

慢性肺源性心脏病如何治疗

□黄启富

慢性肺源性心脏病主要是由肺组织、胸廓或肺动脉血管的慢性病变引起肺组织结构和功能异常，导致肺血管阻力和肺动脉压力增加，使右心室扩张、肥大，伴或不伴右心衰竭的心脏病。慢性肺源性心脏病的主要症状有：咳嗽、咯痰、气促、心悸、劳动耐力下降、乏力、呼吸困难、多汗、嗜睡、昏迷等。引起慢性肺源性心脏病的原因有很多，也很复杂，但最常见的原因是支气管肺部疾病，例如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿等，其次是支气管哮喘、支气管扩张、重症肺结核、尘肺等疾病。慢性肺源性心脏病是一种常见病，容易反复发作，严重影响人们的身体健康，对患者的肺部损害较大。因此，患者要引起重视，积极接受治疗，避免病情加重，从而引发更严重的并发症。

治疗方法

1. 预防和控制呼吸道感染
呼吸道感染和肺部感染是

诱发慢性肺源性心脏病的主要原因。因此，在治疗慢性肺源性心脏病的过程中，应先控制感染，常用的药物有氨基青霉素和头孢类抗生素等。

2. 止咳化痰、保持呼吸道通畅

改善呼吸功能可以从源头上遏制慢性肺源性心脏病的发生，一般采用支气管解痉药物、呼吸兴奋剂以增加呼吸量并促进痰液排出。病情严重的还可以采用氧疗，纠正缺氧和二氧化碳的滞留，氧疗时要注意湿化。

3. 控制心力衰竭

慢性肺源性心脏病患者如果感染得到控制、呼吸功能得到改善，那么心力衰竭也能得到改善，不需要再使用利尿剂，但对于治疗后无效且病情较重的，可适当用利尿剂、强心剂或血管扩张剂等药物。利尿药物有速尿、丁苯氧酸等药物；强心剂有西地兰；血管扩张药物有硝普钠、消心痛、硝苯吡啶等。

保养措施

1. 生活要有规律

慢性肺源性心脏病患者要学会规律生活，合理安排作息，每天至少保证有8小时的睡眠时间，中午最好午休半小时，还可以多参加社交活动，保持心情愉快，避免发脾气；要注意劳逸结合，不要过度劳累，不熬夜，避免重体力劳动，养成良好的生活习惯。

2. 合理饮食

慢性肺源性心脏病患者经常因咳嗽、呼吸困难等症状影响食欲，导致营养不良，因此应少食多餐，适当多吃一些富含优质蛋白质的食物，例如鸡蛋、牛奶和瘦肉等。另外，在日常生活中，慢性肺源性心脏病患者要多吃一些新鲜的蔬菜、水果，保持大便通畅，还可以适当服用一些健胃、消食的药物，但是要避免吃辛辣刺激、油腻、油炸、生冷食物和海鲜类、腌制类、烧烤类食物，禁止喝咖啡和浓茶，严格控制水和盐的摄入量，避免加剧心脏负担，防止引起下肢水肿。

天气晴朗的时候，慢性肺源性心脏病患者可以适当活动，做一些力所能及的运动，如散步、打太极拳，患者做腹式呼吸运动、缩唇式呼吸运动，可以提高人体的免疫功能，协调各呼吸肌的功能，增加肺活量，改善肺功能。

4. 做好保暖措施

冬季天气寒冷，慢性肺源性心脏病患者容易发生肺部感染，而肺部感染也是诱发慢性肺源性心脏病的一个重要原因，因此，冬季容易患慢性肺源性心脏病患者的病情加重。慢性肺源性心脏病患者在冬季应注意保暖，做好防寒工作，外出时戴好口罩、围巾、帽子，预防感冒和肺部感染。

5. 保持室内空气流通

慢性肺源性心脏病患者要保持室内温度、湿度适宜，早上起床后应及时打开窗户，保持室内空气清新。冬季，慢性肺

源性心脏病患者应避免待在烧炭火或煤火的房间，容易对其呼吸不利。

6. 不抽烟

抽烟不仅会引起咳嗽、咯痰、气短等呼吸症状，还会破坏肺部免疫力，导致肺部感染，引发肺部疾病，进而引发慢性肺源性心脏病。另外，抽烟后会急剧加重慢性肺源性心脏病症状。因此，慢性肺源性心脏病患者要积极戒烟。

小结

慢性肺源性心脏病是长久未得到有效治疗而形成的疾病。因此，患者需要及时就医，查明病因，对症治疗，同时日常生活中，应注意避免诱发疾病的因素，做到生活有规律，合理健康饮食，适当锻炼，做好保暖措施，保持室内空气流通，不抽烟等，预防疾病的复发，减少住院次数，延缓慢性肺源性心脏病发展，提高患者的生活质量。

(作者供职于广西桂林市兴安两江医院)

骨科疼痛的治疗方法

□杜行志

骨科疼痛是一种常见的健康问题，它涉及骨骼和与其相关的结构，如关节、肌肉、韧带和神经。骨科疼痛不仅会导致身体不适和运动功能障碍，还可能给患者的生活质量和心理健康带来负面影响。因此，了解骨科疼痛的机制和有效的治疗方法，对于患者的康复至关重要。

骨科疼痛的原因多种多样，包括骨折、关节炎、肌肉拉伤等。根据疼痛的部位和性质，骨科疼痛可以分为急性疼痛和慢性疼痛两类。急性疼痛通常是由外伤或突发的疾病引起的，而慢性疼痛则可能是由长期的疾病或损伤导致的。

骨科疼痛的机制非常复杂，涉及多个生理和病理过程的相互作用。其中一种常见的机制是骨骼和关节的损伤或炎症导致的疼痛。例如，骨折会刺激周围的神经末梢，引起炎症反应和疼痛传导。另外，关节炎是一种常见的骨科疾病，会导致关节的软骨退化和关节囊的炎症，进而引起疼痛和运动障碍。此外，肌肉和韧带的损伤也可能导致骨科疼痛。当肌肉或韧带受到过度拉伸或撕裂时，会导致疼痛和炎症反应。神经病也是骨科疼痛的常见原因之一。例如，坐骨神经痛是由坐骨神经受压或损伤导致的疼痛，常见于椎间盘突出症患者。

对于不同类型的骨科疼痛，有多种治疗方法可供选择，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗和康复治疗等。

药物治疗

非处方药物：非处方药物是治疗骨科疼痛的首选选择，如非甾体抗炎药和止痛药。这些药物可通过减轻炎症和缓解疼痛来帮助患者缓解症状。然而，长期使用非甾体抗炎药可能导致胃肠道不良反应，或者导致某些患者出现过敏反应。

处方药物：对于严重的骨科疼痛情况，医生可能会开具处方药物，如阿片类镇痛剂或其他强效药物。这些药物可以在短期内有效缓解疼痛，但长期使用可能导致依赖性和其他不良反应。

物理治疗

热敷和冷敷：热敷和冷敷是常用的物理治疗方法，可通过改善血液循环和减轻肌肉紧张来缓解骨科疼痛。热敷适用于慢性疼痛，而冷敷适用于急性疼痛。

按摩和理疗：按摩和理疗可以通过放松肌肉、促进血液循环和释放紧张情绪来缓解疼痛。这些物理治疗手段可以作为辅助治疗来提高患者的生活质量。

手术治疗

对于一些严重的骨科疼痛病例，手术治疗可能是唯一的有效选择。手术治疗方法包括关节置换术、修复受损组织和神经减压等。手术治疗能够直接解除引起疼痛的原因，并帮助患者恢复正常功能。

康复治疗

康复治疗在骨科疼痛的综合治疗中起着重要作用。康复治疗包括物理治疗、运动疗法和康复训练等，旨在减轻疼痛、改善关节功能和提高患者的生活质量。康复治疗需要长期坚持，并且要根据患者的个体情况进行定制。

骨科疼痛的治疗方法多种多样，每种方法都有其优势和局限性。综合考虑患者的病情、疼痛程度和个体差异等因素，医生会选择合适的治疗方法，最大限度地缓解患者的疼痛，提高患者的生活质量。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

心血管疾病的 好发人群有哪些

□季 帅

心血管疾病是一类涉及心脏或血管的疾病，包括冠心病、高血压、心律失常、心肌梗死等。这些疾病可能与动脉粥样硬化、高血压、不良饮食、过量饮酒等危险因素有关。心血管疾病是全球范围内的主要疾病之一，预防和治疗心血管疾病对于维护健康至关重要。

发病人群

心血管疾病的发病人群主要为中老年人。随着年龄的增长，心血管系统的功能会逐渐衰退，而不良的生活习惯、遗传因素、慢性病等因素也会增加心血管疾病的发生风险。此外，高血压、高胆固醇、高血糖等慢性病也是心血管疾病的常见诱因。

心血管疾病也可能在一些特定的人群中高发。例如，有心血管病家族史的人、长期吸烟的人、缺乏运动或体重超重的人、饮食不规律或摄入过多高脂肪、高热量食物的人等。这些人群需要特别关注自己的心血管健康，积极采取预防措施，如改变不良的生活习惯、保持适当的运动、控制体重、戒烟限酒等。

治疗措施

药物治疗：对不同的心血管疾病，医生会开具相应的药物，如抗高血压药物、抗高血脂药物、抗心律失常药物等。药物治疗需要在医生的指导下进行，按时、按量服用药物。

手术治疗：对于某些心血管疾病，如严重的心绞痛、心肌梗死等，医生可能会建议采取手术治疗，如冠状动脉搭桥手术、经皮冠状动脉介入治疗等。对于部分心血管疾病，如瓣膜性心脏病、先天性心脏病等，手术治疗可能是必要的。手术治疗的具体方式需要根据患者的具体情况和医生的建议而定。

生活方式调整：生活方式对于心血管疾病的治疗和预防具有

脚踝受伤的原因及处理方法

□杨 静

脚踝受伤的原因有很多种，预防脚踝受伤需要了解可能引起脚踝受伤的原因，并采取相应的预防措施。

受伤原因

运动损伤：在运动过程中，脚踝会发生扭伤、挫伤、拉伤等损伤，这是脚踝受伤较常见的原因。

跌倒损伤：在日常生活中，跌倒时脚踝会受到撞击或压力，导致受伤。

职业损伤：某些职业需要长时间站立、行走或跑步，这会导致脚踝受伤。

骨关节炎：骨关节炎是一种常见的关节疾病，会导致脚踝疼痛和肿胀。

肌腱炎：肌腱炎是一种常见的肌肉和肌腱疾病，会导致脚踝疼痛和僵硬。

神经病变：神经病变会导致脚踝疼痛和麻木。

处理方法

脚踝受伤后，可以采取以下措施进行恢复和保护。

固定患处：可以用夹板固定患处，防止伤势加重。如果受伤严重，可能需要手术后再固定处理。一般来说，脚踝受伤后不要过多移动，防止伤势加重。

进行冷敷：在受伤后的24小时内对患处进行冷敷，可以收缩毛细血管，减少出血的可能性。如果没有冰

袋，可以用冷水冲洗患处，等条件允许后再用冰袋冷敷患处。建议冷敷3次~5次，每次冷敷20分钟~30分钟。需要注意，不要用冰袋直接接触皮肤，且冷敷时间不能太长，以免局部血管过度收缩造成冻伤。48小时后不再冷敷。

加压包扎：如果患处有出血现象，可以在患处垫上干净的布料并用拇指按压，这样既可以止血，又可以减轻疼痛。

抬高患肢：脚踝受伤后，需要把受伤的那条腿抬高，可以促进下肢静脉回流，减轻局部组织血管压力，减少出血和组织液渗出，达到止血、镇痛的目的。

不要立即揉搓患处或热敷：很多人喜欢在受伤后用红花油揉搓患处，或者按摩、热敷患处，以为这样可以让瘀血消散得快一点。但实际上，如果脚踝扭伤不严重，可以考虑不用药；如果脚踝扭伤比较严重，可以使用云南白药、活血止痛散等药物帮助恢复。

功能锻炼：伤愈后，可以对脚踝的稳定性和灵活性进行锻炼，慢慢恢复腿部的功能，但需要在伤愈后才能开始锻炼。

脚踝受伤后应及时就医，根据情况进行恢复和保护，遵循医生的建议进行操作。

如何预防

日常生活中，可以通过以下措施预防脚踝受伤：

保持正确的姿势：日常生活中要保持正确的姿势，避免长时间站立或坐着，避免过度弯曲或扭曲脚踝。

适当锻炼：进行适当锻炼可以增强脚踝的力量和灵活性，从而预防脚踝受伤。建议进行低强度、低冲击度的运动，如散步、慢跑、游泳等。

注意热身和拉伸：在进行任何运动前，先做好热身和拉伸运动，可以减少肌肉的紧绷感，提高肌肉的灵活性，从而减少脚踝受伤风险。

穿适合的鞋子：选择合适的、舒适的鞋子可以减少脚踝受伤的风险。鞋子要合适，不要过大或过小，以确保脚趾部分有足够的空间。

避免过度使用：避免长时间行走、跑步或站立，避免过度使用脚踝，这会造成脚踝疲劳和受伤。

注意脚踝保暖：保持脚踝温暖，避免脚踝受寒、受潮，可减少脚踝受伤的风险。

总之，预防脚踝受伤需要保持正确的姿势、适当锻炼、注意热身和拉伸、穿合适的鞋子、注意脚踝保暖等。这些措施可以减少脚踝受伤的风险，并帮助身体保持健康。

(作者供职于固始县中医院外科)

肺癌的症状有哪些

□王传艳

肺癌也被称为原发性支气管肺癌、原发性支气管癌等，是常见的肺部原发性恶性肿瘤。根据组织学类型，肺癌一般可以分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌。引起肺癌的原因有很多，比如长期吸烟、空气污染、职业暴露、饮食原因、遗传因素、电离辐射等。对于肺癌人们需要引起重视，如果发现异常，要根据实际情况积极接受治疗。那么，肺癌有哪些症状呢？要如何进行治疗呢？下面，我们就来详细地了解一下。

肺癌的症状有哪些

咳嗽：这是肺癌患者的典型症状之一，也是早期容易出现的症状，一般为无痰或者少痰的刺激性干咳。如果肿瘤导致支气管狭窄，咳嗽症状可能会加重，一般为持续性、刺激性的干咳。在继发感染的情况下，痰液容易增多，且表现为黏液脓性。

咯血：咯血在中央型肺癌中比较常见，患者痰液中带有血丝，或者出现间断性的血痰，偶尔还可能大咯血。

胸闷、胸痛：肿瘤可能导致支气管狭窄或者压迫气道，从而导致患者出现胸闷、胸痛等症状。

其他症状：有喘鸣、发热、消瘦等。肺癌患者到了晚期，容易出现消瘦的情况。在肿瘤局部扩展的情况下，容易出现呼吸困难、吞咽困难及声音嘶哑等症状。另外，肺癌患者还可能出现臂丛神经压迫征，导致腋下向上肢内侧出现放射性或者烧灼样疼痛。

肺癌应如何治疗

药物治疗：如果肺癌与基因突变有关，一般采用靶向药物进行治疗。靶向药物可以杀死癌细胞，且对正常组织细胞的损伤比较小，甚至不会有损伤。常用的靶向药物主要有厄洛替尼、达克替尼、奥希替尼等。

手术治疗：早期肺癌患者，在身体条件允许的情况下，可以采用手术的方式进行治疗，不但效果好，而且不容易复发。常用的手术方式包括开胸直视手术、胸腔镜手术等。医生可根据患者的实际情况，选择合适的手术方式。

化疗：通过口服或者注射化学药物，起到杀死癌细胞及阻止癌细胞生长的作用，主要用于肺癌晚期患者或者复发患者。

放疗：主要通过放射性的高能量束杀死癌细胞，可以联合使用化疗，效果更好。其中，放疗包括根治性放疗、姑息性放疗、辅助放疗、预防性放疗等。

其他治疗方式：有免疫治疗、介入治疗等。介入治疗又可以分为支气管动脉灌注化疗、经支气管镜介入治疗等。

肺癌患者要特别注意调整好自己的情绪，积极配合医生进行治疗，还要改善自己的生活方式，戒烟戒酒，适当进行体育运动，比如散步、快走等。同时还需要定期到医院复查，了解身体的恢复情况。如果身体出现不适或者其他异常情况，需要立即到医院就医。

(作者供职于日照市人民医院肿瘤科)

抑郁症，不仅仅是“心情低落”

□关冬梅

我们经常会在网上看到某名人因患抑郁症选择结束生命的新闻，让人感到不解。其实，抑郁症不仅仅是“心情低落”，它是一种复杂的心理疾病，是心理疾病最重要的类型。下面，我们来详细了解一些抑郁症的基本知识。

抑郁症，不仅仅是“心情低落”

传统观念有时会将会心理健康问题视为“心性”问题，认为这只是个人意志力的问题，而不是真正的疾病。这样的观点往往会导致抑郁症患者不敢寻求帮助或者遭到周围人的误解。但实际上，抑郁症远不止“心情低落”这么简单。

生理原因：抑郁症的背后有复杂的生理机制。这包括大脑中神经递质的失衡，如5-羟色胺(血清素)和多巴胺。这些化学物质对情绪调节起关键作用。

环境与遗传：研究表明，抑郁症的发病与遗传和环境因素有关。一些人可能天生具有更高的抑郁症风险，而压力、工作

或家庭问题等环境因素可能触发抑郁症的风险。

身体疾病与抑郁：很多身体健康问题，如慢性病、激素失衡等都可能引起抑郁症。

这些因素都说明，抑郁症不只是简单的“心情低落”。对于抑郁症患者，仅靠“积极思考”或“努力一点”是难以摆脱症状的。

关于抑郁症背后的奥秘

虽然从表面上看抑郁症是情绪上的障碍，但其背后涉及多种复杂的生理和心理机制。当我们深入探索抑郁症背后的原因，我们可以发现这是一个涉及多种因素的疾病，从大脑结构到生化反应，再到身体的应激反应。

1. 大脑结构与功能的变化
抑郁症患者的大脑与健康人在某些关键区域存在明显的结构和功能差异。例如海马体，这是一个与记忆和情感密切相关

的脑区，已经在许多研究中发现在抑郁症患者中体积减小。这种体积减小可能与长时间的应激和皮质醇(一种应激激

素)的持续升高有关。此外，前额皮质及大脑负责决策、规划和社交行为的部分，也在功能上受到影响。这就解释了为什么抑郁症患者常常感到决策困难和社交障碍。

2. 神经递质的失衡
神经递质是大脑中的信使化学物质，它们在神经元之间传递信息。在抑郁症患者的大脑中，某些关键的神经递质，如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素，可能存在失衡。这种失衡不仅影响情绪，还可能影响睡眠、食欲和能量水平。很多抗抑郁药物，如SSRIs(选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)，其工作原理就是通过提高大脑中血清素的水平来调整这种失衡。这也解释了为什么这些药物在治疗抑郁症时需要用一段时间后才能显现效果。

3. 脑与身体的连接：炎症与应激
越来越多的研究开始关注炎症在抑郁症中的角色。当我们的身体处于持续的应激状态

时，会释放出炎症因子。这些炎症因子与大脑发生相互作用，导致神经递质失衡，进一步导致抑郁症状。此外，长期处于应激状态还会导致免疫系统功能下降，抑郁症状进一步加重。

抑郁症的治疗手段

1. 药物治疗

药物治疗是抑郁症常用的治疗手段之一。服用抗抑郁药的主要目的是调整大脑中的神经递质平衡。SSRIs、SNRIs(5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂)和三环类抗抑郁药等都被用于治疗不同类型的抑郁症。这些药物的作用方式及其效果因人而异。因此，可能需要尝试多种药物或调整剂量，以找到最适合的方案。

2. 心理治疗

心理治疗，特别是认知行为治疗，已被证明对许多抑郁症患者有效。通过与受过培训的心理健康专家进行谈话，抑郁症患者可以学习识别和改变那些导致抑郁的负面思维和行为模式。

3. 生活方式的改变与互助团体
除了药物治疗和心理治疗，改变生活方式也是治疗抑郁症的重要手段。良好的饮食习惯、规律的锻炼、充足的睡眠、避免过度使用酒精和其他药物都可以帮助改善抑郁症状。

如何真正理解、支持抑郁症患者
抑郁症患者最需要的不是空洞的建议，而是真正的理解和支持。我们需要放下偏见，用一颗开放的心去聆听他们的心声，为他们提供真正的帮助。当抑郁症患者尝试与朋友、家人分享时，朋友和家人应选择真诚地聆听他们的心声，真正去理解他们，而不是质疑他们。另外，朋友和家人也可以鼓励抑郁症患者寻求专业的帮助。

心理健康与我们每个人息息相关，如果受到抑郁情绪的影响，请积极寻求帮助。

(作者供职于北流扶阳医院有限公司)