

心肌梗死的预防措施

□许林春



在心血管疾病中,心肌梗死以高发病率、高死亡率和致残率,成为威胁人类健康的一大杀手。心肌梗死不仅给患者带来身体上的痛苦,也给家庭和社会带来沉重的负担。因此,深入了解心肌梗死的危害,掌握有效的预防措施,对于维护生命健康至关重要。

首先,需要认识到心肌梗死的严重危害。心肌梗死是由于冠状动脉血流突然急剧减少或中断,导致心肌严重而持久缺血,最终使心肌坏死。这种疾病发作突然,

病情进展迅速,常常导致患者出现剧烈的胸痛、呼吸困难等症状。如果不及时救治,心肌梗死可能导致心力衰竭、心律失常等严重后果,甚至威胁患者的生命。此外,心肌梗死还会导致患者的生活质量大幅下降,长期卧床,无法正常工作和生活,给家庭和社会带来负担。

面对心肌梗死的严重危害,必须采取有效的预防措施。预防心肌梗死的关键在于控制危险因素,改善生活方式,定期体检和早期干预。

首先,合理饮食是预防心肌梗死的基础。应坚持低盐、低脂、低糖的饮食原则,多摄入富含纤维素的蔬菜、水果和全谷类食物,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。此外,适量摄入富含不饱和脂肪酸的

鱼类、坚果等,也有助于降低心血管疾病风险。

其次,适度运动对预防心肌梗死同样重要。运动可以帮助控制体重,增强心肺功能,降低血压和血脂水平。建议每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。当然,应根据个人体质和健康状况来选择合适的运动方式和强度,避免过度运动带来的伤害。

此外,戒烟限酒也是预防心肌梗死的关键措施。吸烟和过量饮酒都会增加心血管疾病的发病风险。因此,应坚决戒烟,限制酒精的摄入量。

同时,保持良好的心态对于预防心肌梗死也很重要。长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪都可能影响心血管健康。因此,要学会调整自己

的情绪,保持积极乐观的心态,避免过度压力和劳累。

定期体检也是预防心肌梗死的重要一环。通过定期体检,可以及时发现并控制高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病的危险因素。对于已经患有这些疾病的患者,应在医生的指导下进行规范治疗,定期复查,延缓疾病的进展。

此外,还要关注心肌梗死的一些早期症状,如胸闷、胸痛、气短等。一旦出现这些症状,应立即就医,以便得到及时的诊断和治疗。同时,要提高公众对心肌梗死的认识,加强健康教育,让更多的人了解心肌梗死的危害和预防措施。

(作者供职于山东省聊城市冠县人民医院)

科学护理肩周炎

□霍秀华

肩周炎是一种常见的肩部疾病,通常是由于肩部软组织炎症、损伤或退行性变引起,主要表现为肩部疼痛、僵硬和活动受限。对于肩周炎患者来说,科学的自我护理对于缓解疼痛、改善生活质量具有重要意义。

肩部休息与保暖

适当休息:避免长时间重复或过度使用肩关节,尤其在疼痛和炎症急性期,应减少肩部活动,给予充分休息,防止炎症加重。

保暖措施:寒冷刺激可能会加重肩周炎症状,因此在气温较低时要注意肩部保暖,穿戴合适的衣物,避免空调直吹或在潮湿的环境下久留。

物理疗法与锻炼

物理治疗:在医生的指导下,可以尝试热敷、冷敷、电疗、激光治疗等物理疗法,以缓解疼痛和肌肉痉挛,促进局部血液循环。

康复锻炼:进行渐进式的肩关节活动训练,如钟摆运动、墙壁滑动手臂、肩部旋转等,有助于改善关节僵硬,恢复关节功能。锻炼应在无痛或微痛范围内进行,避免剧烈运动导致疼痛加剧。

良好的生活习惯

改善姿势:注意保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头或单肩背包等加重肩部负担的行为。

体重控制:过重的体会加重肩关节承受的压力,通过合理饮食和适度运动控制体重,有助于减轻肩部负担。

饮食与营养补充

均衡饮食:保持饮食均衡,多摄入富含维生素D、钙和磷等营养素的食物,如牛奶、鱼类、鸡蛋、绿叶蔬菜等。

充足水分:确保充足的水分摄入,有助于保持关节润滑,缓解关节疼痛。

心理调适与睡眠质量

心理疏导:保持积极乐观的心态,通过阅读、交流、冥想等方式缓解焦虑情绪,积极面对疾病的治疗和康复过程。

充足睡眠:保证高质量的睡眠,有利于身体修复和康复,睡前可以适当热敷肩部,帮助放松肌肉,改善睡眠质量。

定期复查与跟踪治疗

定期随访:即使症状有所缓解,也要定期去医院复查,根据医生的建议进行必要的药物治疗或物理治疗,确保疾病得到有效控制。

个性化康复计划:根据自身病情和康复进度,与医生沟通,制订并执行个性化的康复计划,持之以恒,防止疾病复发。

(作者供职于山东省临沂市人民医院)

麻醉前的评估和准备

□王西建

麻醉是手术过程中不可或缺的一环,可以使患者在无痛、无记忆的状态下接受手术,从而减轻患者的痛苦。但是麻醉也存在风险,在麻醉前需要进行全面评估和准备,确保患者的安全。

麻醉前评估的意义

麻醉前评估是麻醉医生在手术前对患者进行的一系列检查和评估,目的是了解患者的身体状况、麻醉风险及需要采取的相应措施。

了解患者的身体状况并评估麻醉风险 麻醉前评估可以了解患者的身体状况,帮助麻醉医生了解患者的生理特点。同时,评估患者的麻醉风险,包括心血管疾病、呼吸系统疾病、肝肾功能等方面,可以帮助麻醉医生了解患者是否存在麻醉禁忌证,以及需要采取的相应措施。

制定相应的麻醉方案 根据麻醉前评估的结果,麻醉医生可以制定相应的麻醉方案,包括麻醉药物的选择、剂量、给药方式等。个性化的麻醉方案可以提高麻醉效果,减少麻醉风险。

麻醉前评估的内容

病史 麻醉医生会询问患者的病史,包括既往手术史、麻醉史、药物过敏史、慢性疾病史等方面。这些信息可以帮助麻醉医生了解患者的身体状况,评估麻醉风险。

体格检查 麻醉前需要对患者进行全面的体格检查,包括血压、心率、呼吸、神经系统等方面。这些信息可以帮助麻醉医生了解患者的生理特点,制定个性化的麻醉方案。

实验室检查 麻醉医生可能会要求患者进行一些实验室检查,包括血常规、血生化、凝血功能等方面,从而帮助麻醉医生了解患者的血液状况,进一步评估麻醉风险。

心电图检查 麻醉医生可能会要求患者进行心电图检查,以了解患者的心脏状况。心电图检查可以帮助麻醉医生了解患者是否存在心脏疾病,用以评估麻醉风险。

麻醉前的准备

禁食 麻醉前需要禁食,以防止术中食物反流,导致呼吸道梗阻,从而危及患者生命。一般来说,患者需要在

术前8小时内禁食,4小时内禁饮。

停止使用某些药物 抗凝剂、抗高血压药、镇静剂等药物会影响麻醉效果,增加麻醉过程中的风险,因此需要在手术前停用,确保手术安全进行。

建立静脉通路 麻醉前需要建立静脉通路,以便在手术中给予患者必要的药物和液体。静脉通路可以通过留置针或中央静脉导管建立。

睡眠 麻醉前需要让患者保持充足的睡眠,以减少焦虑和紧张情绪。可以由麻醉医生向患者解释麻醉过程和注意事项,减轻患者的心理负担,并保证患者术前能够得到充分休息。

清洁 有条件的患者可以洗澡、刷牙,减少椎管内麻醉穿刺和全身麻醉口控损伤后的感染率。

总之,麻醉前评估和准备是手术前不可或缺的,可以提高手术的成功率,确保患者生命安全。因此,患者需要积极配合麻醉医生的检查和指导,遵循禁食、停止使用某些药物等要求,确保麻醉前准备充分。

(作者供职于山东省济南市钢城区人民医院麻醉科)

公共卫生护理在结核病管理中的作用

□丁雪丽

结核病作为一种古老的传染病,如今依然威胁着人类的健康与安全。作为预防和控制疾病传播的关键环节,公共卫生护理在结核病管理中的重要性不言而喻。

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,传播方式主要是呼吸道空气飞沫传播。公共卫生护理通过一系列的综合措施,包括健康教育、疫苗接种、病例监测、患者管理及环境控制等,全方位介入到结核病的预防与控制工作中。

在健康教育方面,公共卫生护士通过各种渠道向公众普及结核病的知识,包括传播途径、症状表现、预防措施等,旨在提高公众的防病意识和自我防护能力。这种健康教育不仅针对普通人群,还特别关注高危人群,如免疫力低下者、与结核病患者密切接触者等,确保信息传达的精准性和有效性。

新生儿疫苗接种是预防结核病的重要手段之一,公共卫生护士在疫苗接种工作中扮演着不可或缺的角色。他们负责疫苗的接种和接种后的随访工作,监测接种者的免疫反应,及时处理可能出现的不良反应。

病例监测是公共卫生护理在结核病管理中的另一项重要任务。通过建立健全的病例监测系统,公共卫生护士能够及时发现和追踪结核病患者,为疫情的快速应对提供有力支持。他们与医疗机构紧密合作,确保病例报告的准确性和时效性,为制定和调整防控策略提供科学依据。

在患者管理方面,公共卫生护士发挥着桥梁和纽带的作用。他们不仅为患者提供直接的护理服务,还协助患者解决就医过程中的各种问题,如经济困难、心理压力等。此外,公共卫生护士还负责患者的康复指导和随访工作,确保患者能够按照医嘱规范治疗,降低复发风险。

环境控制也是公共卫生护理在结核病管理中的一项重要内容。公共卫生护士通过改善室内外环境卫生、加强通风换气、定期消毒等措施,有效降低结核分枝杆菌的传播风险。他们还参与公共场所的卫生监督工作,确保各项防控措施得到有效执行。

(作者供职于山东省滨州市阳信县疾病预防控制中心)

中医治疗甲状腺结节

□李靖

甲状腺结节是一种很常见的疾病,大部分的甲状腺结节并不严重,一般不会有明显的症状。在临床上,甲状腺结节发展为甲状腺癌的概率是比较低的。甲状腺结节在任何年龄段的人群中都可能出现,一般女性患者要多于男性患者。家族遗传、长期暴露在电离辐射中的人群,出现甲状腺结节的概率相对比较大。

甲状腺结节有什么症状

肿块:这是甲状腺结节的常见症状,也是一个非常明显的症状,在患者颈部的前方,或者是侧前方的位置,会有一个,或者多个肿块。

吞咽困难:如果甲状腺结节比较大,且持续性增大,容易对周围的组织,以及食道产生压迫性,导致患者出现吞咽困难的情况。还有一些严重的患者,甚至会有胸闷及窒息感。

咳嗽:如果甲状腺结节比较大,且没有及时进行干预,容易压迫患者的气管,还有喉部,从而出现咳嗽症状。患者总是感觉咽喉部位会有刺激感,还有一些患者会出现长期咽喉肿痛症状。

疼痛:甲状腺结节的体积逐渐增大,容易压迫局部的血管及神经,从而出现局部血液循环障碍。在这种情况下,患者会有局部隐痛的症状出现,或者出现刺激性疼痛。

其他:甲状腺结节患者除了以上这些症状以外,还可能会有其他症状出现,比如多汗、手抖、心悸等。

甲状腺结节的中医治疗

药物治疗:对于甲状腺结节,中医一般会采用药物的方式进行干预,口服软坚散结的中药,比如用浙贝母、夏枯草或者是红花煮水喝,可以促进局部的气血畅通。

针灸:这也是辅助治疗甲状腺结节的中医方式之一,患者可能存在瘀血或者经络不畅的情况,可以采用针灸的方式活血化瘀、祛风、散寒等,缓解患者的不适感。

其他:中医治疗甲状腺结节除了以上的这些方式,还可以服用中成药,比如夏枯草口服液、小金丸、参丹散结胶囊等。当然,如果甲状腺结节比较大,且患者出现了明显的症状,还是建议采用手术的方式进行干预,避免病情加重,或者引发其他疾病。

甲状腺结节患者要特别注意积极配合医生的治疗,保持良好的心态,不要有太大的心理压力,注意早睡早起,不要熬夜,长期熬夜容易加重病情。还要注意定期到医院检查,了解结节的变化情况。饮食方面也需要特别注意,要控制碘的摄入,少吃海带、紫菜等,同时还要注意不要吃大豆。身体恢复后,可以适当进行有氧运动,比如游泳、快走等,但是不宜进行剧烈运动。平时多注意观察自己的身体情况,出现任何身体不适,或者异常情况,都需要重视,及时就医。

(作者供职于山东省泰安市中医医院)

如何构建健康社区

□罗玉华

构建一个健康的社区不仅能够提高居民的生活质量,还可以减少公共卫生问题的发生,并通过预防保健的方式,改善社区居民的整体健康状况。

公共卫生护理是社会健康的基础,不仅包括个人的健康,还关乎整个社区的健康,通过提供健康教育、疾病预防和控制、环境卫生监测等服务,公共卫生护理部门能够有效保障居民的身体健康,并提供必要的医疗资源。而在构建健康社区的过程中,每个人都能发挥作用,通过自己的积极参与,共同打造健康、幸福的社区。

构建健康社区的第一步是从个人行动开始,每个人都应该意识到自己的健康责任,并通过积极的生活方式来维护身体健康。

合理饮食:吃多种蔬菜和水果,确保摄入足够的膳食纤维、维生素和矿物质;选择全谷物食品,如燕麦、糙米、全麦面包等;限制红肉摄入,增加鱼、禽、豆类和坚果的摄入;控制盐、糖和油的摄入量,减少加工食品和高热量食品的摄入;饮用足够的水,减少含糖饮料的摄入。

积极运动:每天保持适度的身体活动,如散步、慢跑、游泳等,

以增强身体的耐力和免疫力。定期体检:及时检查自己的身体状况,对潜在的健康问题进行预防和治疗。

健康睡眠:保持良好的睡眠质量和规律的作息,让身体得到充分的休息和恢复。相信通过个人的努力,每个人都能够为健康社区的构建做出贡献。

除了个人行动外,社区参与也是构建健康社区的重要一环。无论是社区居民还是社区组织,都可以参与公共卫生护理活动,贡献自己的力量。

参与社区健康教育:组织或参与健康知识讲座、健康体检等活动,提高居民的健康意识和健康素养。

推广公共卫生政策:通过社区宣传栏、社区广播等方式,向居民介绍相关政策,并鼓励他们积极参与。

建立社区健康档案:收集社区居民的健康信息,及时掌握社区的健康状况,并提供针对性的健康服务。通过社区的共同努力,公共卫生护理将得到有效推动,构建健康社区的目标也将更加接近。

(作者供职于山东省淄博市中医医院)

冠心病的预防

□马玉生

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是指冠状动脉发生粥样硬化,引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧或坏死,引起心脏病,也称缺血性心脏病。这是一种严重威胁老年人健康的疾病,也是动脉粥样硬化导致器官病变的常见类型。

冠心病的症状多种多样,包括但不限于胸痛、心悸、呼吸困难、眩晕或晕厥,以及疲劳、出汗、恶心和呕吐等。这些症状可能会在体力活动或情绪激动时诱发,并在运动或体力活动后加剧。

控制危险因素

血压管理:定期监测血压,使血压保持在正常范围内。资料表明,高血压患者的动脉粥样硬化明显增高。因此,对于已经患有高血压的人群,应遵医嘱按时服药,控制血压。

调节血脂:通过调整饮食和药物治疗,使血脂保持在正常水平。脂代谢异常是动脉粥样硬化最重要的危险因素。临床资料显示,高胆固醇血症与动脉粥样硬化之间有着密切的关联,特别是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的升高,已被广泛证实为导致动脉粥样硬化的关键因素。

控制血糖:糖尿病患者应严格控制血糖水平,遵循医生的治疗方案,定期进行血糖监测,防止糖尿病引起的血管损伤。

改善生活方式

健康饮食:均衡饮食是预防冠心病的基础。应减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪(如橄榄油、鱼油)的摄入。同时,限制盐的摄入量,保持低盐饮食。

适量运动:定期进行有氧运动,如快走、游泳或骑自行车等。运动强度和持续时间应根据个人情况调整,避免过度运动。

戒烟限酒

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是冠心病的危险因素。戒烟可以降低心脏病发作的风险,限制酒精摄入有助于维持心血管健康。

控制体重:肥胖是冠心病的一个危险因素。通过合理的饮食和运动,保持体重在正常范围内,有助于降低冠心病的风险。

定期体检与早期干预

定期进行体检,包括心电图、血压、血脂、血糖等项目的检查,有助于及早发现并干预冠心病的危险因素。对于已经存在冠心病风险的人群,应在医生的指导下进行早期干预和治疗。

(作者供职于山东省济南市莱芜区杨庄镇卫生院)

宫颈癌的早期症状和预防

□付玉叶

宫颈癌是女性生殖系统常见的恶性肿瘤,对女性的生命健康构成严重威胁。了解宫颈癌的早期症状,并采取有效的预防措施,对于降低宫颈癌的发病率,提高治愈率具有重要意义。

宫颈癌的早期症状

宫颈癌的早期症状并不明显,容易被忽视。一旦出现以下症状,应引起高度警惕,及时就医检查。

异常阴道出血:包括接触性出血,即性生活后或妇科检查后阴道出血,以及非经期出血、绝

经后出血等。这些异常出血可能是宫颈癌的早期信号。

阴道分泌物异常:宫颈患者可能出现阴道分泌物增多、颜色改变(如血性、米泔水样)、伴有异味等症状。这些症状可能提示宫颈细胞发生了异常变化。

腹部不适:部分宫颈患者可能出现下腹部或盆腔疼痛、坠胀感等不适症状。这些症状可能与肿瘤压迫或侵犯周围组织有关。

需要注意的是,上述症状并非宫颈癌的特异性表现,也可能

与其他妇科疾病有关。因此,出现上述症状时,应及时就医,接受专业医生的检查和诊断。

宫颈癌的预防建议

预防宫颈癌的关键在于早期发现、早期治疗。

接种HPV疫苗:接种HPV疫苗是预防宫颈癌的第一道防线。HPV,即人乳头瘤病毒,是宫颈癌的主要病因。接种HPV疫苗可以有效预防HPV感染,从而降低宫颈癌的风险。因此,建议适龄女性尽早接种HPV疫苗,并根据医生的建议完成全部

接种程序。

定期进行宫颈癌筛查:定期进行宫颈癌筛查是预防宫颈癌的重要手段。宫颈癌筛查可以发现宫颈细胞的异常变化,从而在癌症发生前进行干预和治疗。建议女性从21岁开始,定期进行宫颈细胞学检查(TCT)和HPV检测。对于筛查结果异常的女性,应及时接受进一步诊断和治疗,以免延误病情。

保持健康的生活方式:保持健康的生活方式也是预防宫颈癌的关键。良好的生活习惯,如

戒烟、限酒、均衡饮食、适度运动等,有助于提高身体免疫力,抵抗疾病的侵袭。同时,避免不洁性行为,减少性伴侣数量等也是预防妇科疾病的重要措施。女性朋友应洁身自好,避免不必要的风险。

关注个人健康状况:女性应关注自己的身体状况,定期进行妇科检查。如果发现异常症状或体征,应及时就医,接受专业医生的检查和治疗。

(作者供职于山东省东营市利津县妇幼保健院)