

揭秘胸痛真相：主动脉夹层的警示

□蔡文龙

主动脉作为人体最大的动脉，直接承受心脏跳动的压力，血流量巨大，一旦发生夹层，患者生命安全将受到直接威胁。

什么是主动脉夹层

主动脉夹层是指主动脉腔内的血液从主动脉内膜撕裂口进入主动脉壁内，导致主动脉壁中层出现夹层血肿。这一疾病起病急、进展快、治疗难度大、死亡率高，被誉为心血管疾病中的“冷面杀手”。

症状

主动脉夹层是一种临床表现多变的严重心血管疾病，多数患者以急性发作的剧烈胸痛为典型起病症状，这种疼痛往往呈刀割样、针刺样或撕裂样，持续而难以忍受，且吗啡等阿片类止痛药通常难以缓解。疼痛的部位与夹层发生的具体位置密切相关，如果及近端升主动脉则主要表现为前

胸痛，累及升主动脉及主动脉弓可出现颈、咽及下颌部疼痛，位于降主动脉时则多表现为肩胛区疼痛，腹主动脉夹层形成则可能引起后背、腹部及下肢疼痛。

若疼痛出现迁移，常提示夹层在进展。此外，部分患者还可能伴随面色苍白、出汗、四肢皮肤湿冷和灌注不良等类似休克的征象。晕厥或意识障碍也是可能的表现，部分患者甚至以此为首发症状。若发生严重的心脏并发症，如心脏压塞、急性左心力衰竭、严重主动脉瓣关闭不全等，患者还可能出现低血压症状，病情复杂或高龄患者的症状则可能更加不典型。

诊断手段

主动脉夹层的诊断需要综合评估患者的病史、诱因、疼痛性质、部位及影像学辅助检查手段。常用的影像学辅助检查手段

包括心电图、胸部X线、CT(计算机层析成像)血管造影、磁共振、数字剪影血管造影等。对于孕妇群体，可利用无放射线辐射的磁共振进行检查，以确保孕妇和胎儿的安全。

治疗方法

主动脉夹层的治疗方法多样，需要根据患者具体情况制定个体化治疗。

药物治疗 是主动脉夹层的基础治疗，主要目的是降低血压和心率，减轻心脏负担，防止夹层进一步扩展。常用的药物包括β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂等。

手术治疗 对于部分患者，尤其是急性主动脉夹层或伴有严重并发症的患者，手术治疗是必要的。手术方法包括升主动脉置换、全主动脉弓置换、降主动脉支架植

入等。此类手术风险较高，需要在专业的心脏外科中心进行。

介入治疗 近年来，随着介入技术的发展，经皮介入治疗逐渐成为主动脉夹层的一种重要治疗方法。介入治疗主要包括主动脉覆膜支架植入术和主动脉腔内修复术，具有创伤小、恢复快等优点。

预防措施

鉴于主动脉夹层这一心血管急症的凶险性，预防措施尤为重要。由于绝大多数主动脉夹层患者本身患有高血压病，因此稳定血压或为预防该病发作的关键所在。

为了有效预防主动脉夹层，我们需要从多个方面入手，构建健康的生活方式。首先，保持规律的生物钟对于血压的稳定非常重要，我们应尽量做到早睡早起，避免熬夜等不良习惯。同时，调整好心态，学会释放压力，避免情

绪波动过大，以免引发血压的剧烈波动。

在饮食方面，我们也应做到科学调节。保持口味清淡，少食多餐，注重营养搭配，这些都是稳定血压的基本原则。我们应远离油腻、辛辣、高盐、高脂等食物，这些都会增加心脏的负担，进而升高血压。相反，适度多吃新鲜果蔬，增加维生素、纤维素的摄入量，有助于降低血压，保护心血管健康。

定期检测血压也是预防主动脉夹层的重要措施。我们应定时检测血压，了解自己的血压状况，并遵医嘱按时服用降压药。切忌随意增减药量，以免影响药效。同时，定期复诊，与医生保持沟通，确保自身血压得到稳定控制，从而降低主动脉夹层的风险。

(作者供职于福建省立医院心血管外科)

帕金森病患者的运动护理

□林月

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病，主要影响中老年人。其症状包括震颤、僵硬、运动迟缓、平衡障碍等，严重影响患者的生活质量。

适合帕金森病患者的运动方式 有氧运动 散步是一种简单而有效的有氧运动，适合帕金森病患者。患者可以根据自己的身体状况，选择适当的步行速度和距离。游泳可以锻炼全身肌肉，对关节的压力较小，适合帕金森病患者。患者可以选择在游泳池中进行缓慢的游泳，或进行水中康复训练。骑自行车可以锻炼下肢肌肉，提高心肺功能。患者可以选择在平坦的道路上骑自行车。

力量训练 患者可以使用哑铃、杠铃等器械进行举重训练，增强上肢和下肢的肌肉力量。俯卧撑可以锻炼上肢、胸部和腹部肌肉。患者可以根据自己的身体状况，选择适当的难度进行训练。仰卧起坐可以锻炼腹部肌肉。患者可以在床上进行仰卧起坐训练，注意动作要缓慢，避免腰部受伤。

平衡训练 患者可以尝试单脚站立，每次站立时间逐渐延长，以提高平衡能力。患者可以在地上画一条直线，沿着直线行走，以提高行走的稳定性。

提高平衡能力 帕金森病患者常伴有平衡障碍，容易摔倒。通过平衡训练，如单脚站立、走直线等，可以提高患者的平衡能力，减少摔倒的风险。

缓解心理压力 帕金森病不仅给患者带来了身体上的不适，还会对患者的心理造成很大的压力。运动可以释放内啡肽等神经递质，缓解患者的

焦虑、抑郁等情绪，提高心理健康水平。

物，并明确告知患者这种药物是长期必需的，可能需要终身服用。然而，服用他汀类药物后，患者需要定期监测LDL水平，因为每个人对这类药物的反应各有不同。有些患者可能只需服用半片药物就能有效降低LDL水平。那么，LDL的理想目标值是多少呢？对于已植入支架的患者而言，理想的目标是将LDL水平降至1.8毫摩尔/升以下。如果无法达到这一标准，患者可能需要通过调整饮食、优化药物治疗方案以及增加运动量来综合管理。

维持适宜的静息心率 在经历了心脏支架手术之后，患者必须特别关注静息心率的控制。这是因为心脏负担的增加会导致冠状动脉血流加速，从而对支架产生持续的冲刷。对于刚完成支架植入的患者来说，这种反复冲刷可能对支架不利。因此，降低心率至关重要。通常，静息心率的目标应维持在每分钟55次~60次。通过维持适宜的静息心率，可以有效减轻心脏的负担，保护支架，促进术后恢复。

高血压病：无声的健康威胁

□田丽晓

在快节奏的现代生活中，高血压病已成为一种常见的慢性病，正悄然威胁着人们的健康。当您的收缩压(即高压)持续超过140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)，或舒张压(即低压)持续等于或超过90毫米汞柱时，便可能已踏入高血压病的行列。这一病症正随着社会经济的快速发展和生活方式的改变悄然扩散，且患病人群日益年轻化。

高血压病的定义 高血压病，顾名思义是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。这是一种需要长期管理和控制的疾病，一旦忽视，可能引发一系列健康问题。

常见症状表现 当血压升至160毫米汞柱以上时，部分患者可能会出现头晕、头痛、心悸等症状。然而，令人担忧的是，也有一部分患者即便血压显著升高，也可能无明显不适，这并不意味着高血压没有危害。高血压的危害是静默而持续的，对心、脑、肾等重要器官构成潜在威胁。

需要注意的是，这些症状也可能是其他健康问题的表现。此外，许多高血压病患者可能在很长一段时间内没有任何症状。

致病原因分析 高血压病的发病原因复杂多样，包括遗传因素、不良饮食习惯(如高盐、高脂饮食)、缺乏体育锻炼、长期精神紧张以及肥胖等。了解并控制这些风险因素，是预防高血压病的关键。

危害与并发症 高血压病若不加控制，可引发心脏病、中风、肾脏疾病、视网膜病变等多种严重并发症，甚至危及生命。因此，早期发现、早期治疗非常重要。

非药物治疗方法 调整饮食结构，减少盐分摄入量，增加蔬果比例；进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等；控制体重，避免肥胖；戒烟限酒；学会压力管理，保持心理健康，都是有效控制高血压病的非药物手段。

药物治疗原则 当非药物治疗效果不佳时，医生会根据患者具体情况开具降压药物。药物治疗需遵医嘱，按时服药，不可随意停药或更改剂量，以免病情反弹。

生活方式调整 高血压病患者还应注意保证充足的睡眠，避免过度劳累；保持规律的作息，减少熬夜；以及建立良好的社交关系，增强心理韧性。

定期体检重要性 定期体检是监测血压变化、及时发现高血压病及其并发症的有效手段。建议成年人每年至少进行一次血压测量，尤其是40岁以上人群和有高血压病家族史者，更应关注血压状况。

总之，高血压病虽“无声”，但其危害不容小觑。通过合理的生活方式调整、必要的药物治疗以及定期的体检监测，我们可以有效控制高血压，守护自己和家人的健康。

(作者供职于河南省人民医院急诊医学科)

公共卫生服务：守护全民健康的基石

□张倩

健康在人类发展的历史长河中，始终是其生存和发展的基石。近些年，随着社会的进步以及医疗卫生领域的快速发展，公共卫生服务也逐渐在全民健康、疾病预防等方面的维护上发挥着日益凸显的重要作用。公共卫生服务不仅和个人健康有着密切联系，同时也是社会稳定及经济发展的坚强后盾。

公共卫生的概念及范畴

公共卫生服务是指由政府、社会组织及个人等共同参与的一系列活动和措施，目的在于改善环境卫生、预防及控制传染病、非传染性疾病、提供基本的医疗服务等，以促进公众的健康

教育及健康行为的形成。公共卫生服务涵盖了诸多方面，包括健康教育、疾病预防、环境卫生、医疗服务、食品安全、精神卫生、母婴保健等多方面，属于一种多维度且跨领域的综合体系。

公共卫生服务的核心功能

基本医疗服务 公共卫生服务可以为居民提供便利、平等的医疗服务，比如常见病、多发病的诊疗、慢性病的管理以及急诊救治等，以保障公众能在必要时得到有效的医疗照护。

公众健康教育 公共卫生服务可以为公众普及广泛的健康知识，提升公众的自我保健意识及能力，并通过与健康生活方式的

倡导，帮助公众从根本上改善健康状况，如合理膳食、运动锻炼等方面的建议等。

疾病预防和控制 通过疫苗接种、传染病监测以及疫情预警系统的应用等相关措施，公共卫生服务可以对疾病的传播与流行起到有效的遏制作用，对易感人群进行保护，从而使疾病的发生率下降。

改善环境卫生 通过对饮用水安全、垃圾处理、污水处理以及公共场所的卫生管理等方面的加强，公共卫生服务可以为公众创造一个清洁、安全的生活环境，从而让疾病发生的外部因素减少。

应急响应和救援 公共卫生服务通过建立相应的公共卫生应急体系，可以对突发公共卫生事件或自然灾害等做出迅速的反应，并紧急开展医疗救援，从而降低灾害带来的影响。

公共卫生服务的应用 **维护社会稳定** 社会经济发展的前提之一就是有着良好的公共卫生状况，并且公共卫生良好也能避免一些因疾病大规模暴发，而对社会造成的社会动荡及经济损失。因此，公共卫生服务对维护社会稳定有着重要的作用。

促进经济发展 公共卫生服务通过对人口健康水平的提升，

可以增加社会的劳动力供给，提高工作效率，也间接地推动了经济的发展。

实现社会公平 在公共卫生领域的实践中，广泛的服务覆盖被置于至关重要的位置，特别是对于那些经济条件有限和社会地位较低的人群，他们对健康服务的需求尤为迫切。

总之，公共卫生服务就好比如今社会的一张“安全网”，是守护全民健康的基石。我们每个人都应积极参与到公共卫生的建设中去，共筑健康基石。

(作者供职于山东省滨州市博兴县城东街道社区卫生服务中心公共卫生科)

在医疗领域，小肠梗阻是一种较为常见且复杂的病症，准确的影像诊断对后续的治疗非常重要。其实，在小肠梗阻的影像诊断中，有诸多关键点需要注意。

小肠梗阻的基本影像特征

首先，在各种影像检查中，X线是最基础的诊断工具。当发生小肠梗阻时，典型的X线表现为肠管扩张积气。一般来说，小肠扩张的内径若超过3厘米就应引起重视。扩张的肠管会在腹部平片上呈现出高低不等的气液平面，这些气液平面的形态和分布有一定规律。多个气液平面呈阶梯状排列是小肠梗阻特征性的表现。同时，要注意观察肠袢的形态，梗阻部位以上的肠袢往往呈拱形，且相互平行排列。

而在CT(计算机层析成像)影像中，肠管扩张、积气积液的情况会更加清晰地显示。CT能够准确测量肠管的直径、管壁的厚度等参数。正常小肠壁厚一般在3毫米~5毫米，当出现小肠梗阻时，肠壁可能因为炎症、缺血等因素而增厚。此外，CT还能显示出梗阻部位肠管与周围组织的关系，比如是否存在粘连、肿物压迫等。在观察CT影像时，要注意对肠管整体形态的把握，从腹腔的横断位、冠状位和矢状位等多方位进行评估。

小肠梗阻部位的精准判断

明确小肠梗阻的部位对于制订治疗方案有着重要意义。在影像诊断中，可以通过一些特定的征象来判断梗阻部位。在X线上，如果扩张的肠袢在腹部某一区域突然终止，而远端没有扩张的肠管，那么这个终止点附近往往就是梗阻部位。同时，根据小肠的解剖位置，空肠主要位于左上腹，回肠位于右下腹，如果在某一区域发现大量扩张的肠管，也可以初步判断梗阻的大致部位。

CT影像在梗阻部位的判断上更为精确。通过对肠管连续性的观察，可以找到肠管管径突然变窄的地方，这个变窄处即为梗阻部位。此外，还要主动观察梗阻部位周围的结构。如果是肿瘤引起的梗阻，CT能够清晰地显示肿瘤的大小、形态，以及与周围血管和脏器的关系等。对于粘连性肠梗阻，CT可以显示粘连组织的大致范围和对肠管的牵拉情况。

小肠梗阻的发病原因

小肠梗阻的原因多种多样，影像诊断的任务之一就是尽可能地探寻其发病原因。在影像中，肠腔内的异物是较容易发现的梗阻原因之一。例如，X线平片上可能显示出高密度的异物影，CT则能更精确地定位异物的位置、大小和形状。

肿瘤也是常见的梗阻原因。在CT影像中，肿瘤表现为肠壁的增厚、肿块形成。如果是良性肿瘤，肿块边缘相对较光滑，对周围组织的侵犯较轻；如果是恶性肿瘤，肿块往往形态不规则，边界不清，并且可能侵犯周围的血管、淋巴结等。

此外，肠扭转在影像上也有独特的表现。在X线平片上可能会看到扭转肠袢呈特殊的“C”形或“咖啡豆”形，而在CT上可以更加直观地看到肠管的扭转方向和扭转的角度，以及由此引起的肠系膜血管的扭曲情况。

(作者供职于河南省新郑华信民生医院)

如何通过饮食改善疼痛

□张丽

在日常生活中，很多人都经历过疼痛的经历，经常会感到头痛、肩膀疼痛、手指痛等。如果不及治疗，不仅会影响工作和生活，而且还会引起一些严重的疾病。

中医认为“通则不痛，痛则不通”，疼痛是一种常见的临床症状，可见于多种疾病。在疼痛中，有许多疾病与人体气血密切相关。当气血失调时，疼痛就会出现。如《灵枢·九针十二原》中记载：“血气不和，百病乃变化而生”，说的是当气血发生异常变化时，疾病就会产生。人体的气血循环与经络系统密切相关。经络系统具有一定的走向和功能。当经络阻塞时，经络系统将失去其主要的功能，导致气血运行不畅，从而产生疼痛症状。

当人体气血发生异常变化时，往往会导致经络气血运行不畅或经络阻塞，从而产生疼痛。因此，根据“气血平衡”理论，当人体气血平衡时，不仅可以消除疼痛症状，还可以提高身体免疫力和抵抗力。因此，要想缓解疼痛症状，首先必须调整体内的气血状态。

俗话说，“药补不如食补”。食物不仅可以为人体提供营养，而且还可以提高人体的抵抗力和免疫力。因此，饮食调整是最好的治疗方法。对于一些人存在气血不足或气血失调的人来说，通过适当的饮食调理，可以使身体恢复正常状态，缓解疼痛症状。要做到这一点，首先必须注意饮食。可以从以下几个方面进行调整。

应该尽量吃一些有利于恢复气血的食物。如富含蛋白质、微量元素和维生素的食物，如瘦肉、鱼、蛋、牛奶、大豆

等。这些食物不仅可以补充人体所需的营养物质，而且还能调节体内的气血平衡。多吃一些富含铁元素的食物，如动物肝脏、动物血、牛肉等。这些食物不仅能补充人体所需的铁元素，而且还能有效预防缺铁性贫血。此外，这些食物还能促进人体的新陈代谢。它们还可以有效改善人体的气血状态，并帮助人体缓解疼痛症状。

少吃一些辛辣的食物，多吃一些清淡的食物，如大米、玉米等。这些食物可以帮助消化和吸收人体所需的营养物质，并有助于消除体内积聚的毒素和垃圾，从而使血液循环更顺畅。

少吃辛辣刺激的食物，如果经常食用辛辣性质的食物，就会导致血液循环受阻，从而产生疼痛。因此，应避免这些食物。特别是对于一些慢性病患者，他们应该在生活中尽量避免食用这些食物。

良好的饮食习惯，如不过度食用太多零食。它们不仅会增加肠胃的负担，还会损伤脾胃，导致身体虚弱、气血不足。我们还应该注意不熬夜。经常熬夜会消耗身体中的阳气，久而久之，很容易导致气血失调。

(作者供职于新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第一人民医院)

小肠梗阻影像诊断的注意事项

□郭亚伟