

冠心病有哪些典型症状

□周涛

冠心病全称冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种常见的心血管疾病。它主要是由于冠状动脉血管发生粥样硬化病变，导致血管腔狭窄或阻塞，从而引发心肌缺血、缺氧或坏死。冠心病对人们的健康构成了严重威胁，因此了解其基本概念和典型症状对于疾病的早期发现和治疗非常重要。

冠心病的基本概念

冠心病是由于冠状动脉硬化、血栓栓塞或血管痉挛等病变，导致管腔狭窄甚至堵塞，进而引发心肌缺血、缺氧或坏死的心脏疾病。其中，冠状动脉是为心脏提供血液的血管，它们负责将富含氧气的血液输送到心肌细胞中，以满足心脏正常工作的需求。然而，当冠状动脉发生粥样硬化等病变时，血管壁会逐渐增厚，管腔变窄，血液流通受阻，导致心肌缺血、缺氧。长期如此，心肌细胞可能因无法得到足够的氧气和营养而坏死，从而引发冠心病。

冠心病的典型症状

冠心病的症状因个体差异而异，但通常包括以下几个方面。**胸痛** 这是冠心病最常见的症状之一。胸痛通常发生在体力活动或情绪激动时，表现为胸前区或胸骨后的压榨性或紧缩性疼痛，也可表现为憋闷感。疼痛可能放射至左肩、左臂内侧、无名指和小指，甚至颈部、下颌和牙齿。

休息或含服硝酸甘油后，胸痛症状通常可以得到缓解。需要注意的是，有些患者在安静状态下或夜间也可能出现胸痛，这可能是由于冠状动脉痉挛引起的变异型心绞痛。

心悸 冠心病患者可能出现心悸症状，表现为心跳加快、心律不齐等。心悸可能由心肌缺血、缺氧引起，也可能与心脏负荷增加有关。

呼吸困难 当心肌供血不足时，心脏功能可能受到影响，导致呼吸困难。患者可能感到气短、气促，尤其是在活动或躺下时。

疲劳和虚弱 冠心病患者常感到疲劳和虚弱，这是由于心肌

供血不足，无法满足身体对能量的需求，导致心脏功能下降。**晕厥或眩晕** 严重的心肌缺血可能导致晕厥或眩晕，这是因为大脑得不到足够的血液供应造成的。

需要注意的是，部分冠心病患者可能表现出不典型的症状，如胃痛、恶心、呕吐等消化系统症状。因此，在出现这些症状时，患者应及时就医，以便进行进一步的检查和诊断。

冠心病的预防与治疗

冠心病是一种严重的心血管疾病，但通过合理的预防和治疗措施，我们可以有效地降低其发病率和死亡率。预防冠心病的关键在于改善生活方式，包括戒烟

限酒、合理饮食、适度运动等。此外，定期进行体检，及时发现并控制高血压、高血脂等冠心病危险因素也非常重要。

在治疗方面，冠心病的治疗方法主要包括药物治疗、介入治疗(如冠状动脉搭桥术等)和外科手术等。药物治疗主要是通过服用抗血小板药物、降脂药物等，以改善心脏供血、降低心肌耗氧量。介入治疗(如冠状动脉支架植入术等)可以有效地扩张狭窄的冠状动脉，恢复心肌供血。对于病情严重的患者，外科手术(如冠状动脉搭桥术等)可能是必要的治疗措施。

(作者供职于山东省枣庄市台儿庄区洞头集镇中心卫生院内科)

高血压病的发病原因及护理措施

□李春花

高血压病的发病因素

遗传因素 高血压病在大多数情况下具有家族聚集性，如果家族中有高血压病史，个体患病风险就会相应增加。这可能与基因遗传有关，也可能与家族成员共同的生活方式和饮食习惯有关。

饮食因素 不良饮食习惯，如长期摄入高盐、高脂肪、高热量的食物，也是高血压病的重要诱因。

生活方式因素 随着现代生活节奏的加快和工作压力的增加，高血压病在年轻人中的发病率正逐渐上升。这一现象的背后，与长期熬夜、工作压力大以及精神持续紧张等不良生活方式息息相关。这些不良习惯可能导致人体内分泌失调，心血管系统负担加重，进而增加罹患高血压病的风险。

不健康的生活习惯 吸烟和过量饮酒是引发高血压病的两个重要危险因素。这两种行为均会对人体健康产生不良影响，增加患高血压病的风险。此外，缺乏体育锻炼以及形体肥胖等因素，会增加患高血压病的概率。

其他疾病诱发 患有高胆固醇血症的人群也是高血压病的高危人群。

高血压病的护理措施

对于有家族遗传史的人群，应当时刻关注自身的血压状况，积极采取预防措施。在日常生活中，应当注重饮食健康，避免摄入过多油炸和腌制类食品，而应当增加高膳食纤维、新鲜蔬菜等营养丰富的食物的摄入量。此外，情绪的波动同样非常重要，应当避免情绪波动，如情绪激动、急躁等不良情绪影响。通过这些积极的措施，可以有效降低血压水平，减少心血管疾病的发生风险。

患者还应当适当缓解压力，重视平衡工作与日常生活，避免长时间熬夜。同时，增加体育锻炼不仅能促进身体健康，还有助于预防高血压病等慢性疾病。通过科学的生活方式，可以更好地管理压力，保持身心健康。

为了维护身体健康，患者必须坚决戒烟、限酒。尼古丁和酒精的刺激会促进肾上腺激素的分泌，并可能导致动脉粥样硬化等严重疾病。这些不良习惯对身体健康构成严重威胁，因此必须时刻保持清醒和自律，坚决远离烟酒，以确保身体健康。

许多健康问题，如动脉硬化和高胆固醇血症，都可能引发高血压病。因此，必须及时有效地治疗这些基础疾病，以防止高血压病带来的严重并发症。

对患有高血压病的人群，如果在日常生活中出现头晕、头痛等不适症状，应立即寻求医疗帮助。高血压病是一种严重的慢性疾病，可能导致心脑血管事件等严重后果。因此，及时诊断和治疗高血压病对控制病情、预防并发症非常重要。

总之，高血压病的发病因素多种多样，包括遗传、环境、年龄、性别、慢性疾病和药物等多个方面。因此，其护理方式也需要从多个方面入手，只有全面了解高血压病的发病原因，并采取针对性的护理措施，才能有效地控制病情，提高患者的生活质量。(作者供职于山东省滨州市博兴县人民医院)

消化性溃疡患者如何自我管理

□卢爱红

消化性溃疡是一种常见的消化系统疾病，常常给患者带来腹痛、胃酸过多、消化不良等不适感。在治疗消化性溃疡的过程中，患者自身的饮食与生活习惯也起着非常重要的作用。

饮食调整

饮食规律 消化性溃疡患者应保持规律的饮食习惯，每天定时定量进食，避免暴饮暴食。避免长时间空腹或过度饱腹，以免刺激胃酸分泌，加重溃疡症状。

食物选择 患者宜选择易消化、营养丰富的食物，如瘦肉、鱼类、豆类、新鲜蔬菜和水果等。这些食物富含优质蛋白质、维生素和矿物质，有助于修复受损的胃黏膜，促进溃疡愈合。

避免刺激性食物 患者应尽量避免食用辛辣、油腻、生冷、硬质等刺激性食物，以免加重胃黏膜损伤，导致溃疡症状加重。同时，患者也要减少咖啡、浓茶、酒精等刺激性饮品的摄入量。

温和饮食 患者可以选择温和、软烂的食物，如粥、面条、蒸蛋等，以减少对胃黏膜的刺激。同时，患者要注意细嚼慢咽，避免过快进食导致胃黏膜受损。

生活习惯调整

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会加重消化性溃疡的症状，患者应积极戒烟限酒，以减轻胃黏膜的损伤。

规律作息 保持良好的作息习惯，避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯，有助于维持胃肠道的正常功能，促进溃疡愈合。

适度运动 适度运动可以促进胃肠道蠕动，改善消化功能，有助于缓解消化性溃疡的症状。患者可以根据自身情况选择适合的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。

减轻压力 压力是消化性溃疡的重要诱因之一，患者应学会调整心态，减轻压力。可以通过深呼吸、冥想、听音乐等方式来放松心情，缓解紧张情绪。

药物治疗与定期检查 除了饮食与生活习惯的调整外，患者还应遵循医生的建议，按时服用治疗消化性溃疡的药物。同时，患者要定期进行胃镜检查，以便及时了解病情变化，调整治疗方案。在药物治疗过程中，患者要密切关注药物的副作用，若有不适症状应及时向医生反馈。

预防复发

消化性溃疡患者在康复后，仍需注意预防复发。患者要保持良好的饮食和生活习惯，避免再次接触诱发因素。同时，要关注自身健康状况，定期进行体检，及时发现并治疗其他潜在疾病，以降低消化性溃疡复发的风险。

消化性溃疡患者的饮食与生活习惯调整是疾病康复的重要一环。患者应保持规律的饮食习惯，选择易消化、营养丰富的食物，避免刺激性食物和饮品。同时，患者要调整生活习惯，戒烟限酒、规律作息、减轻压力。在药物治疗过程中，要遵医嘱，注意药物的副作用。康复后，患者仍需注意预防复发，保持良好的饮食和生活习惯。(作者供职于山东省东营市垦利区第二人民医院内科)

全身麻醉的小知识

□张磊

全身麻醉是一类具有可控性的医疗诊治过程，患者在全身麻醉后会失去意识，这样能够最大程度减轻患者在治疗过程中的不适感或疼痛感，降低手术风险系数。

全身麻醉是指通过静脉、吸入、肌肉注射或直肠灌注全身麻醉药，使中枢神经系统抑制，患者表现为意识消失、全身无痛、遗忘、自主反射抑制，达到最佳手术状态的一种麻醉方式。全身麻醉手术的优势就在于可以保障患者手术时维持稳定的生命体征状态，在缩短手术时间的同时，降低意外事故。

通常情况下，患者在术后30分钟左右便会逐渐恢复意识。若患者在90分钟之后，仍旧表现为神志不清，则被称之为苏醒延迟。造成患者苏醒延迟的因素比较多，如高龄、手术时间、患者内脏器官影响等。对老年患者来说，全身麻醉有可能会增加老年痴呆的风险，因此在进行全麻手术时，医务人员需要综合考虑多种影响要素，选用适宜的麻醉药物，控制药物的剂量，制订合适的治疗方案。

在手术阶段，医务人员会实时监测患者的生命体征以及麻醉情况，以此来确保手术能够顺利进行。此外，患者的心率以及呼吸等生命体征仍然存在，并且会设置专门的医疗设备，用于支持患者的生命功能。全身麻醉的目的是抑制患者的中枢神经系统，使得患者失去意识以及感官感受。在患者清醒之后，会存在较短时间的记忆断层现象，但这并不会伤害到患者的中枢神经系统。一些身体素质较好的患者在进行全身麻醉手术后，恢复速度也会比较快，能够将药物代谢后排出体外。若患者身体素质较差或中枢神经系统较为脆弱，那么其在接受全身麻醉手术之后，记忆力有可能在短时间内下降，但是很快便能够恢复正常。

虽然全身麻醉手术存在风险，有可能致使患者记忆受损，但是并

不用过多担心，大部分患者在接受全身麻醉术后，麻醉药会逐渐代谢，进而恢复正常，因此全身麻醉并不会影响到智商。

在全身麻醉过程中，患者不会存在任何的知觉，其通常会经历麻醉诱导、麻醉期以及麻醉苏醒3个阶段。其中，在麻醉苏醒期间，患者有可能会出现头痛、恶心等一系列的不适症状，主要是由于麻醉药物的副作用或者手术刺激造成的，医生会结合患者的身体状况对其予以相应的药物治疗，以缓解不适感。在麻醉苏醒期间，医务人员还会和患者及其家属详尽介绍术后护理状况，解答疑问，帮助患者恢复身体健康。

通常情况下，全身麻醉手术所产生的副作用是十分少见的。因此，患者并不需要过多担心和焦虑，在术后要保持愉悦的心情来面对病情，这样才能促进身体恢复健康。(作者供职于山东省淄博市市立医院)

胸部检查时 CT 该怎样选择

□耿云平

CT(计算机层析成像)平扫、增强CT、低剂量螺旋CT等检查方式有何不同?胸部检查时，CT该怎样选择呢?

肺结节检查为什么要做CT

肺结节是肺部的小圆形或椭圆形实性结节，直径可达3厘米。大多数肺结节不会引起任何症状，通常在常规体检时发现的胸部X线或CT检查中发现。CT检查结果可以帮助医生查看肺结节的大小、形状和位置以及其他特征(如钙沉积)，因此经常用于肺结节的初步定性以及随访观察。

胸部CT平扫

胸部CT平扫是我们最常见的胸部检查方式，也被称为普通CT。其扫描过程如同切片面包一样，将人体的肺部组织一层层切开进行扫描。标准的普通CT扫描层厚为5毫米，即每5毫米将人体的肺部组织切开一张平面进行扫描，对发现和观察胸部病变具有重要价值。

胸部高分辨CT

与胸部CT平扫类似，胸部高分辨CT一般可以做到每1毫米~2毫米对人体肺部组织扫描一次，能够

发现肺部微小病变。不仅如此，胸部高分辨CT还可以进行三维重建，可以让医生从多个角度观察病变部位，能够更准确地判断病情。

胸部低剂量CT

在日常体检过程中，我们希望既能及时发现病灶，又能让身体承受更小的辐射量，该选择哪种CT呢?

胸部低剂量CT的辐射剂量约为普通CT的1/6，尽管图像质量会有所降低，但能满足筛查和诊断疾病的需求。因此，胸部低剂量CT在体检中成了理想的选择，并主要应用于肺部疾病初筛和高危人群普查及需要长年随访观察的患者中。

在此需提醒一句，胸部低剂量CT由于其辐射剂量降低、射线穿透不足，对一些较胖的人士，可能会影响肺结节的观察和诊断。

胸部增强CT

胸部增强CT是在普通CT的基础上，将造影剂或增强剂注入血管中，使血管显影的一种技术。造影剂可以增强血管与周围组织的对比度，我们可以看到肺动脉、主动脉

等邻近血管的清晰图像，同时可以显示肿瘤血供，为手术提供帮助。

总之，胸部CT的种类繁多，不同类型的CT均有其独特的优势和应用场景。通过了解这些分类，我们可以更好地选择适合自己的检查方式，确保得到最准确的诊断结果。

做CT检查会致癌吗

虽然CT检查时的辐射是电离辐射，但是每次检查时身体所受的辐射只有几个毫西弗，这与患上癌症的100毫西弗相差甚远，即使短期内频繁做CT也不会让身体受到过多的辐射而引发癌症。

不论何种CT检查方式，都只能做到疑似诊断，无法百分百确诊。如果医生高度怀疑肺结节是恶性，他们可能会推荐额外的检查来排除癌症或确定其他原因，包括正电子发射断层成像(PET)扫描：PET扫描可以帮助医生看到肺结节的代谢，从而有助于判断是非恶性还是恶性；组织活检：医生会从结节中取出少量组织，以便在显微镜下仔细检查。(作者供职于河南省南阳市中心医院CT影像科)

脑出血患者的护理方法

□时银

什么是脑出血

脑出血是一种由于大脑血管破裂导致血液流出的疾病。这种破裂可能是由多种原因引起的，例如高血压病、动脉硬化、血管疾病、血液疾病等。脑出血在急性脑血管病中占20%~30%，也是病死率最高的一种脑血管疾病。

在发病早期，脑出血患者的症状通常会数分钟或数小时内迅速进展。患者的早期症状可能表现为头晕、头痛以及肢体无力等。随着病情的发展，患者脑出血量会逐渐增加，此时会出现言语不清、面部麻木、视觉障碍以及行走困难等症状，甚至还会出现昏迷、瘫痪、死亡等情况。

脑出血的护理方法

意识评估 患者的意识状态可以分为嗜睡、昏迷、浅昏迷、中昏迷以及深昏迷5种。如果患者的出血量较少，可能会保持清醒状态，随着出血量的增加，患者会逐渐出现嗜睡、昏迷等情况。

患者意识状态的观察和监测应该贯穿于脑出血患者的整个病程中。在急性期，医务人员应对患者每半小时至一小时评估一次。而对病情稳定的患者，医务人员可以适当减少评估频率。如果患者出现病情变化，例如意识障碍加重等，应立即进行评估。

呼吸频率 脑出血患者的呼吸频率和正常人相似，一般在每分钟12次~20次，但当患者存在颅内压升高、合并感染或是脑疝等情况时，呼吸频率可能会出现异常。如果患者存在呼吸微弱、憋喘以及呼吸急促等症状，则需要及时进行治疗，或是指导患者进行吸氧和通气。

体温 体温是反映人体内部热量平衡状态的重要数据，对脑出血患者而言，出现体温异常可能意味着患者的中枢神经异常，或是存在感染以及其他并发症。医务人员应当每日定期为患者多次测量体温，并用手指触摸患者皮肤，感受患者皮肤温度。如果患者体温异常升高，应及时采取治疗措施，如注射布洛芬液等，帮助患者退烧。

(作者供职于山东省菏泽市立医院神经内科)

中医调理内分泌失调的常用方法

□韩娜

内分泌失调是现代女性常见的一种健康问题，其症状多样，包括月经不规律、失眠、情绪不稳、痤疮等。在中医理论中，内分泌失调多与脏腑功能失调、气血不和、阴阳失衡有关。因此，中医调理内分泌失调，注重整体调节，通过调整脏腑功能、调和气血阴阳，达到恢复机体平衡的目的。

中药内服调理

中药内服是中医调理内分泌失调的重要手段。根据患者的具体症状、体质和病因，中医师会开具个性化的中药方剂。这些方剂往往由多种中药组成，能够综合调节机体功能，达到治疗的目的。例如，对因肝肾阴虚导致的内分泌失调，常用六味地黄丸加

减；对因气血不和引起的内分泌问题，常用当归芍药散加减。

在服用中药时，患者需严格遵医嘱，注意药物的煎煮方法、服用剂量和禁忌事项。同时，中药的调理过程往往较长，患者需保持耐心，不要随意停药或更改药方。

针灸疗法

针灸是中医调理内分泌失调的又一重要方法。针灸通过刺激人体的特定穴位，能够调节脏腑功能、调和气血阴阳，从而改善内分泌失调的症状。常用的针灸方法包括毫针、艾灸、拔罐等。

在针灸治疗过程中，患者需保持放松状态，配合医师的操作。针灸治疗一般无明显副作用，但部分患者可能会出现局部酸胀、麻木等感觉，这属于正常现象，一般会在治疗后逐渐消失。

用，但部分患者可能会出现局部酸胀、麻木等感觉，这属于正常现象，一般会在治疗后逐渐消失。

推拿按摩

推拿按摩是中医调理内分泌失调的辅助疗法。通过对身体特定部位的按摩和推拿，能够疏通经络、调和气血，促进机体恢复平衡。常用的推拿按摩方法包括揉法、推法、按法等。

在进行推拿按摩时，患者需选择专业的中医师进行操作，以免因操作不当导致损伤。推拿按摩治疗一般无明显副作用，但患者需注意在治疗后保持充足的休息，避免过度劳累。

饮食调养

饮食调养在中医调理内分泌

失调中占据重要地位。中医认为，食物具有不同的性味归经，能够影响机体的阴阳平衡和脏腑功能。因此，根据患者的体质和病因，中医师会制订个性化的饮食调养方案。

一般来说，内分泌失调的患者应避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，多食用富含蛋白质、维生素、矿物质等营养成分的食物，如瘦肉、鱼类、豆类、蔬菜、水果等。同时，保持良好的饮食习惯，定时定量进食，避免暴饮暴食，也是调理内分泌失调的重要措施。

生活起居调摄

生活起居调摄也是中医调理内分泌失调的重要方面。患者应注意保持规律的作息习惯，避免

熬夜和过度劳累；适当进行体育锻炼，增强体质；保持心情愉悦，避免情绪波动过大；注意防寒保暖，避免外邪侵袭等。

通过综合运用以上几种方法，中医可以有效地调理内分泌失调，帮助患者恢复健康。然而，需要注意的是，中医调理内分泌失调是一个渐进的过程，患者需要保持耐心和信心，积极配合医师的治疗建议。同时，由于每个人的体质和病因不同，具体的调理方法也会因人而异。因此，在选择中医治疗时，患者应选择正规的中医医院或中医诊所，寻求专业医师的帮助和指导。

(作者供职于山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院内科)