

冠心病防治要点

□童康

在人体这座精密而复杂的“城市”中,血管恰似四通八达的交通网络,肩负着为各个组织与器官输送血液这一关键“养料”的重任。一旦血管出现堵塞情况,严重的健康危机便会随之而来,冠心病便是其中极具代表性的疾病。深入了解冠心病,是守护我们身体健康的关键环节。

基本概念

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是指由于冠状动脉内壁形成粥样硬化斑块,致使血管腔狭窄或阻塞,进而影响心脏供血的一种疾病。冠状动脉是为心肌供应氧气和营养的主要血管,一旦其血管壁上逐步形成粥样硬化斑块,就如同道路上出现了障碍物,会造成血管腔变窄,甚至完全堵塞。如此一来,心脏无法获得充足的血液供应,进而引发一系列严重问题,这便是冠心病的发病根源。

发病机制

血液中含有的胆固醇、甘油三酯等脂质成分,在多种因素共同作用下,会逐渐沉积于冠状动脉血管内膜下。随着时间推移,这些沉积物与其他物质相互交织,最终形成粥样硬化斑块。而高血压、高血脂、高血糖以及吸烟等不良因素,如同加速“堵车”的催化剂,会极

大地加快斑块的形成与发展进程。

血管内皮损伤:正常的血管内皮宛如平整光滑的道路路面,完整且具备良好的屏障功能。然而,长期遭受不良刺激,例如高血压的持续冲击、炎症反应的反复影响等,会致使血管内皮受损。一旦血管内皮受损,血液中的脂质就更容易在受损部位沉积,从而进一步促进粥样硬化斑块的形成。

血栓形成:当粥样硬化斑块破裂时,就如同道路上的障碍物突然坍塌,会迅速引发血小板聚集。血小板会快速黏附并聚集在破裂处,进而形成血栓。若血栓堵塞冠状动脉,会直接导致心肌缺血、缺氧,严重时甚至会引发心肌梗死,危及生命。

临床表现

心绞痛:这是冠心病最为常见的症状。患者通常会感到胸部有压榨性疼痛、闷痛或紧缩感,疼痛部位一般位于胸骨后,并且可能放射至心前区、肩部、手臂等部位。心绞痛一般在体力活动、情绪激动、寒冷刺激等诱因下发作,持续时间相对较短,采用休息或含服硝酸甘油后,症状通常能够得到缓解。

心肌梗死:当冠状动脉完全被堵塞,心肌因严重缺血而发生坏死,就会引发心肌梗死。此时,患

者会出现剧烈且持久的胸痛,疼痛程度比心绞痛更为严重,而且休息和含服硝酸甘油往往无法起到缓解作用。同时,患者还可能伴有呼吸困难、大汗淋漓、恶心呕吐、心律失常等症状,情况危急,严重时可直接威胁患者生命安全。

心力衰竭:长期的心肌缺血会导致心肌功能受损,使得心脏无法正常发挥泵血功能,进而引发心力衰竭。患者会出现呼吸困难、乏力、水肿等症状,这些症状会严重影响患者的日常生活质量。

心律失常:由于冠心病患者的心肌细胞长期处于缺血、缺氧状态,其电生理活动会出现异常;从而引发心律失常。患者可能会明显感觉到心悸、心动过速或过缓、心慌等不适症状。

诱发因素

不良生活方式:长期吸烟,香烟中的尼古丁、焦油等有害物质会直接损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化斑块的形成;过量饮酒会导致血压、血脂升高,加重心脏负担;缺乏运动使得身体代谢速度减缓,脂肪大量堆积,容易引发肥胖、高血脂等问题;高盐、高脂、高糖的饮食习惯,则会促使血压、血脂、血糖升高,大大增加了冠心病的发病风险。

疾病因素:高血压病患者的血

管长期承受过高的压力,血管内皮极易受损;高血脂会使得血液中的脂质更易沉积,附着在血管壁上;糖尿病患者若血糖长期控制不佳,会引发血管病变。这些疾病都是冠心病的重要危险因素。

遗传因素:如果家族中有冠心病患者,其他家族成员患冠心病的风险相对较高。遗传因素可能影响人体对脂质的代谢、血管的结构和功能等,使得这些人更容易患上冠心病。

精神因素:长期处于精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态下,会导致体内激素水平失衡,血压升高,心率加快,心脏负担加重,从而诱发冠心病。

预防措施

合理饮食:遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物、鱼类、豆类等富含维生素、膳食纤维和优质蛋白质的食物,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量,如动物内脏、油炸食品等。

适度运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动能够增强心肺功能,促进血液循环,降低血脂、血压,控制体重,有效减少冠心病的发病风险。但要注意合理控制运动强度和时

间,避免过度劳累。

戒烟限酒:吸烟是冠心病的重要危险因素,戒烟可以显著降低患病风险。饮酒要适量,男性每天摄入的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

控制基础疾病:对于患有高血压、高脂血症、糖尿病等基础疾病的人群,要积极接受治疗,严格按照医嘱控制血压、血脂、血糖水平,按时服药并定期复查。

保持良好的心态:学会调整心态,避免长期处于不良情绪中。可以通过听音乐、旅游、参加社交活动等方式缓解压力,保持心情舒畅。

定期体检:定期进行体检,检查项目包括心电图、血脂、血糖、血压等,以便及时发现潜在的健康问题,从而采取相应的预防和治疗措施。

冠心病如同潜伏在身体里的“定时炸弹”,时刻威胁着我们的健康。但是,只要我们充分了解其发病机制、临床表现和诱发因素,并积极采取有效的预防措施,就能大大降低患病风险。希望大家都能高度重视心血管健康,远离冠心病的困扰,享受健康美好的生活。

(作者供职于上海市闵行区浦锦社区卫生服务中心)

急救措施

保持呼吸道通畅:重症呼吸衰竭患者常因分泌物阻塞或气道痉挛而出现呼吸困难。此时,施救者需要及时清理患者呼吸道分泌物,以确保患者气道通畅。对于意识不清的患者,应将其头部偏向一侧,防止误吸。可采用雾化吸入或使用支气管扩张剂来缓解气道痉挛,改善通气功能。必要时,需要进行气管插管或气管切开。

给予氧疗:氧疗是重症呼吸衰竭抢救的重要手段。需要依据患者的血氧饱和度和病情,选择合适的氧疗方式,如鼻导管吸氧、面罩吸氧或高流量氧疗。对于严重低氧血症患者,需要给予高浓度氧气,但要注意避免氧中毒。由于重症呼吸衰竭患者的呼吸中枢对二氧化碳的刺激不敏感,故主张采用低浓度、低流量持续给氧;同时,需要注意,所吸入的氧气应加温加湿。

使用呼吸机辅助通气:当单纯氧疗无法满足需求时,需要借助呼吸机进行辅助通气。应根据患者病情,选择无创通气或有创通气。无创通气适用于意识清醒、能够配合的患者;有创通气则适用于病情危重、无法自主呼吸的患者。呼吸机参数需要依据患者血气分析结果进行调整,以确保通气效果。

纠正酸碱失衡和电解质紊乱:重症呼吸衰竭患者常伴有酸碱平衡失调和电解质紊乱,需根据血气分析结果及时予以纠正。对于呼吸性酸中毒患者,需要改善通气功能来加以纠正;对于代谢性酸中毒患者,则需补充碱性药物。同时,要监测电解质水平,及时补充钾、钠、钙等电解质,维持内环境稳定。

治疗方案

病因治疗:重症呼吸衰竭常由多种疾病引发,如肺炎、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、心力衰竭等。对于肺部感染性疾病,及时使用有效的抗生素控制感染极为重要;对于COPD患者,给予支气管扩张剂、糖皮质激素等药物,可以改善气道阻塞状况,缓解呼吸困难;对于气胸患者,进行胸腔闭式引流,排出胸腔内气体,恢复肺的正常膨胀。

药物治疗:根据患者的实际情况选用药物,如糖皮质激素、支气管舒张剂等,以减轻呼吸道黏膜水肿充血,改善通气功能。必要时,还可以使用肾上腺皮质激素等具有非特异性抗炎作用的药物。

手术治疗:在某些情形下,如胸腔积液引起的呼吸困难等,可能需要手术干预。

康复训练:在患者病情稳定后,开展康复训练有助于恢复肺功能和体力。康复训练包括呼吸训练、运动训练等,旨在提高患者的呼吸效率和身体耐力。

预防重症呼吸衰竭:预防重症呼吸衰竭,首先要从改善生活方式入手。戒烟是预防COPD和诸多肺部疾病的关键举措。同时,注意避免吸入有害气体和粉尘。定期进行体检,能够早期发现肺部疾病,及时进行干预和治疗。积极治疗基础疾病,避免发展为呼吸衰竭。加强体育锻炼,增强体质,提高免疫力。适度运动可促进血液循环,增强心肺功能,减少呼吸道感染的发生。在流感季节,及时接种流感疫苗能够有效预防流感,降低因流感引发肺炎和呼吸衰竭的风险。

(作者供职于河南省郑州市第十五人民医院重症医学科)

重症呼吸衰竭的救治方法

□张文君

什么是肾功能检验

□朱怀远

肾脏作为人体重要器官之一,肩负着过滤血液、排泄废物、维持体液平衡等关键功能。然而,受不良生活习惯、环境污染、慢性病等因素影响,肾脏健康问题愈发凸显。为及时了解肾脏健康状况,肾功能检验应运而生。本文将深入探讨肾功能检验的意义、检验项目及其解读,以及日常生活中保护肾脏健康的方法。

肾功能检验的意义

肾功能检验借助一系列生化指标测定,评估肾脏的滤过、排泄、浓缩等功能是否正常。这些指标能反映肾脏在不同生理与病理状态下的变化,为医生诊断肾脏疾病提供依据。医生利用肾功能检验,

可及时发现患者的肾脏问题,如肾炎、肾结石、肾功能不全等,进而采取相应的治疗措施,防止病情恶化。

肾功能检验的主要项目及解读

尿素氮(BUN)和肌酐(Cr):尿素氮和肌酐是反映肾脏滤过功能的重要指标。当肾脏受损,滤过功能下降,会导致尿素氮和肌酐在血液中的浓度升高。因此,测定尿素氮和肌酐的水平,能初步判断肾脏滤过功能是否正常。

尿酸(UA):尿酸是体内嘌呤代谢的产物,主要经肾脏排泄。当肾脏排泄功能受损,尿酸在血液中的浓度便会升高。因此,尿酸水平可以反映肾脏排泄功能的

状态。

电解质:肾脏在维持体液和电解质平衡方面发挥着关键作用。肾功能检验通常会包含钾、钠、氯等电解质的测定。这些指标的异常变化,能够反映肾脏在调节电解质平衡方面的功能状态。

肾小球滤过率(GFR):肾小球滤过率是评估肾功能的重要指标,它指单位时间内肾脏清除血浆中某一物质的能力。利用特定公式或核素测定法,可以计算出肾小球滤过率,从而精确了解肾脏的滤过功能。

如何在日常生活中保护肾脏健康了解肾功能检验的意义及检验项目后,可以在日常生活中保

护肾脏健康。

合理饮食:保持低盐、低脂、低糖饮食,减少高嘌呤食物(如动物内脏、海鲜等)的摄入量。适量摄取富含优质蛋白的食物(如鱼、瘦肉、豆类等),有助于维持肾脏的正常功能。

饮水充足:保持充足的水分摄入量,有利于稀释尿液,降低结石形成风险。同时,避免长时间憋尿,以免损害肾脏健康。

规律作息:养成良好的作息习惯,避免熬夜、过度劳累等不良生活方式。充足的睡眠有助于肾脏的修复与再生,维持肾脏健康。

定期体检:定期进行肾功能检验,及时发现肾脏问题。对于

已患肾脏疾病的患者,应遵照医嘱进行治疗和复查,确保病情得到有效控制。

避免滥用药物:许多药物对肾脏具有潜在的损害,因此用药时应遵循医生建议,避免滥用药物。

控制慢性病:高血压病、糖尿病等慢性病是引发肾脏疾病的重要原因,应积极控制病情,降低对肾脏的损害。

总之,肾功能检验是了解肾脏健康的“窗口”,可以及时知晓肾脏的健康状况并采取相应的措施。

(作者供职于河南省永煤集团总医院)

饮食护理要点解析

□董倩

辛辣、生冷、油腻等刺激性食物,对于部分人群而言,会加重肠胃负担,引发肠胃疾病。在 日常生活中,宜多食用清淡食物,避免摄入辛辣、生冷、油腻等刺激性食物。除这类食物外,还有一些食物同样不宜触碰,例如发霉的食物。

在生活中,暴饮暴食或节食减肥的现象屡见不鲜,但这两种行为对身体并无益处,反而会造成身体损伤。若经常暴饮暴食或节食减肥,极易引发消化不良或其他疾病,给身体带来沉重负担。

不同饮食类型分别适用于哪些患者呢?

普通饮食:适用于消化功能正常,无饮食限制、病情较轻或处于恢复期的患者。

软质饮食:包含米粥、

面条、牛奶、鸡蛋、鱼、嫩的猪瘦肉、软饭、切碎煮熟的菜及肉等。适用于消化功能欠佳、咀嚼不便、低热,以及消化道手术恢复期的患者。

半流质饮食:包括粥类、蔬菜泥、水果泥、面条等。适用于口腔及消化道疾病患者,体弱人群,以及手术后患者。

流质饮食:包括奶类、豆类、谷物类等。适用于口腔疾病患者、各类大手术后患者,急性消化道疾病患者,以及高热、危重、全身衰竭者。

高热量饮食:含有油炸类食物、果汁、饮料、红肉类食物、奶酪和黄油等。适用于热能消耗较高的患者,如甲亢患者、结核病患者、胆道疾病患者,以及体重不足者。

高蛋白饮食:主要有肉类、豆

类和蛋类,像黄豆、黑豆、鸡肉、牛肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等。适用于高代谢性疾病患者,如烧伤、结核病、贫血、甲亢等。

低蛋白饮食:常见的低蛋白食品有鸡蛋、瘦肉、毛豆、豌豆、香肠、腰果、面食、米饭、土豆、面条等。适用于需要限制蛋白质摄入量者,如急性肾炎、尿毒症、肝昏迷患者。

低脂肪饮食:包括鸡胸肉、牛肉,以及新鲜的蔬菜和水果等。适用于肝胆胰腺疾病、高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、肥胖症患者,以及腹泻患者。

低胆固醇饮食:常见的各种蔬菜和水果(包括绿色蔬菜)等。适用于高胆固醇血症、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压病、冠心病患者。

低盐饮食:每天食盐的摄入量不超过2克。适用于心脏病、急性肾炎、肝硬化腹水、重度高血压病患者。

高纤维素饮食:指麦麸、谷物、麦片、马铃薯、豆类、菌类等食物。适用于便秘、肥胖症、高脂血症、糖尿病者。

少渣饮食:包括鱼肉、豆浆、豆腐脑、奶制品、蛋类等。适用于伤寒、痢疾、腹泻、肠炎、食管胃底静脉曲张患者。

饮食护理需要注意哪些方面呢?

食物多样化:食物种类应丰富多样,包括蔬菜、水果、谷物、肉类、蛋类等。注重荤素搭配,避免挑食、偏食,实现食物多样化,以保证身体从饮食中获取充足的营养。

营造良好的进食环境:进

食环境需要保持清洁、整齐,空气清新,营造轻松愉快的气氛。

及时应对进食问题:及时处进进食过程中出现的各种状况,如恶心、呕吐、呛咳等。

遵守饮食禁忌:忌食用辛辣、生冷、油腻等刺激性食物;忌食用霉变食物;戒烟、限酒等,改善不良生活习惯;避免暴饮暴食或节食减肥。

老人饮食要点:老人宜少食多餐,每顿饭进食七八分饱,这样既能维持身体健康,又有助于控制体重。

适当摄入粗粮和薯类:粗粮富含维生索B和维生素E,可以预防皮肤粗糙及色素沉着,具有美容的功效。

(作者供职于山东省东营市中医院)

针灸推拿的原理是什么

□何俊喆 卢梓涵

针灸推拿学是以经络学说和辨证论治为理论根基,以针灸、推拿为主要手段的一门学科。作为祖国医学的重要构成部分,针灸推拿是我国劳动人民在长期医疗实践中逐步形成的一种独特治疗方法。与药物治疗、手术治疗和物理治疗相比,针灸推拿具有独特优势,并长期应用于医疗实践,在防病治病方面发挥了重要作用。

针灸推拿在临床上应用广泛且疗效确切,对呼吸系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病等效果显著。尤其是在疑难杂症的治疗上,针灸推拿能有效缓解患者痛苦,缩短疗程。针灸推拿治疗疾病的作用机制有别于其他疗

法,它借助经络、气血的作用,促使机体产生生物效应。由于针灸推拿直接作用于人体特定部位或穴位,而这些部位或穴位本身为反应区,故能引发机体的一系列变化。这些变化不仅可改善人体生理功能,还能促进或抑制病理反应。

针灸推拿的优势众多,如无创伤、无痛苦、无副作用,且治疗时间短、见效快,容易被患者接受。

针灸推拿以中医学的整体观念为基础,以脏腑经络为核心,遵循辨证论治原则,秉持“天人合一”的理念。它通过调节阴阳、脏腑功能以及经脉气血来实现治疗疾病的目的。其理论体系主要涵

盖经络理论、腧穴知识、针刺手法、艾灸方法等。

在中医学中,经络由十二正经、奇经八脉、十五络组成,是体内气血流通与信息传递的通路。经络系统可以调节气血运行,维护机体正常生理功能,在防治各类疾病中发挥着关键作用。

针灸推拿所涉及的腧穴,是人体经络中的重要节点。特定经脉上的腧穴是针灸施治的基础,对其进行刺激,可调节气血运行,进而起到防病治病的作用。根据在经脉中的位置和功能,腧穴可分为经穴、奇穴等。腧穴的定位

既依赖传统经络理论,也需要结合现代解剖技术。在中医学里,经络系统堪称人体的“命脉”,其正常运行对机体健康意义重大。经络系统的调控功能主要包括促进气血运行、平衡阴阳、防病治病等。针灸推拿通过刺激穴位,调整经脉中的经气,促使脏腑功能发生改变,以达到治病目的。脏腑是人体内部的重要脏器。针灸推拿可通过刺激相应腧穴,调节脏腑机能,促进机体健康。

气血是人体生命活动的根基。针灸推拿能够有效调节气血运行,实现养生保健的功效。

针灸是针法与灸法的统称。针法是运用毫针,刺入患者相应穴位,通过捻、转、提、插等手法进行刺激,以达到治疗目的。灸法是将燃烧的艾绒,在特定穴位进

行熏灼,借助艾草的特性发挥刺激作用,从而实现治病目的。

针与灸虽为两种不同治疗方式,但均通过穴位、经络调节人体脏腑经气,进而起到防病治病的作用。

推拿是在人体的经络、穴位及病痛部位进行特殊手法操作,以达到保健与治疗目的。推拿通过影响神经系统调节身体各项机能,可以促进血液和淋巴液循环,加速软组织的修复,缓解疼痛与不适,促进气血运行,增强人体抵抗力与适应能力。

(何俊喆供职于山东现代学院医学院,卢梓涵供职于山东省枣庄科技职业学院医药卫生学院)

行熏灼,借助艾草的特性发挥刺激作用,从而实现治病目的。针与灸虽为两种不同治疗方式,但均通过穴位、经络调节人体脏腑经气,进而起到防病治病的作用。

推拿是在人体的经络、穴位及病痛部位进行特殊手法操作,以达到保健与治疗目的。推拿通过影响神经系统调节身体各项机能,可以促进血液和淋巴液循环,加速软组织的修复,缓解疼痛与不适,促进气血运行,增强人体抵抗力与适应能力。

(何俊喆供职于山东现代学院医学院,卢梓涵供职于山东省枣庄科技职业学院医药卫生学院)

比,神经阻滞对患者全身的影响较小,可以降低对中枢神经系统的影响,以及阿片类药物的使用量,且不会引发患者的全身不良反应。

促进康复:由于疼痛得到有效控制,患者在手术后能够尽快活动,恢复正常生活,这对于预防术后并发症、加速康复进程极为有利。

局限性 & 风险虽然神经阻滞技术具有显著的镇痛效果,但是存在一定的局限性与风险。例如,在操作不当或麻醉药物选择不当时,可能会出现局部麻醉药物的毒性反应,导致神经损伤、麻醉效果欠佳或不均匀。此外,神经阻滞对麻醉医师的技术水平和经验要求较高,错误的穿刺或药物剂量控制不当可能会引发术后并发症。

因此,麻醉医师需要依据患者的实际情况进行评估,并选择最为合适的麻醉方式。

术后镇痛的综合管理虽然神经阻滞技术在骨科手术后的镇痛中发挥着重要作用,但是通常会与其他镇痛方法联合使用,以获得最佳的镇痛效果。术后患者可能需要口服镇痛药物,或者根据实际情况使用非类固醇抗炎药物、阿片类药物等辅助镇痛。多模式镇痛方案结合神经阻滞,能够进一步优化镇痛效果,减少药物的副作用,提高患者的术后恢复质量。

神经阻滞作为骨科手术后镇痛的重要手段,能够有效缓解术后疼痛,降低患者对全身麻醉药物的依赖,为患者提供舒适的康复体验。

(作者供职于河南省南阳市中医院独山院区/原南阳市骨科医院麻醉科)