

冠心病的防治

□袁志

冠心病的又称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种常见且严重的心血管疾病，是由冠状动脉(负责向心肌输送血液和氧气的血管)出现粥样硬化，导致血管狭窄或阻塞，从而引发心肌缺血、缺氧或坏死。冠心病是全球范围内导致死亡的主要原因之一，严重威胁着人类的生命健康。

冠状动脉粥样硬化是冠心病的主要病理基础。当血液中的脂质物质在冠状动脉内膜上沉积形成斑块时，这些斑块会逐渐增大并导致血管腔狭窄。当狭窄程度达到一定程度时，心肌供血就会受到影响，从而引发心绞痛等症状。如果斑块突然破裂或脱落，导致血管完全阻塞，就会引发心肌梗死这一严重的冠心病事件。

冠心病的症状多种多样，包括胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等。这些症状可能会在体

力活动或情绪激动时加重。有些患者可能没有任何症状，直到发生心肌梗死或其他严重事件时才发现自己患有冠心病。

冠心病的危险因素包括年龄、性别、遗传、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等。了解这些危险因素并采取相应的预防措施，对于降低冠心病的风险具有重要意义。冠心病的预防主要包括一级预防和二级预防两个方面，具体如下：

一级预防：针对危险因素

生活方式调整 吸烟是冠心病的主要危险因素之一，烟草中的有害物质会损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化的进程。因此，戒烟是预防冠心病的重要措施。过量饮酒会导致血压升高、心律失常等，增加冠心病的风险。建议男性每天饮酒量不超过25克，女性不超过

15克。保持低盐、低脂、高纤维的饮食习惯，增加新鲜蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物摄入。同时，限制高热量、高脂肪、高胆固醇食物的摄入。保持适量运动可以促进心血管健康，预防冠心病的发生。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动或75分钟的高强度有氧运动，比如散步、慢跑、游泳等。肥胖是冠心病的重要危险因素之一，应该控制体重在合理范围内。

危险因素控制 高血压会加速动脉粥样硬化的进程，要积极控制血压水平。建议高血压病患者定期进行血压监测，遵医嘱服用降压药物，同时调整生活方式以控制血压。高血脂是冠心病的重要危险因素之一，需要通过饮食和药物治疗来控制血脂水平。建议高血脂患者定期进行血脂检查，根据

医生建议调整饮食和药物治疗方案。糖尿病患者应严格控制血糖水平，以减少冠心病的风险。建议糖尿病患者定期进行血糖监测，遵医嘱服用降糖药物或注射胰岛素，同时注意饮食和运动管理。

二级预防：针对已患病患者的干预

药物治疗 冠心病患者要按照医生的建议进行药物治疗，比如使用阿司匹林等抗血小板药物，防止心肌梗死等并发症的发生。使用他汀类调脂药物可以降低血脂水平，减少血管狭窄和阻塞的风险。对于高血压病患者，应根据病情选择合适的降压药物，以控制血压在正常范围内。

介入治疗 对于病情严重的患者，可能需要进行介入治疗，比如经皮冠状动脉介入治疗(PCI)，通过支架植入等方式开通狭窄或阻塞的冠状动脉，

恢复心肌的血流供应。

手术治疗 对于不适合进行介入治疗的患者，可能需要进行冠状动脉搭桥手术，以改善心肌的血流供应。

心脏康复 对于已经发生冠心病的患者，应进行心脏康复，包括运动训练、心理调适、饮食调整等方面，以改善生活质量并降低心血管事件的风险。

定期复查 患者应定期进行心电图、超声心动图、冠状动脉造影等检查，以便及时发现和处理任何潜在的问题。

同时，我们也要呼吁社会各界加强对冠心病防治的宣传和教育，提高公众对冠心病的认识和重视程度。只有全社会共同努力，才能形成有效的冠心病防治体系，为人们的健康保驾护航。

(作者供职于安徽省淮南市寿县人民医院)

老年患者康复护理措施

□赵娟

老年患者的康复之路充满挑战，本文旨在提供一套实用的康复护理措施，帮助老年患者更好地应对疾病，恢复健康。

科学治疗与早期干预

早期诊断与治疗 对于老年患者来说，早期诊断和治疗至关重要。脑梗死的黄金救治时间是发病后的4.5小时内，这段时间内进行溶栓治疗可以最大限度地恢复脑功能。因此，医生应充分了解患者的病史、症状和体征，结合影像学检查，尽早明确诊断，并及时调整治疗方案。

药物治疗 药物治疗是老年患者康复的重要手段。医生应根据患者的具体情况，制定个性化的药物治疗方案，包括溶栓治疗、抗血小板治疗、抗凝治疗、降压治疗、降脂治疗等。在治疗过程中，要定期监测患者的血压、血脂、血糖等指标，以评估治疗效果和调整药物剂量。

康复护理措施

生活指导 老年患者应注重健康饮食，控制总热量的摄入，避免肥胖。要保证膳食中蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例合理。建议多吃蔬菜、水果、全谷类食物，少吃动物内脏、油炸食品等高脂肪食物。同时，要注意补充膳食纤维，以预防便秘。老年人一般睡眠质量都比较差，而睡眠质量差通常会导致身体免疫力下降。因此，在睡觉前应尽量让老年人多喝牛奶或多泡脚，缓解压力，促进睡眠。在老人起立、行走、坐下、躺下时，都应有专门的人员陪同，以免发生意外跌倒。老人的床最好能装有护栏，避免夜间或午睡期间发生意外坠床。

运动训练 适度运动有助于老年患者的康复。运动可以改善心血管功能，降低血压、血脂、血糖，减少血栓形成的风险。可以选择散步、打太极拳、练瑜伽等低强度有氧运动。在运动时要注意安全，避免剧烈运动和突然停止运动。运动强度和持续时间应根据患者的身体状况和康复需求进行调整。

物理治疗与康复训练 物理治疗和康复训练是老年患者康复的重要组成部分，包括肌力训练、平衡训练、功能恢复训练等。通过专业的物理治疗师和康复训练师的指导，患者可以逐渐恢复日常生活能力，提高生活质量。

心理支持 在康复过程中，老年患者往往伴随着焦虑、抑郁等心理问题。心理问题的存在不仅影响患者的康复效果，还可能导致疾病的复发。因此，提供心理支持至关重要。可以通过心理咨询、心理疏导和心理支持等方式，帮助患者应对康复过程中的情绪波动和压力。

家庭适应支持 为患者及其家人提供家庭适应支持也是康复护理的重要一环，包括教授患者正确使用辅助设备、调整家居环境以适应患者的康复需求等。同时，家人的陪伴和支持也是患者康复过程中不可或缺的力量。

(作者供职于山东省临沂市人民医院)

如何远离虫牙的困扰

□赵从灿

龋齿，俗称虫牙或蛀牙，是许多人遇到的难题。关于龋齿的成因、预防和治疗，很多人还存在着一些误解。今天，我们就来解析龋齿的真相，帮助大家远离龋齿困扰。

龋齿的真相

我们要明确的是，龋齿并不是由虫子引起的。这个误解可能来源于牙齿被侵蚀后形成的黑洞，让人误以为有虫子在其中作祟。实际上，龋齿的形成是一个复杂的生物、化学过程，主要涉及到口腔中的细菌、食物残渣和唾液。

口腔中的细菌会分解食物残渣中的糖分，产生酸性物质。这些酸性物质会不断侵蚀牙齿表面的牙釉质，使其逐渐脱矿。随着时间的推移，牙齿的硬度降低，形成了龋洞，这就是我们所说的龋齿。

龋齿的成因

龋齿的成因主要包括以下几个方面：

细菌 口腔中的细菌是龋齿形成

的元凶之一。这些细菌通过分解食物残渣产生酸性物质，从而侵蚀牙齿。

食物残渣 食物残渣是细菌分解的原料，尤其是含糖食物残渣，更容易被细菌分解产生酸性物质。

唾液 唾液在口腔中起到润滑、清洁和保护作用。但是，当唾液分泌不足或质量下降时，会降低口腔的自洁能力，增加龋齿的风险。

牙齿结构 牙齿表面的牙釉质是保护牙齿免受侵蚀的重要屏障。但是，当牙釉质发育不良或存在缺陷时，会增加龋齿的风险。

如何预防龋齿

了解了龋齿的成因后，我们就可以从以下几个方面入手来预防龋齿：养成良好的口腔卫生习惯 每天早晚刷牙两次，每次刷牙时间不少于两分钟。使用含氟牙膏可以增强牙齿的抗酸能力。同时，使用牙线或牙缝刷清洁牙缝中的食物残渣和细菌。

控制糖分摄入 要减少含糖食物的摄入，尤其是黏性糖果、软饮料

等。这些食物容易粘在牙齿上，为细菌提供丰富的营养来源。

定期检查口腔健康 每半年到一年进行一次口腔检查，及时发现并处理龋齿和其他口腔问题。儿童可以定期接受涂氟治疗，增强牙齿的抗酸能力。

提高口腔自洁能力 多喝水有助于保持口腔湿润和清洁。同时，咀嚼无糖口香糖可以促进唾液分泌，增强口腔自洁能力。

龋齿的治疗

如果已经出现龋齿，应及时就医。治疗方法主要包括填充治疗和根管治疗等。填充治疗是将龋洞中的细菌和腐烂组织清除干净，然后用合适的材料填充龋洞。根管治疗则是通过清除牙髓中的感染物质并填充根管来保存牙齿。如果龋齿严重到无法保存牙齿的程度，可能需要拔牙并进行修复治疗。

(作者供职于河南省民权县人民医院)

心脏超声造影在心血管病

诊断中的作用

□赵雪

在心血管疾病的诊断领域，医学科技日新月异，其中，心脏超声造影技术凭借其独特的优势，逐渐成为医生们的得力助手。那么，什么是心脏超声造影？它在心血管病诊断中又扮演了怎样的角色呢？

心脏超声造影，又称为超声心动图造影，是一种利用超声波和造影剂相结合的技术，来观察心脏结构和功能的方法。在进行心脏超声造影时，医生会将一种特殊的造影剂注入患者的静脉，这种造影剂可以增强超声波的反射，使心脏结构在超声波图像上更加清晰地显示出来。在心血管病诊断中的作用如下：

诊断心脏瓣膜病变 心脏超声造影可以显示心脏瓣膜的开合情况，检测是否存在瓣膜狭窄或关闭不全等疾病。通过观察超声造影图像，医生可以确定病变的部位和程度，有助于制定相应的治疗方案。

辅助评估治疗效果 心脏超声造影还可以用于评估心血管疾病的疗效。在患者接受治疗后，医生可以通过心脏超声造影观察心脏结构和功能的变化，从而判断治疗效果，为进一步的治疗方案提供依据。

有助于心脏手术。在一些需要进行心脏手术的病例中，心脏超声造影可以为医生提供清晰的三维心脏结构图像，帮助他们更精确地进行手术规划和操作，减少手术风险，提高手术的成功率。

监测心脏治疗效果 对于心血管疾病患者，心脏超声造影还可以用于监测治疗效果。医生可以通过连续的超声检查来观察患者心脏的变化，及时调整治疗方案，确保患者获得最佳的治疗效果。

虽然心脏超声造影在心血管病诊断中具有很高的价值，但也有一些需要注意的事项。首先，对于一些特殊人群，比如孕妇、肾功能不全患者等，需要在医生指导下进行心脏超声造影检查。其次，在进行心脏超声造影前，患者需要告知医生自己的过敏史、用药情况等信息，以便医生制定合适的检查方案。再次，在检查过程中，患者需要配合医生的操作，保持平静呼吸，以确保检查结果的准确性。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

肿瘤放疗的适用范围

□王建

对于癌症患者，每一种治疗手段都像是生命中的一线希望。肿瘤放疗，作为现代医学中的一项重要技术，为无数患者带来了希望。

放疗是利用高能射线(比如X射线、γ射线等)或粒子束(比如质子束、中子束等)照射肿瘤部位，通过直接作用或间接作用破坏肿瘤细胞的结构和功能，从而达到抑制或杀灭肿瘤细胞的目的。直接作用是指射线直接击中肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸)，导致细胞死亡；间接作用则是射线与细胞内水分子作用，产生自由基，进而损伤细胞。

放疗的应用范围

癌症治疗 放疗是治疗癌症

的重要手段之一，特别适用于乳腺癌、肺癌、前列腺癌、宫颈癌、食管癌、结直肠癌等多种癌症。放疗可以应用于癌症的各个阶段，包括早期、中期和晚期。在癌症早期，放疗可以作为主要治疗手段；在癌症晚期，放疗可以作为姑息治疗手段，帮助控制病情、减轻症状。

良性肿瘤治疗 放疗也可以用于治疗一些良性肿瘤，比如垂体瘤、腮腺肿瘤、脑膜瘤等。放疗可以起到控制良性肿瘤生长、缓解症状的作用。

食管疾病 放疗在食管疾病的治疗中也发挥着重要作用，比如食管癌引起的食管狭窄、食管

溃疡等食管相关疾病。放疗可以缩小或消除肿瘤，减轻症状，提高患者的生活质量。

甲状腺疾病 对于一些甲状腺疾病，比如甲状腺癌、甲状腺亢进等，放疗可以减少或摧毁甲状腺组织中的异常细胞，控制病情发展。

血液系统疾病 放疗也适用于一些血液系统疾病的治疗，比如淋巴瘤、白血病、骨髓增生异常综合征等。放疗可以杀死异常细胞或抑制其增长，达到治疗效果。

适用的具体部位

消化系统 放疗可用于早期食管癌治疗，也可用于直肠癌的辅助治疗。

头颈部 早期鼻咽癌主要以放射治疗为主，上颌窦癌、喉癌等癌症早期可进行根治性放疗。

泌尿生殖系统 放疗可用于治疗早期宫颈癌，也可以辅助治疗晚期宫颈癌及术后复发癌。

中枢神经系统 身体其他部位的癌症发生脑转移后，常常需要通过放疗减轻症状，控制病情发展。

皮肤及软组织 皮肤基底细胞癌和鳞状细胞癌等癌症早期通常进行手术治疗，不适合手术或不愿意手术的患者可以根治性放疗，疗效较好。

呼吸系统 三期非小细胞肺癌常常需要联合放疗和化疗，放

疗是治疗局限性小细胞肺癌的重要手段。

放疗虽然对肿瘤细胞有强大的杀伤力，但也会对正常细胞造成一定的损伤，从而产生不良反应。常见的不良反应包括皮肤反应(比如红肿、瘙痒、脱皮等)、疲劳、恶心和呕吐、食欲减退、脱发、喉咙疼痛等。此外，放疗还可能对患者的生育能力产生影响，或对患者的免疫系统产生不良影响。这些不良反应并非每个人都会出现，其程度和持续时间因人而异。如果出现任何不适，患者应及时向医生咨询。

(作者供职于山东省东营市利津县中心医院)

视网膜脱离的诊断和治疗

□王影

眼睛，被誉为心灵的窗户，是我们感知世界的重要器官。在现代快节奏的生活中，随着工作压力的增大和电子产品

的普及，眼部疾病的发病率逐年上升。其中，视网膜脱离作为一种严重影响视力的眼病，日益受到人们的关注。

视网膜脱离是指视网膜神经上皮层与色素上皮层之间的分离。这种分离会导致视网膜感光细胞失去功能，从而影响视力。视网膜脱离可分为孔源性脱离、牵拉性脱离和渗出性脱离三大类。其中，孔源性视网膜脱离最为常见。

视网膜脱离的典型症状 包括视力突然下降、眼前出现黑影遮挡、视物变形等。部分患者还可能

出现闪光感和视野缺损等症状。这些症状的出现，往往提示着视网膜已经发生了病变，需要及时就医。

视网膜脱离的诊断 主要依靠眼科医生的临床检查和影像学检查。眼科医生会通过眼底镜检查患者的眼底情况，寻找视网膜裂孔或脱离的部位。同时，还会进行超声、CT(计算机断层扫描)或MRI(磁共振成像)等影像学检查，以进一步明确病变范围和程度。

视网膜脱离的治疗 主要依靠手术和药物治疗两种方法。手术治疗是视网膜脱离的主要治疗方法，包括膜扣带术、玻璃体切割术等。药物治疗则主要用于辅助治疗和缓解症状。在选择治疗方法时，医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

视网膜脱离的康复 需要一定的时间和耐心。在治疗期间，患者应积极配合医生的治疗方案，按时服药、复查。同时，要注意保持良好的生活习惯和用眼习惯，避免过度用眼和眼部疲劳。在康复期间，患者还应进行视力训练和康复训练，以促进视力的恢复。

(作者供职于山东中医药大学附属眼科医院)