

警惕小心脏综合征

□李化强

反复胸闷、心慌，轻微活动时出现胸痛、头晕、出汗、气喘，需要警惕小心脏综合征。

什么是小心脏综合征

正常情况下，心脏大小和自己拳头差不多。而小心脏综合征就是指心脏相对较小，泵血的力量也小，从而引起心脏输血量相对不足，轻微活动后就会产生头晕、心悸、胸前区疼痛、气喘、易疲劳、乏力等表现。

为什么会出现小心脏综合征

小心脏综合征的病因尚未完全明确。可能是心脏先天发育异常引起心脏偏小，收缩力量不强，肺换气功能不足，组织相对缺氧，影响正常新陈代谢，致使机体免疫力低下，易发生感染等。如果患者心输出血量能满足机体需求，供需相对平衡，则无明显症状；一旦机体需氧量增加，如劳累、运动、兴奋等情况下，体内儿茶酚胺分泌增加，心率加快，心排量相对不足，无法向组织器官提供足够血液，就会出现一系列症状，如胸闷、心悸、头晕等，尤其是中枢神经系统可出现脑缺血症状。

此外，冠状动脉供血不足可加重原有冠脉狭窄，引起心肌缺血、缺氧，出现胸闷胸痛、心律失常。在体位变化时，如由卧位或坐位突然起立，下肢静脉回流受到影响，心搏血量减少，也会引起头晕、出汗、心慌等。

临床表现

- 小心脏综合征多见于儿童和年轻人，一般体型较瘦小。
- 轻微活动即出现胸闷、心慌、气短、胸痛、头晕、眼前发黑、耳鸣等。休息或平卧时无特殊症状，突然起立时可诱发症状，甚者出现晕厥。
- 常伴有失眠、出汗、神疲乏力等。

诊断、防治及预后

诊断 安静状态下无症状，活动后出现胸闷、心慌、气短、胸痛、头晕、出汗、神疲乏力，甚至晕厥等；由卧位至立位时心率增加大于20次/分钟；胸部X线显示心脏

阴影缩小，心脏横径小于12厘米，心胸比率小于0.4；超声心动图显示左室舒张末内径小于41毫米；排除其他心脏病，如房间隔缺损、肺静脉异位引流、老年性肺气肿、肺心病等。

防治 本病尚无特殊疗法，疾病发作时要保证足够休息、保持躯体和精神放松、防止脱水，避免长时间劳动、重体力劳动；同时，要增加营养，鼓励锻炼，增强体质，逐渐提高心脏泵血功能及心搏血量，增强机体免疫功能。部分患者可适当服用调节自主神经功能的药物（如地西洋等），以减轻症状。对直立性调节障碍者宜进行训练，避免突然变换体位。

同时，社会要加强社会对小心脏综合征患者的理解，避免加重患者精神负担。

预后 小心脏综合征患者心脏并无器质性损害，预后良好。通过遵循医生的建议和保持良好的生活习惯，如充足的休息、适度的锻炼和均衡的饮食，可以帮助控制症状并提高生活质量。同时，对于患者及其家属而言，理解和支持也是至关重要的。通过综合治疗和心理支持，我们可以帮助患者更好地管理小心脏综合征，继续过上健康、充实的生活。

（作者供职于上海市嘉定区中医医院急诊科）

一文读懂肺炎支原体

□刘娜

直肠癌预防科普知识

□马静

直肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，其发病率逐年上升，严重威胁着人们的生命健康。因此，了解直肠癌的预防知识，对于降低患病风险具有重要意义。

直肠癌是发生在直肠部位的恶性肿瘤，早期症状不明显，容易被忽视。随着病情的发展，患者可能出现便血、腹痛、排便习惯改变等症状。直肠癌的发病与多种因素相关，包括遗传因素、不良饮食习惯、生活方式等。因此，预防直肠癌需要从多方面入手。

均衡营养 预防直肠癌

增加膳食纤维摄入量 膳食纤维有助于促进肠道蠕动，减少有害物质在肠道内的停留时间。建议多食用蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维的食品。

减少高脂肪、高热量食物摄入量 高脂肪、高热量食物可能增加肠道内有害物质的产生，增加直肠癌的患病风险。因此，应减少油炸、烧烤、腌制等食物的摄入量，适量摄入优质蛋白质。

适量摄入维生素和矿物质 维生素和矿物质对肠道健康具有重要作用。建议多食用富含维生素A、维生素C、维生素E和矿物质锌、矿物质硒等的食物，如胡萝卜、番茄、绿叶蔬菜、坚果等。

规律作息 预防直肠癌

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒均可能增加直肠癌的患病风险。因此，应尽早戒烟，限制酒精摄入量。

保持规律作息 作息不规律可能导致内分泌失调，影响肠道健康。建议保持规律的作息习惯，保证充足的睡眠。

增加运动量 适当运动有助于促进肠道蠕动，减少有害物质在肠道内的积累。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。

早期发现 早期治疗

定期体检是预防直肠癌的重要手段。通过肠镜检查、大便潜血试验等检查手段，可以早期发现直肠癌的病变，提高治愈率。建议45岁以上人群定期进行肠道健康检查，如有家族遗传史或其他高危因素，应提前开始检查。

减轻压力 预防直肠癌

心理压力过大可能导致内分泌失调，影响肠道健康。因此，保持心理健康对于预防直肠癌同样重要。建议学会调节情绪，减轻压力，保持良好的心态。可以通过运动、冥想、与亲朋好友交流等方式来放松心情，缓解压力。

高危人群的特别关注

对于存在直肠癌高危因素的人群，如家族遗传史、慢性肠道炎症等，更应关注肠道健康，定期进行体检，并采取更为严格的预防措施。同时，如有疑虑或不适，应及时就医，以便早期发现和诊断。

总之，预防直肠癌需要从多方面入手，包括调整饮食、改变生活方式、定期体检以及关注心理健康等。通过科学的预防措施，我们可以降低直肠癌的患病风险，守护自己的肠道健康。

（作者供职于河南省人民医院胃肠外科三病区）

肺炎支原体是一种微生物，属于细菌的一种，但它与常见的肺炎链球菌等细菌有所不同。这种微生物主要能引起人类呼吸系统的感染，被称为肺炎支原体肺炎。

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物，它没有细胞壁，因此不能用常规的抗生素治疗。肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播，感染后可引起呼吸道感染，严重时可能导致肺炎。

感染症状

肺炎支原体感染后的症状包括咳嗽、发热、乏力、头痛、肌肉疼痛等。与普通感冒不同的是，肺炎支原体感染的咳嗽症状较为严重，且持续时间较长。此外，患者还可能出现呼吸困难、胸痛等症状。

传播方式

肺炎支原体主要通过飞沫传播，如患者在咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫。此外，接触患者使用过的物品，如餐具、毛巾等，也可能导致感染。因此，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩等，是预防肺炎支原体感染的有效措施。

肺炎支原体感染后的症状包括咳嗽、发热、乏力、头痛、肌肉疼痛等。与普通感冒不同的是，肺炎支原体感染的咳嗽症状较为严重，且持续时间较长。此外，患者还可能出现呼吸困难、胸痛等症状。

诊断方法

肺炎支原体的诊断方法主要包括血常规检查、血清学检测和分子生物学检测等。血常规检查可以发现白细胞计数增高，但缺乏特异性。血清学检测可以检测患者血清中的肺炎支原体抗体，有助于医生确诊。分子生物学检测则可以直接检测患者呼吸道分泌物中的肺炎支原体DNA（脱氧核糖核酸），具有较高的灵敏度和特异性。

预防和治疗

预防肺炎支原体感染的关键在于保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩、避免与感染者密切接触等。此外，加强锻炼、保持充足的睡眠和合理的饮食也有助于提高身体免疫力，减少感染风险。

对于肺炎支原体的治疗，由于它没有细胞壁，因此不能使用常规的抗生素。常用的药物包括四环素类和喹诺酮类药物（如阿奇霉素、红霉素等）和四环素类抗生素（如多西环素等）。这些药物可以有效抑制肺炎支原体的生长和繁殖，从而缓解患者的症状。然而，需要注意的是，抗生素的使用应遵循医生的建议，避免滥用和误用。

除了药物治疗外，患者在此期间还应注意休息、保持充足的水分摄入和适当营养支持。对于症状严重的患者，如呼吸困难、高热等，可能需要住院接受进一步治疗，如吸氧、输液等。

总之，肺炎支原体是一种引起呼吸道感染的微生物，了解其症状、传播方式、诊断方法、预防和治疗等方面的知识，有助于我们更好地预防和应对这种疾病。在日常生活中，我们应该保持良好的个人卫生习惯，加强锻炼，提高身体免疫力，以减少感染风险。同时，在出现疑似症状时应及时就医，遵循医生的建议进行治疗，以免延误病情。

（作者供职于河南省商丘市梁园区中州社区卫生服务中心检验科）

肿瘤患者的疼痛护理

□刘培培

随着医学的不断发展，癌症的治疗取得了显著进展，但肿瘤患者面临的疼痛问题仍然是一个严峻的挑战。疼痛不仅影响患者的生活质量，还可能对治疗的效果产生负面影响。因此，科学的疼痛评估、合理的护理管理和有效的缓解方法对于提高患者的生活质量非常重要。

疼痛评估

肿瘤患者的疼痛程度千差万别，因此对每位患者的疼痛都需要进行全面而个性化的评估。评估的目的是了解疼痛的性质、强度、时长以及影响患者生活的程度。常用的评估工具包括疼痛视觉模拟评分（VAS）、数字疼痛评分法（NRS）等。这些工具能够帮助医务人员更准确地了解患者的疼痛感受，为后续的治疗提供依据。

护理管理

科学的护理管理是有效缓解肿瘤患者疼痛的基础。首先，医务人员需要关注患者的生理和心理状态，建立起患者与医护团队之间的信任关系。其次，合理的药物治疗是疼痛管理的关键。镇痛药物包括非甾体抗炎药、阿片类药物等，但在使用这些药物时应遵循个体差异原则，根据患者的具体情况进行调整。

此外，物理疗法、心理支持和康复训练也是重要的护理手段。物理疗法包括按摩、理疗等，可以通过改善患者的肌肉张力和血液循环来减轻疼痛。心理支持则能够帮助患者应对疾病带来的心理压力，减轻焦虑和抑郁情绪。康复训练包括适度运动和适当休息，有助于提高患者的身体素质，减轻疼痛感受。

缓解方法

肿瘤患者的疼痛缓解不仅依赖于药物治疗和护理管理，还需要综合运用多种方法，以达到更好的效果。其中，综合性疼痛管理团队的建立是非常重要的。该团队包括医生、护士、康复师、心理医生等多个专业领域的人员，共同为患者提供全方位的疼痛管理服务。

另外，物理疗法中的针灸、艾灸等中医疗法方法，也能缓解疼痛。这些方法通过调整身体的气血流动，缓解局部炎症，对于某些患者来说是一种可行的替代治疗手段。

心理治疗也是疼痛缓解的重要组成部分。认知行为疗法、放松训练等心理干预手段可以帮助患者更好地应对疼痛，改善其对疼痛的认知和情绪体验。

总体来说，对于肿瘤患者的疼痛问题，科学的评估、全面的护理管理和多途径的缓解方法是缓解疼痛的关键。通过医患双方的共同努力，我们可以帮助患者有效应对疼痛，提高其生活质量。

（作者供职于河南省上蔡县人民医院肿瘤科）

作业治疗的优势及适用范围

□王菲菲

在现代医疗体系中，作业治疗（OT）是一项非常重要的康复服务。它主要是帮助患者提高生活自理能力，通过一系列有针对性的活动和训练，使患者在身体、心理和社会参与等方面达到最佳状态。

作业治疗的主要目标

提高身体功能 通过针对性的训练，帮助患者改善肌肉力量、协调性和平衡能力，从而提高日常生活所需的动作执行能力。

改善心理状态 作业治疗师会关注患者的心理状态，通过心理支持和干预，帮助患者建立积极的生活态度，提高自信心和应对压力的能力。

增强社会适应能力 作业治疗师会帮助患者提高社交技能，增强与他人的沟通能力，从而更好地融入社会。

作业治疗的应用范围

作业治疗适用于各类需要康复的患者，如脑卒中、胸外伤、脊髓损伤、关节炎、帕金森病、阿尔茨海默病等。此外，作业治疗还可应用于儿童发展障碍、自闭症等疾病的康复。

作业治疗的过程

作业治疗的过程通常是循序渐进的，并非一蹴而就。评估患者的状况 这是第一步，全面评估患者的身体、心理和社会功能。他们会用各种方法，例如观察、访谈、问卷等，来收集患者的康复信息，了解患者的具体需求和问题。

制定个性化的治疗计划

基于评估结果，制订一个专门的治疗计划。结合患者的具体情况和康复目标，设计一些作业活动和训练项目，帮助患者恢复功能。

设定明确的治疗目标 作业治疗师会和患者一起讨论并设定治疗目标。这些目标要具体、可行，还要能测量，这样大家就能清楚地知道治疗有没有效果。目标包括提高身体功能、日常生活技能，或增强社交能力等。

开始治疗 治疗师会根据计划，引导患者完成一些模拟日常生活的活动和任务。这些活动旨在帮助患者恢复或提高他们受损或丧失的功能。

定期检查评估治疗效果 在治疗过程中，定期检查患者的康复进展。他们会观察、测量并与患者讨论，看看治疗是否有效。再次评估结果不仅能帮助治疗师了解患者的状况，还能帮助他们调整治疗计划。

灵活调整治疗计划 如果发现治疗效果不佳，或患者的需求有所变化，会及时调整治疗计划。如改变训练项目、调整训练时间和频率，或重新设定治疗目标等。这样，治疗就能更加个性化和有效。

作业治疗的优势

个性化治疗 医生会根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案，确保治疗效果最佳。

综合康复 作业治疗涵盖了多个方面，如身体和心理和社会参与等，实现了全面康复。

提高生活质量 通过提高患者的自理能力，作业治疗有助于改善患者的生活质量，使他们的能够更好地融入社会。

促进社会参与 作业治疗鼓励患者参与社交活动，提高社交技能，增强社会适应能力。

（作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科）