

辨识胸痛的关键症状

□蔡增虎

胸痛是一种常见的症状,可能由多种原因引起。有些胸痛可能是暂时的、一过性的,但也有可能是严重健康问题的表现。因此,对于胸痛,尤其是持续或剧烈的胸痛,我们不能忽视。

胸痛的分类

骨格性胸痛:骨格性胸痛通常与胸骨、肋骨或背部骨格问题有关。这种疼痛常常由肌肉拉伤、肋骨骨折或关节问题引起。但它通常不会威胁生命。

胃肠道问题引起的胸痛:胃肠道问题引起的胸痛:胃食管反流病、胃溃疡等胃肠道问题可能导致胸痛。这种疼痛通常伴随消化不良、饱胀感和胃部不适。虽然这种胸痛通常不会威胁生命,但可能需要就医治疗。

心脏问题引起的胸痛:心脏问题是引起严重胸痛的一种常见原因,冠心病、心肌梗死或心绞痛都可能导致胸痛,需要紧急医疗干预。

下面,我们将详细讨论心脏问题引起的胸痛。

心绞痛:心绞痛是一种常见的心脏问题引起的胸痛,通常发生在身体活动或情绪激动时。它通常被描述为一种压迫性或窒息感的疼痛,位于胸骨后面,有时会向左臂、颈部或下巴传播。心绞痛通常会在短时间内缓解,特别是在休息或服用硝酸甘油后。然而,它可能是冠心病的早期症状,需要及早进行医疗干预。

心肌梗死:心肌梗死是冠心病的严重并发症,通常伴随持续

性胸痛。这种疼痛通常非常剧烈,持续时间较长,不容易缓解。疼痛可能伴随其他症状,如出汗、呼吸急促、恶心、呕吐和晕厥。心肌梗死是一种紧急情况,需要立即就医。

何时寻求医疗帮助

持续性胸痛:持续性胸痛是一种警告信号,需要尽快就医。如果感到剧痛,且疼痛持续数分钟或更长时间,无论休息与否,都应该立即就医。

伴随其他症状:如果胸痛伴随其他症状,如呼吸急促、出汗、恶心、呕吐、晕厥或下巴疼痛,这可能是冠心病的问题。在这种情况下,不要等待,要立即拨打紧急电话或前往医院急诊室。

高风险群体:某些人群更容易

患上心脏问题,包括年龄较大的人、吸烟者、高血压病患者、糖尿病患者和家族有心脏病史的人。如果属于高风险群体,并出现胸痛或相关症状,应该尽快就医。

不同胸痛的分类

对于骨格性胸痛,可以采用热敷、休息和止痛药等方式缓解疼痛。如果疼痛持续或者加剧,应及时就医,排除其他潜在疾病。

胃肠道问题引起的胸痛,需从饮食习惯和生活方式入手进行调整,避免辛辣、油腻食物,不要暴饮暴食,保持良好的作息习惯。如果症状持续,应在医生指导下进行药物治疗。

心脏问题引起的胸痛,必须引起高度重视。一旦出现心绞痛

或心肌梗死症状,应立即停止一切活动,舌下含服硝酸甘油,并尽快拨打急救电话或前往医院就诊。对于已经确诊心脏病,应严格按照医生的建议,按时服药,定期复查,并注意观察病情变化。

胸痛的预防措施

保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒,保持良好的心态,都有助于降低胸痛风险。特别是高危人群,更应该重视维护心脏健康。

定期进行体检,及时发现并处理潜在的健康问题,也是预防胸痛的重要手段。对于已经出现胸痛症状的患者,应积极就医,明确病因,对症治疗。

(作者供职于无锡市梁溪区黄巷街道社区卫生服务中心)

如何预防泌尿系统肿瘤

□胡利平

泌尿系统肿瘤是较为常见的疾病,包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道、前列腺、肾上腺等部位的肿瘤。这些肿瘤在早期通常没有明显的症状,但随着病情的发展,可能会出现一些明显的症状,如血尿、尿频、肿块等。因此,了解泌尿系统肿瘤的早期发现和预防方法非常重要。

早期发现

泌尿系统肿瘤的早期发现对于治疗效果和患者的生存率有着至关重要的影响。

定期体检:定期进行身体检查是早期发现泌尿系统肿瘤的重要方法。每年进行一次肾脏、输尿管、膀胱、前列腺(男性)、尿道的检查非常重要。在检查时,医生会询问患者的病史,身体检查包括检查肾脏、膀胱、前列腺(男性)、尿道等部位,以发现潜在的肿瘤。

观察症状:当出现以下症状时,应该警惕泌尿系统肿瘤的可能。一是血尿。这是泌尿系统肿瘤最常见的症状之一。如果发现尿液中带有血丝或血块,特别是无缘无故的血尿,应该立即就医。二是疼痛。泌尿系统肿瘤可能会引起腰部、腹部或会阴部的疼痛。如果疼痛持续时间较长或越来越严重,应该尽快就医。三是肿块。泌尿系统肿瘤可能会出现肾脏、膀胱、尿道等部位的肿块。如果发现这些部位的肿块,应该尽快就医。

遗传筛查:一些泌尿系统肿瘤有遗传倾向,如肾癌、前列腺癌及膀胱癌等。对于有家族史的患者,可以进行遗传筛查,以了解患病风险,并采取相应的预防措施。

预防方法

泌尿系统肿瘤的预防方法包括改变不良生活习惯、避免过度暴露等。

改变不良生活习惯:首先是控制体重。肥胖会增加泌尿系统肿瘤风险,因此要控制体重,合理安排饮食,保持健康的生活方式。其次是戒烟限酒。烟草和酒精都是泌尿系统肿瘤的危险因素,戒烟限酒可以降低患病风险。

避免过度暴露:避免过度暴露于有害化学物质和放射性物质的环境中。在职业活动中,应该采取有效的防护措施,避免接触有害化学物质和放射性物质。另外,在生活中也要尽量避免接触有害物质,如某些染料、纺织品整理剂等。有些泌尿系统肿瘤与病毒感染有关,如人乳头瘤病毒(HPV)会引起膀胱癌、肾盂癌等。因此,在生活中要注意卫生习惯,避免不洁性行为,接种相关疫苗等,以降低感染风险。

健康饮食:增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入量,降低泌尿系统肿瘤的风险。这些食物富含膳食纤维和抗氧化物质,有助于维持身体健康。控制高脂肪、高热量和高盐食物的摄入量,以保持健康体重,降低高血压病风险。过多的脂肪摄入会增加肥胖和心血管疾病风险,而心血管疾病与泌尿系统肿瘤的发生也有一定的关联。蛋白质是身体的重要组成部分,但摄入过多会增加肾脏负担。因此,适量摄入蛋白质对肾脏健康非常重要。建议选择低脂、低盐的食品作为蛋白质来源,如鱼、瘦肉、鸡肉等。

注意职业因素:某些职业与泌尿系统肿瘤的发生有关,如石油化工行业的工人可能接触一些致癌物质,如多环芳烃和有机溶剂等。因此,从事这些工作的人应该注意防护,如穿戴防护服、手套和面罩等。

总之,泌尿系统肿瘤是常见的疾病,早期发现和预防非常重要。通过定期体检、观察症状和采取预防措施,可以降低泌尿系统肿瘤的患病风险。

(作者供职于中山大学湘雅医学院附属海口医院泌尿外科)

高血压病的管理之道

□陈文生

高血压病是一种常见的慢性疾病,全球有超过10亿人患此病。高血压病可能导致许多严重的健康问题,如心脏病、中风、肾病等。因此,管理高血压病对于维护身体健康至关重要。

高血压病的病因

高血压的原因多种多样,包括遗传、年龄、性别、饮食、身体状况等多个因素。对于大多数人来说,高血压病的根源主要是生活方式不健康。不健康的生活方式主要包括缺乏运动、饮食不均衡、吸烟和饮酒等。因此,要管理和控制高血压病,首先需要了解其根源,从根源入手。

对身体器官的影响

高血压病对身体各器官的损害是逐渐发生的,而且通常没有明显症状。高血压病可能导致心脏肥大和心肌缺血,严重时引发心力衰竭。此外,高血压病还会损害肾脏,导致肾功能下降,严重时引发尿毒症。因此,及时发现并控制高血压病,对保护身体健康至关重要。

如何管理高血压病

饮食调整:养成健康的饮食习惯是控制高血压病的关键。建议减

少盐的摄入量,每日不超过6克。盐是高血压病的重要危险因素之一,摄入过多的盐会增加血容量,导致血压升高。此外,应控制脂肪的摄入量,特别是饱和脂肪酸。饱和脂肪酸可以增加血液中的胆固醇和三酰甘油,从而增加高血压病风险。建议增加蔬菜、水果、全谷类和低脂奶制品的摄入量,这些食物富含纤维、维生素和矿物质,有助于降低血压。同时,适量摄入富含钾、镁、钙等微量元素的食物,有助于降低血压。

增加运动量:定期运动对高血压病的管理和控制具有积极作用。有氧运动如快走、游泳、跑步等能使心率加快、血压升高,有助于降低舒张压。同时,力量训练能增强肌肉,有助于降低收缩压。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。适当运动也可以减轻体重,降低代谢负担,有助于降低血压。

合理安排生活:减轻精神压力和焦虑对控制高血压病非常重要。建议保持良好的睡眠习惯,避免熬夜。睡眠不足会增加身体应激反

应,使血压升高。此外,学会放松自己,如冥想、深呼吸等,可以减轻精神压力,有助于降低血压。同时,保持积极乐观的心态,避免情绪波动,也有助于控制血压。

合理用药:在医生的建议下使用降压药物是控制高血压病的关键。对于中度以上高血压病患者,建议使用两种以上的降压药物联合治疗。同时,注意按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。在药物治疗过程中,可能需要根据血压水平调整药物剂量或更换药物种类。因此,患者需要与医生密切合作,定期进行检查和调整治疗方案。

管理和控制高血压病需要长期坚持健康的生活方式,通过饮食调整、增加运动量、合理用药等多种措施,有效降低血压水平,减少高血压病对身体的损害。同时,需要注意与医生合作,定期检查,调整治疗方案。在日常生活中,控制好情绪和心态对于管理高血压病也非常重要。

(作者供职于遂平县人民医院心血管内科)

正确对待心血管疾病

□孔令敏

如今,心血管疾病已成为威胁人类健康的重要因素,包括冠心病、心脏病等。通过深入了解病因,采取科学的预防措施及管理方法,可以有效预防心血管疾病。

病因

心血管疾病的原因复杂而多元,共同特征是并非突然产生,而是多年积累而成。这种积累既来自不健康的生活方式,也与个体遗传信息相关。高胆固醇、高血压病、吸烟、肥胖、缺乏体育锻炼及不合理的饮食习惯,皆为心血管疾病的主要因素。此外,遗传因素也在一定程度上影响了个体对这些疾病的易感性。

预防措施

健康饮食:合理的饮食习惯对于预防心血管疾病至关重要。多摄入富含纤维、维生素和抗氧化剂的水果、蔬菜,选择低脂、低盐、低糖的食物,减少饱和脂肪的摄入,可以有效控制体重、胆固醇和血压水平。

锻炼:定期进行体育锻炼有助于增强心血管健康。有氧运动如快走、慢跑、游泳等,可以增强心脏功能和心肺耐力。力量训练则有助于维持健康的体重和肌肉质量。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是心血管疾病危险因素。烟草中的化学物质会损害血管壁,导致动脉硬化,而过量饮酒会使血压升高,增加心脏负担。戒烟和限制饮酒有助于降低患心血管疾病的风险。

管理压力:长期心理压力过大会导致身体产生应激反应,增加心血管疾病的风险。要学会通过放松技巧、冥想和休闲活动来有效管理压力。

管理方法

医疗干预:如果已经被诊断患有心血管疾病,及时的医疗干预非常重要。医生可能会根据情况开具药物,如降压药、降脂药,以帮助控制风险因素。定期体检和医疗监测可以确保身体状况得到有效管理。

心脏康复:心脏康复是一种综合性的治疗方法,旨在帮助心血管疾病患者改善心脏功能,减轻症状,提高生活质量。心脏康复计划通常包括制定运动方案、营养指导及心理支持。

手术治疗:在某些情况下,手术可能是必要的选择。例如,冠心病严重的患者可能需要接受冠状动脉搭桥手术或冠状动脉支架植入术。这些手术可以恢复心脏的正常血液供应,减轻症状。

心血管疾病是一个复杂的问题,涉及生活方式、遗传因素和医疗干预。通过健康饮食、适度锻炼、戒烟限酒及有效管理压力,可以降低患心血管疾病的风险。对于已经患有这些疾病的患者,及时进行医疗干预、心脏康复及必要的手术治疗可以帮助患者更好地管理疾病,提高生活质量。

(作者供职于山东省滨州市沾化区富源街道社区卫生服务中心)

疤痕的形成风险

□陈骏

研究发现,肤色较深的个体更容易形成疤痕。疤痕疙瘩有家族发生倾向,创伤后有疤痕形成个人史或家族史的患者,形成疤痕的风险更高。此外,特殊位置的伤口,如肩部、前胸、颈部、上臂和面颊,可能由于皮肤张力更大,形成疤痕的风险也更高。

不会不留疤这件事,受伤的当下,就决定了大半。如果是简单的伤口,处理后不会有太大的影响。但如果是开放性伤口、伤口很深、面积很大,却没有好好处理,就很容易出现疤痕。实际上,并不是所有的外伤都会留下疤痕。轻微的擦伤或一度、浅二度烫伤,只损伤了表皮,经过及时治疗,皮肤可以通过干细胞的再生功能,快速修复创面,不会遗留疤痕。但如果是刺伤、割伤或二度烧伤等,皮肤损伤深入真皮层,伤口愈合过程不仅有表皮上皮下,还伴随真皮肉芽组织增生和重塑,就会形成疤痕。

理想情况下,伤口愈合后,真皮组织不再增生,数月或数年后形成肤色或白色、平坦的成熟疤痕。成熟的疤痕是皮肤创伤愈合的正常生理现象,不属于病理性疤痕,无需特殊治疗。如果在伤口愈合后的6个月,甚至18个月~24个月时间里,组织过度增生,那么伤口最终将形成红色斑块状或肥厚隆起的增生性疤痕。如果疤痕超出原始创面边界,侵入周围健康皮肤,则会形成疤痕疙瘩。增生性疤痕和疤痕疙瘩属于病理性疤痕。这种疤痕不仅影响美观,还可能伴有瘙痒、疼痛等不适症状,甚至可能影响机体功能,需要预防和治疗。如果伤口继发感染导致伤口愈合时间延长,就会大大增加疤痕形成的风险,所以必须对伤口进行及时清创或缝合。

研究发现,伤口愈合时间与出现增生性疤痕的概率有关。除疤痕体质外,愈合时间在10天内的患者,形成增生性疤痕的概率为4%;愈合时间在14天~21天的患者,形成增生性疤痕的概率约为30%;愈合时间超过21天的患者,形成增生性疤痕的概率高达78%。当皮肤发生外伤时,规范清洗创口,及时去除伤口异物,有利于伤口快速愈合,可以降低继发感染和疤痕形成的风险。如果为开放性伤口,损伤到真皮层,就需要及时清创、缝合、包扎,以促进伤口愈合,降低疤痕形成的概率。

此外,还需要保持创面轻度湿润,避免日晒。研究表明,在伤口愈合早期保持创面湿润和清洁覆盖可以加速创面愈合,降低疤痕形成风险。对于非感染型创面,凡士林是比较适合的润肤剂,还可以使用医用敷料或硅胶垫保护创面。伤口愈合后可能会遗留色素沉着,日晒可能加重色素沉着及疤痕风险,使用胶布或黏性敷料覆盖疤痕,可以避免紫外线伤害。伤口愈合期间避免皮肤牵张,可以促进伤口愈合。临床通常使用减张贴、胶布、绷带等减轻创面张力,降低疤痕生成风险。硅酮凝胶片是一种柔软且略有黏性的半封闭覆盖物,合理使用这类创伤治疗药品可以增加伤口水分,缩短伤口愈合的胶原重塑期,降低疤痕和红斑的形成风险。此外,硅酮凝胶制剂或者含有硅酮类成分的疤痕膏也是不错的选择。

(作者供职于福建中医药大学附属第二人民医院创面修复科)

气管插管的操作流程

□景晓慧

气管插管是一种医疗操作,将一根气管导管经口腔或鼻腔插入患者气管内,以保持患者呼吸道通畅,通常用于需要接受机械通气或其他呼吸道管理操作的患者。因此,对于在重症医学科工作的医护人员来说,熟练掌握气管插管技能是非常重要的。

了解气管插管

气管插管是通过将一根柔软的气管插入患者的气管内,来保持气道通畅,支持机械通气和氧合。在操作时,医护人员需先对患者的气道进行评估,然后使用适当的药物或镇静剂使患者处于镇静状态,减少咳嗽和喉部反射。接着,通过喉镜或光学纤维镜将导管插入气管内,并将导管固定在合适的位置上。最后,医护人员根据患者的具体情况调整呼吸机参数,支持患者的呼吸功能。

在重症医学科中,气管插管技术的应用非常广泛。例如,在患者需要进行机械通气或支持氧合时,或者在患者出现呼吸衰竭或窒息等紧急情况时,都需要使用气管插管技能。此外,气管插管还可以在患者需要进行呼吸清除或吸氧等治疗时使用,熟练掌握气管插管技能可以更好地保障患者的健康和生命安全。

哪些患者需要气管插管

需要进行气管插管的情况包括:呼吸道阻塞或呼吸困难,导致通气不足,如急性呼吸衰竭、慢性阻塞性肺疾病等;需要进行呼吸道的保护,如手术、昏迷、深度镇静等患者;气道异物或分泌物过多,需要清除;呼吸衰竭患者需要进行呼吸管理,如哮喘、肺炎等。

另外,气管插管还有一些禁忌证:颈部损伤或颈椎骨折,气道严重畸形或解剖异常,严重的出血倾向或凝血功能障碍,极度衰竭或濒临死亡。

存在的风险

操作气管插管存在一定的风险:导管误入食管或支气管内,导致窒息或纵膈气肿;喉头水肿或声带损伤,导致呼吸困难;气管导管打折或移位,导致窒息或肺部感染;口腔或牙齿损伤;导致血压升高、心律失常等心血管系统并发症;出现肺炎、肺不张等肺部并发症。因此,医护人员在操作时必须严格遵守规范和流程,注意患者的不良反应和并发症,并及时进行处理。

气管插管是重症医学科必备的技能之一,熟练掌握气管插管技能可以提高医护人员的临床能力和保障患者的生命安全。然而,在操作时需要注意规范和流程,并及时处理患者的不良反应和并发症。同时,还需要定期进行技能培训和考核,提高技术水平。

(作者供职于登封市人民医院重症医学科)

什么是骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折

□孔秋云

生活中,一些老年人会遇到这样的情形:打个喷嚏,使劲咳嗽一下,够一下高处的物品,或者轻轻摔一跤,便导致腰背部疼痛难忍。这有可能是发生了骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折。

骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折是在骨质疏松症的基础上发生的一种骨折类型。骨质疏松症是指骨骼中的骨量减少和骨密度降低,使骨骼变得脆弱和易受损。

胸腰椎压缩性骨折是指胸椎或腰椎中的椎体骨折,并且椎体压缩,在高度上变小。这种骨折可能在轻微外力或无明显外伤的情况下发生。常见的原因是骨质疏松导致的骨弱化,使椎骨无法承受正常的重量或轻微

压力。这种骨折通常会引起背部疼痛、身高降低、姿势改变(如驼背)等症状。老年人和女性更容易患此类型骨折,特别是绝经后的女性,由于雌激素水平下降,加速骨质流失。

如果出现疑似骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折的症状,建议及时咨询医生进行确诊和治疗。

骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折对老年人的影响如下:

骨折会导致胸腰椎部位剧烈疼痛,限制日常活动和运动能力。这可能会影响老年人的生活质量,并增加进一步骨折的风险。椎骨骨折会导致脊柱变形,使姿势不正常,身体重心转移,增加摔倒和跌倒的风险。老年

人骨折后往往会步态不稳、平衡能力降低等问题。

由于疼痛和身体不适,老年人可能会减少日常活动,这就会导致肌肉萎缩和功能下降。

骨折可能给老年人带来焦虑、抑郁和失去自信的情绪问题,而长时间的康复过程也可能让他们感到沮丧和无助。

一次胸腰椎压缩性骨折后,其他椎骨的骨质疏松风险也会增加。老年人的骨质疏松问题可能会持续恶化,增加进一步骨折的风险。

对于老年人来说,骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折会带来许多身体和心理方面的问题。因此,预防和及时治疗骨质疏松症,并采取适当的康复措施至关重要。

那么,预防和治疗骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折的注意事项和措施有哪些呢?

均衡饮食:确保摄入足够的钙、维生素D和其他关键营养物质,这对于骨骼健康非常重要。推荐摄入丰富的乳制品、绿叶蔬菜、豆类、坚果等富含钙和维生素D的食物。

规律锻炼:进行适度的体力活动和有氧运动有助于增强骨密度和肌肉力量,如散步、跳舞、游泳、慢跑等。同时还应包括针对骨骼健康的重点训练,如重力负荷运动和耐力训练。在开始锻炼前,最好咨询医生或专业教练。

避免吸烟和喝酒:长期吸烟和过量饮酒会进一步损害骨骼健

康,增加患骨质疏松症的风险。因此应尽量避免吸烟,限制饮酒。

定期进行骨密度检测:特别是对于高龄女性或有骨质丧失潜在风险的人群,定期进行骨密度检测可以帮助发现骨质疏松的早期迹象,以便及时采取措施。

安全环境建设:在日常生活中,注意预防跌倒和意外事故,如保持地面整洁、使用防滑地垫、避免过高的家具、穿合适的鞋子等。

咨询医生:如果存在高风险因素或已经诊断出骨质疏松症,建议咨询医生,了解具体的预防和治疗方法,包括药物治疗或其他干预措施。

(作者供职于漯河医学高等专科学校第二附属医院骨一科)