮细胞,促进血管内形成斑块。胆固醇和高甘油三酯水平可导致动脉粥样硬化,并促进冠状动脉病变。香烟中的尼古丁和其他有

害物质进入体内,会损伤血管壁,加速动脉硬化。高血糖状态会损伤血管内皮细胞,促进斑块形成,加速动脉粥样硬化。过度肥胖会增加心脏负荷,加速动脉硬化。长期缺乏体力活动会使血管弹性下降,加速动脉硬化进程。长期熬夜等精神压力和应激状态会导致交感神经兴奋,刺激冠状动脉痉挛,加重冠心病病情。高龄和家族遗传,男性年龄超过45岁,女性年龄超过55岁的人群,以及有冠心病家族史的人群,患病风险较高。

冠心病的治疗

药物治疗:冠心病患者通常需要长期服用药物来减轻症状和控制疾病进展,常用药物包括镇痛药、抗凝药、抗血小板药、降压药、降血脂药等。

心脏介入治疗:心脏介入治疗是通过导管技术在冠状动脉中将狭窄部位进行扩张和支架植入,以恢复血流。常见的介入治疗包括冠状动脉球囊扩

张术和冠状动脉支架植入术。心肌梗死的紧急处理:冠心病在发生心肌梗死时,及时拨打急救电话,进行紧急抢救,如给予急救药物、溶栓治疗或进行冠状动脉介入手术等。

心脏康复:冠心病患者应积极参加心脏康复训练,心脏康复是一种综合治疗方法,通过运动训练、心理支持、饮食指导和教育等手段,积极改善患者的体力和心肺功能,降低疾病对生活质量的负面影响。

冠心病的预防

保持饮食均衡,多摄取蔬果、全谷物、低脂乳制品和优质蛋白,限制食用高盐、高脂肪和高糖食物及饮料。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,也可结合适当的力量训练。保持正常体重或在健康范围内,避免超重和肥胖。戒烟是预防冠心病的重要措施,同时需要限制饮酒量,尽量避免过量饮酒。保持健康的血脂水平,定期检测胆

固醇和甘油三酯,若有异常及时采取干预措施,如改变饮食结构和进行适当的锻炼等;保持理想的血压水平,定期测量血压,如血压升高,要改善饮食,增加运动,减轻压力,必要时进行药物干预治疗;如果患有糖尿病,需要积极控制血糖水平,并给予合理的治疗。积极应对压力,保持情绪稳定,采用放松的方式缓解压力,如进行适当的身体锻炼、听音乐、与朋友交流等。定期进行身体检查,包括血脂、血糖、血压等各项指标的检测,及时发现和处理潜在的健康问题。长时间久坐会增加冠心病的风险,应经常活动身体,避免久坐不动。

冠心病是一种严重危害健康的疾病,但通过良好的预防措施、适当的治疗和健康的生活方式,可以降低发病风险,并改善预后。因此,人们在日常生活中应该加强心脏健康的保养意识,注重保持健康的的心脏状态。

(作者供职于广西民族大学医学院)

要高度重视高血压病

□新春晓

高血压病是一种心血管疾病,指人体血压高于正常水平的一种病症。正常血压应该在120/80毫米汞柱(1毫米汞柱133.32帕)左右,而高血压病的定义是收缩压大于或等于140毫米汞柱,或舒张压大于或等于90毫米汞柱。

高血压病的危险性在于如果不及治疗,会增加心脑血管疾病的发生率,如冠心病、卒中及肾脏疾病等。因此,高血压病是一种需要引起高度关注和及时治疗的疾病。本文将为大家介绍高血压病的相关知识,以便更好地了解和处理高血压病。

高血压病的症状

在临床上,高血压病通常并没有很明显的症状,在某些情况下,血压高达140/90毫米汞柱或更高的危险水平时,才可能出现头痛、恶心和呕吐等症状。如果高血压病持续存在而不加以控制,其后果可能非常严重,甚至会致命。

血压高可能诱发哪些疾病

高血压病是由很多原因引起的,如家族遗传、原发性疾病等。除此之外,抽烟、饮酒过度、缺乏体育锻炼和长期饮食习惯不良等也会引发高血压病。当血压持续高于正常值时,会给各个脏器和组织带来很大的压力,这样可能会引起血管、心脏、脑和肺等各个器官的疾病,如冠心病、脑出血等。因此,人们应重视高血压病。

高血压病的预防

在日常生活中,预防高血压病要做到以下几点。

保持健康的饮食习惯,饮食健康对于预防高血压病非常重要。我们应该避免食用含盐量高的食品,如罐装食品、腌制品、方便面和咸肉等。尽量选择新鲜、富含营养的蔬菜和水果。一定注意饮食,避免暴饮暴食和过度饮酒。

适量运动:每周至少进行150分钟的中等强度或75分钟的高强度有氧运动。可以选择快速步行、跑步、骑自行车、游泳等体育运动。另外,还可以做一些力量训练来强化肌肉,提高新陈代谢率。

控制体重,保持健康的体重:肥胖是高血压病的常见危险因素。过重会对身体产生不良影响,并增加血压升高的风险。采取针对性的措施来控制体重,也是预防高血压病的必要措施。

减少盐的摄入:建议每日摄入的盐不应超过6克,过多的盐会影响血压。另外,还应在饮食中摄入足够的维生素和矿物质,如钾、镁和钙等,保持身体健康。

控制情绪:情绪不稳定、紧张和压力都会对身体产生负面影响,增加血压升高的风险。要保持良好的情绪和乐观心态,常见的一些放松技巧,如深呼吸、瑜伽、冥想、按摩等,也可以帮助人们放松身心,放松紧张情绪。

综上所述,高血压病是一种严重的健康问题,可以给人们的生活带来很多危害。因此,应该高度重视高血压病,并采取相应措施来预防高血压病。

(作者供职于华北医疗健康集团邢台总医院葛泉医院)

如何预防糖尿病合并骨质疏松

□新福利

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,骨质疏松是一种全身性代谢性疾病,糖尿病患者通常合并骨质疏松。研究发现,糖尿病患者骨折的风险是普通人的2~3倍,尤其是高龄糖尿病患者发生骨折的风险会更高。那么,到底该如何预防糖尿病合并骨质疏松呢?

糖尿病患者为什么容易合并骨质疏松
糖尿病患者通常合并骨质疏松发病机理尚不明确,与多种因素有关。

糖尿病患者往往伴有神经性疾病,继而表现为走路和站立不稳定,容易导致骨折等情况。血糖代谢异常,周围神经损害,以及对胰岛素的耐受性下降,都会引起骨骼肌萎缩和肌力下降。

研究发现,糖尿病患者的成骨细胞功能低下,骨转化指标紊乱,骨小梁评分较低,骨量较少。胰岛素能够调控成骨细胞的正常功能,当胰岛素不足时,成骨细胞功能下降,骨转化速率下降,骨形成能力下降。

糖尿病患者如何预防骨质疏松
控制血糖:严格控制血糖,使血糖维持在正常范围内,尤其是空腹血糖和餐后血糖。这是因为,过高的血糖水平会增加患骨质疏松的风险。

补充营养:钙和维生素D可以降低骨质疏松的风险。日常饮食中,富含钙和维生素D的食物包括奶制品、绿叶蔬菜、坚果等。人体对维生素D的吸收率较低,因此,糖尿病患者应注意补充维生素D,可以选择富含维生素D的食物,如蛋黄、动物肝脏、鱼肝油等。

适量运动:适当运动有助于改善骨密度,增加骨强度。运动时要注意防止扭伤和摔伤。

减少骨丢失:骨质疏松是一种全身性疾病,会影响骨骼健康,可以通过增加骨骼质量来降低骨质疏松的风险。对于有骨质疏松风险的糖尿病患者,应注意补充钙和维生素D,预防骨质疏松。

(作者供职于日照中心医院)

住院药房的职责

□朱建立

住院药房是指以患者为中心,以保障患者用药安全、提高医疗服务质量、提升患者满意度为目标,开展药品调剂、药物治疗管理工作的药学部门。

药品调剂

药品调剂是住院药房的重要职责,在医院医疗、教学、科研中发挥着重要作用。住院药房的调剂人员必须熟悉医院药品管理制度及相关法律法规,并熟练掌握处方调配和审方技能。根据医嘱开具处方,将处方中的药品按照规定的用法用量进行调配、核对、发药,并按照要求做好药袋标识和药学服务记录。

患者根据医师开具的单子到住院药房取药。

住院药房设有专用药架,放有专门的药物,并在药架上贴有“凭处方到药房取药”字样。取药人员必须经培训合格后,方可上岗工作。

药物治疗管理

门诊药房药师负责门诊患者用药的调剂工作,并负责临床药师工作的相关指导和培训,包括但不限于处方点评、药品不良反应监测、药物咨询等。

住院药房药师负责患者住院期间药物治疗的管理工作,包括但不限于临床用药随访和处方审核等。需要注意的是,对于诊断明确且有特殊用药指征的患者,医生在开具处方时应充分告知并征得患者或其监护人同意。

住院药房药师应加强对临床医师用药合理性的审核和干预,根据药品说明书及药物临床应用指导原则对药品处方进行点评。

药学服务

药学服务是临床药学发展的核心和基石,是药品调剂和药物治疗管理的重要组成部分。医院住院药房工作的宗旨是以患者为中心,保障患者用药安全,提高医疗服务质量,提升患者满意度。同时,住院药房的工作也是临床药学工作的重要组成部分,服务于临床用药,在药品管理、药物治疗管理、合理用药等方面发挥着重要作用。

住院药房规范药品供应行为,为临床提供安全、有效、经济、合理的用药服务;为住院医师和护士提供用药知识培训,促进合理用药;审核医嘱,对处方进行合理性评价;对患者用药进行药学监护和出院指导;药物咨询服务,包括用药咨询、药品不良反应监测等;参与临床药物治疗管理。

其他工作

住院药房每日对药品质量进行检查,及时处理药品质量问题,确保药品质量安全。做好药品库存管理工作,及时补货,保证药品供应;做好住院药房的药品使用与管理,定期对药房进行清洁、整理及消毒,保持药房环境卫生整洁;积极协助临床开展合理用药工作。对住院患者用药进行教育和随访,积极主动做好患者的用药教育及指导工作。

(作者供职于中牟县人民医院)

藏在鞋子里的痛——拇外翻

□路开义

拇外翻是一种常见的足部畸形,很多人都会受到拇外翻的困扰,尤其是爱穿高跟鞋的女性。拇外翻不仅影响形象,还会出现疼痛,影响正常行走。

什么是拇外翻

拇外翻是指拇趾向外侧过度倾斜、旋前,甚至呈现半脱位的畸形状态。拇外翻在医学上称为拇囊炎,主要原因是患者长期穿尖头鞋或高跟鞋,使前足的结构发生改变,引起跖骨及第一跖骨前侧向外移位。由于足趾受挤压、摩擦,局部皮肤变薄,角质层增生,皮肤屏障功能减弱,感染机会增加。加上长期外伤或手术,致使足底软组织受损,使局部软组织出现增厚、增生、血管扩张、水肿等症状。

拇外翻的原因

遗传因素:研究表明,拇外翻患者具有明显的家族遗传倾向。

穿鞋不当:长期穿不合脚的鞋

子,容易造成拇趾向外侧偏斜生长。

炎症因素:常见的炎症因素,包括趾甲炎症、趾间关节滑膜炎、化脓性跖骨骨髓炎等。

畸形病变:先天性足外翻畸形和各种骨关节炎病造成的足部软组织挛缩,会使拇趾和第二个脚趾逐渐向外翻转,导致拇外翻。

拇外翻有哪些症状

1.拇趾偏向足外侧,与其他脚趾相比出现侧向偏移。
2.足弓降低,导致足底承重区域改变,出现足底疼痛。
3.拇趾关节肿胀、疼痛和僵硬感。
4.趾间隙变窄,可能导致趾间皮肤摩擦和鸡眼的形成。
5.行走时步态异常,可能出现摇晃或不稳定感。

拇外翻的治疗方法

手术治疗:合并疼痛、肌腱的保守治疗无效的情况下可考虑手术治

缓解不良情绪的小妙招

□张敏

“人生不如意十之八九”,生活中难免会遇到不愉快的事情,导致情绪低落,精神沮丧。遇到这种情况,我们不应该压抑抵触。如果不采取适当的方法进行宣泄和调节,会对身心造成极大的伤害。那么,如何正确处理这些不良情绪呢?下面就介绍几种简单的方法,帮大家做自己情绪的主人。

倾诉法

可以和自己的家人或朋友倾诉,也可以找心理咨询师倾诉。这种方法能够快速释放积压于内心的郁积,对身心健康非常有利。

音乐疗法

音乐可以刺激脑部,活化脑细胞,舒缓紧张情绪,驱散忧郁。音乐是最好的语言,最贴心的朋友。选择喜欢的音乐,通过音乐疏导情绪。

运动疗法

运动可以释放快乐物质——多巴胺,使人精神愉悦。可以根据自身的情况选择慢跑、打羽毛球等运动方式。注意运动时要穿舒适的鞋子、宽松透气的衣服,强度不宜过大,运动前做好热身准备,避免受伤。

转移注意力法

当心情不佳时,可以选择做一些平时自己感兴趣的事,来转移注意力,如去公园散步赏花,登山望远,去海边听海浪的声音等。也可以写毛笔字,看一场搞笑的电影,约朋友去唱歌,使自己从不良情绪中解脱。

呼吸调整法

采用三秒深呼吸法,通过慢而深的呼吸方式来放松身体,减轻压力,消除紧张的情绪,降低兴奋水平,使人波动的情绪渐渐平稳下来。具体方法为:坐直或躺下,慢而深深地吸气,使胸部和腹部膨胀,然后慢慢呼气,使胸部和腹部收缩。

光线疗法

心情不好时,去看看明亮的地方,或是抬头仰望湛蓝的天空、绿色的大树,低头看看青青的草地和随风起舞的小花,可以达到放松心情的目的。

(作者供职于泰安市荣军优抚医院)

体外冲击波碎石石的适应证

□田爱民

结石想必大家都有所了解,不疼的时候觉得没什么大不了,但是一旦疼起来,真的是“要了半条命”。那么,如何用最简单的方法击碎泌尿结石呢?下面,我们就来认识一下体外冲击波碎石石。

泌尿结石的症状有哪些

泌尿结石是泌尿系统最常见的疾病之一,任何年龄、性别都可以发生,以青壮年为主。泌尿结石有4种类型,即肾结石、输尿管结石、尿道结石和膀胱结石。大多数肾结石患者有不同程度的肾积水,

伴或不伴有发热、腰痛等症状。输尿管结石患者出现尿频、尿急、尿痛等症状,甚至可出现血尿。泌尿结石的典型症状为腰痛和血尿。但是,泌尿结石的症状因人而异,也会有所变化。

什么是体外冲击波碎石

体外冲击波碎石是利用冲击波的能量对结石进行粉碎,以达到排石目的。其原理是利用冲击波能量,使结石的原子分裂成小块,通过输尿管和尿道排出体外。体外碎石操作简单,只要患者排出结石

就可以了,不需要住院。对于较小的结石,体外冲击波碎石可以有效清除,解除疼痛,并能有效保护患者的肾脏功能。

但是,对于部分患者来说,体外碎石治疗会有一些风险。比如在碎石过程中发生大出血、感染、肾功能损害等并发症。因此,患者在进行体外碎石治疗时需要根据自身情况慎重选择。

哪些结石可以做

体外碎石的适应证是直径<2厘米的肾结石和输尿管

结石。体外碎石的禁忌证是高龄、心肺功能不全、凝血机制障碍、尿路感染、肾积水严重或合并严重心肺疾病者;妊娠及哺乳期妇女;肾结石>2厘米。

对于直径<6毫米的肾结石,体外冲击波碎石是安全的。如果肾脏内有大量钙化灶,也就是肾组织结构发生了改变,体外冲击波碎石可能会失败。此外,对于一些较大的结石,或者输尿管上段结石,以及尿路梗阻等情况,体外冲击波碎石也是无效的。

需要做好哪些准备

利用体外冲击波碎石前三天,不要吃容易引起气体的食品。在碎石之前,要喝足水。对于肾脏结石患者,一般不需要空腹或者是憋尿。

碎石后的24小时内,患者应尽量卧床休息,多喝水。在饮食上,可以多吃富含纤维素的食物。还要注意休息,避免剧烈运动,保持心情舒畅。如果出现腹痛、尿急、尿频等症状,应立即到医院就诊。

(作者供职于滨州医学院烟台附属医院)