

诊断胸闷胸痛是否为冠心病的方法

□乐静

在快节奏的现代生活中，越来越多的人抱怨胸部的不适，其中胸闷和胸痛是最为常见的症状。当我们或我们的亲人遭遇这样的体验时，首先涌现在脑海中的往往是对冠心病的担忧。冠心病，作为当今社会的常见疾病，其危害不容忽视。然而，胸闷与胸痛并不总是冠心病的信号。如何区分，如何确诊，如何应对？本文将为您提供一些基本的指导和答案。

1. 冠心病简介

冠心病，是由于心脏的冠状动脉供血不足导致的。这通常是由于动脉硬化，即血管内脂肪和其他物质的积累造成的。当血流受阻，心脏得不到足够的氧气，可能引发心绞痛、心肌梗死或其他症状。据统计，它是全球许多国家的主要死因，而其中的风险因素包括高血压、高胆固醇、吸烟、糖尿病、家族史和年龄。

2. 胸闷胸痛的多重原因

胸闷和胸痛不一定源于心脏。事实上，很多其他情况也可能引发胸部不适。例如，食管反流可能会带来胸痛，令人误认为与心脏有关。此外，如肺炎、肺栓塞或气胸等肺部问题也可能引起胸痛。而从肌肉骨骼方

面，肋骨骨折或肌肉拉伤也都是引发胸痛的常见原因。

3. 识别冠心病胸痛的特点

胸痛可能有多种原因，但冠心病所致的胸痛具有特殊性状，有助于我们区别并及时应对。以下是关键特征：①性质与感觉：冠心病的胸痛往往表现为紧缩、压迫或烧灼感，就像有重物压在胸部。②放射性痛：与普通的胸痛不同，冠心病胸痛可能会放射到颈部、下巴、肩部甚至背部，特别是左侧。③与活动的关系：胸痛常常与体力活动、情绪压力或食物摄入有关，特别是在吃了一顿油腻的饭后或剧烈运动后。④缓解方式：当休息时，胸痛可能会消失，尤其是在用药物，如硝酸甘油后，症状得到明显的缓解。⑤伴随症状：除了胸痛，患者还可能伴有其他症状，如出汗、恶心、呼吸困难或晕眩，都是由于心脏供血不足导致的。

4. 冠心病的诊断

当您或家人胸痛时，应立即就医。医生会依据症状和体征，推荐以下诊断方式来识别胸痛成因：①心电图(ECG)：这是一种记录心脏电活动的测试，可以在几分钟内完成。ECG能

够帮助医生发现心律不齐、缺血或心肌梗死等问题。②血液测试：当心脏受损时，某些蛋白质会释放到血液中。通过血液测试，测定如肌酸激酶或肌钙蛋白等心脏损伤的标记物，医生可以判断心脏是否受损。③冠状动脉造影：这是一种详细的诊断方法，通过向冠状动脉注入特殊的染料，然后使用X射线来查看心脏的血管是否狭窄或堵塞。④应激测试：这种测试是为了观察心脏在压力下的反应，可能是通过锻炼或药物来诱发。医生会监测心脏的反应，评估冠状动脉的功能。

5. 何时寻求医疗帮助

胸痛不容忽视，尤其当伴随其他症状。尽管胸痛不一定源自心脏，但因其可能的危险性，我们应保持高度警觉。①突发的严重胸痛：如果您感到突如其来的剧烈胸痛，尤其是伴随压迫感或紧缩感，这可能是心脏事件的征兆。②持续的胸痛：任何持续超过几分钟的胸痛都值得关注，尤其是当它与其他症状如呼吸困难、出汗、晕厥、恶心或呕吐相结合时。③重复发作：如果您已经经历了多次胸痛发作，并且每次的感觉、持续时间或伴随症状都相似，这可能是稳定性心绞痛的征兆，仍需要医生评估。

6. 为心脏健康采取措施

心脏健康不只在治疗，更在于预防。以下建议助您保持心脏健康：①健康的饮食：均衡饮食，限制盐和糖的摄入，多摄取蔬菜、水果和全谷类食物，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。②规律的体育锻炼：每周至少150分钟的中等强度运动，如快步走或骑自行车，能够帮助提高心血管健康。③避免吸烟和限制酒精摄入：吸烟是导致冠心病的主要风险因素，而适量饮酒可以降低风险，但过量则有害。④定期体检：如果您有冠心病的风险因素，如高血压、糖尿病或家族病史，应定期进行体检并咨询医生。

总之，冠心病虽然常见，但正确的知识和对待方法可以为我们带来及时的干预和治疗，从而避免可能的严重后果。每一次的胸痛都值得我们对，但并不都意味着冠心病的威胁。理解这些症状背后的真实原因，结合医生的专业建议，是确保我们身体健康的关键。希望本文为您提供了有关冠心病的初步了解，让我们都珍惜和保护自己的心脏，让健康与我们同行。

(作者单位：四川省仁寿县龙正镇卫生院)

系统性红斑狼疮日常管理的九条有效建议

□李水贤

系统性红斑狼疮，常简称为SLE，是一种影响许多人的复杂疾病。作为一种自身免疫性疾病，它可以对患者的生活产生深远的影响。然而，正如许多其他的疾病，对SLE的有效管理开始于了解和采取适当的预防措施。这篇文章旨在为您提供九条简单而实用的建议，更好的助您在日常生活中管理这一疾病。

1. SLE的特点与症状

系统性红斑狼疮是一种多系统受累的自身免疫性疾病，其症状涵盖了从轻度如皮疹、关节痛和疲劳，到严重如心脏、肾脏、呼吸系统和中枢神经系统的受损。这种疾病的症状经常出现发作和缓解的阶段，这使得治疗和管理变得更为棘手。

尽管SLE的确切病因尚待明确，但已识别出多种可能的触发因素。紫外线曝晒、某些药物如某些高血压药、抗生素和抗震颤药、病毒感染如巨细胞病毒和EB病毒、生活中的过度压力，以及某些食物和添加剂都可能诱发或加重SLE的症状。

2. 系统性红斑狼疮日常管理建议

2.1 严格遵循药物治疗：药物治疗

对于控制狼疮至关重要。按照医嘱定期、定量服用是必须的，不能有遗漏。特定药物，如免疫抑制剂和皮质激素，可能引发骨质疏松、骨折或感染等副作用。如感受到任何不适，应及时与医生沟通，避免私自调整药物或中断使用。对于红斑狼疮患者，药物与药物或食物之间的交互可能会影响其药代动力学或药效学，进而改变治疗效果或增加副作用。合并用药或饮食选择时，应遵循医生建议，确保疗效并有效减少不良反应的风险。

2.2 紫外线防护措施：紫外线是诱发和加剧红斑狼疮的外部因素。不管是晴天还是阴天，持续的紫外线暴露都可能有害。因此，日常的紫外线防护显得尤为重要。推荐使用宽边太阳帽、UV防护太阳镜，并涂抹高SPF值的防晒霜。另外，考虑选择具有UV屏障功能的衣物，以增强皮肤的外部防护。

2.3 营养均衡的重要性：均衡的饮食对于维持免疫系统的正常功能至关重要。推荐增加富含Omega-3脂肪酸及具有抗氧化性能的食材，例如：深海鱼、核桃及蓝莓。建议降低摄入的盐和

糖量，避免可能导致过敏或疾病诱发的食物。同时，适当补充维生素D和钙，以促进骨骼健康。

2.4 持续健康监测的必要性：定期进行肾功能检查和心电图等关键健康评估，以确保身体各大系统的正常运作。特别注意肾脏功能，因为狼疮肾炎是此类疾病常见的并发症之一。通过实验室指标，例如抗核抗体等，持续跟踪疾病状况，这样可以早期发现疾病活动并且及时进行干预治疗。

2.5 维持心理健康和稳定性：SLE可能涉及中枢神经系统，从而引发一系列的神经相关症状，例如：偏头痛、情感抑郁或认知功能障碍。对此，情感和心灵的稳定调控变得尤为关键。除常见的心理缓解方法如听音乐、阅读或绘画外，深度呼吸、冥想和正念练习也都是针对SLE患者的有效压力和焦虑的缓解方式。

2.6 强化免疫保护：使用某些免疫抑制药物可能会抑制免疫反应，增大感染风险。持续保持基本个人卫生，例如经常洗手和避免与病人接触，是降低感染风险的基础。

2.7 科学锻炼身体：适当的体育锻炼有助于增强SLE患者的免疫，强健肌肉，和提高关节灵活性。游泳和太极等低冲击性锻炼为SLE患者的首选。但要注意，过度锻炼可能加重关节损伤，在医生和理疗师指导下进行。

2.8 选择健康生活方式：吸烟可能提高SLE的风险，并与其他如心血管和肺疾病的并发症关联。控制酒精摄入至适量，过多酒精可能压迫免疫系统，也可能影响药物代谢。

2.9 建立坚实的支援网络：与其他SLE患者交流和分享经验，有助于获取更多疾病管理的策略。家庭和朋友的的支持在SLE患者的情绪调整和治疗中起到核心作用。建议为SLE患者家属定期提供教育，增强他们对疾病的理解和支援力度。

总之，面对系统性红斑狼疮，了解和日常管理是关键。每个人的身体和需求都是独特的，但遵循这九条建议为基础，您可以与医生和健康团队一起，制定出最适合您的管理策略。请记住，生活中的小改变可以带来巨大的影响，希望这些建议能助您走向更健康、更充实的生活。

(作者单位：广西梧州市工人医院)

核磁共振检查安全指南

□李志涓

核磁共振(MRI)是一种非常安全的医学检查方法，通过磁场和无害的无线电波来获取人体内部的详细图像。在进行核磁检查之前，我们需要了解一些重要的安全事项，以确保您的安全和设备的正常运作。

进入核磁检查室时不得携带的物品有哪些？为了防止任何可能对您或设备造成影响的情况，请您不要携带以下物品进入核磁检查室：1.手机等电子产品；2.钥匙、指甲钳、发夹；3.手表；4.数据载体如：银行卡、身份证等；5.硬币；6.金属物品(包括医疗器械)、轮椅、担架等；7.助听器；8.输液架；9.打火机；10.胰岛素泵。这些物品可能包含金属或电子元件，而核磁检查室内的强磁场可能对其产生影响。

进入核磁检查室需要注意的体内装置有哪些？如果您体内有以下任何一项，请不要进入核磁检查室：1.心脏起搏器；2.心脏除颤器；3.动脉瘤术后金属夹；4.植入体内的药物灌注装置；5.骨骼生长刺激器；6.神经刺激器；7.其他任何类型的

生物刺激器；8.人工耳蜗；9.眼内金属异物，包括义眼；10.其他植入体内的电子装置。如果您有以上情况，请告知检查医师。此外，如果您戴有手术夹或者材料、人工心脏瓣膜、静脉滤器、血管内支架、栓塞钢圈、中耳移植、人工假体、假牙、牙托及牙科有关植入物、子弹或碎弹片、金属缝合线、人工假肢或关节、骨科术后固定装置(针、钉、螺丝等)、避孕环、子宫帽、发胶、化妆品、首饰、腰带、胸罩等，需要及时告知医师。这些信息对于确保检查的准确性和您的安全至关重要。请记住，如果您有任何疑问，请随时咨询医师，他们将为您提供详细的信息和指导。

其他注意事项：核磁共振检查是一种安全、非侵入性的影像检查方法，但在进行检查前仍有一些特殊事项需要考虑。以下是其他一些扫描前、检查时的安全和准备事项：1.扫描前的准备：禁食禁水原则：在进行腹部或盆腔的核磁共振检查时，通常需要患者保持空腹。医生会告知您具体的禁食时间，一般为

扫描前6h，以确保准确的检查结果。特殊人群：对于一些特殊人群，如儿童、老年人、身体不适或有认知障碍的患者，建议在家属或医护人员的陪同下进行检查，以确保他们的安全和舒适。衣物穿着：通常，在进行核磁共振检查时，患者需穿着轻便、舒适、宽松无金属的衣物。金属物品可能对磁场产生干扰，因此请避免穿戴带有金属部分的衣物、饰品等。另外，核磁共振检查内的温度相对较低，建议自带保暖衣物。2.检查时的准备：材料准备：预约单：在检查前，请确保您已经预约了核磁共振检查，并携带预约单到医疗机构。安全筛查表：您可能需要填写安全筛查表，以确认您是否符合进行核磁共振检查的条件。申请单：医生开具的核磁共振检查申请单是必备材料，上面包含了检查的目的和所需的具体信息。3.检查时的流程：安排时间：核磁共振检查通常需要一定的时间，确保您有足够的时间完成整个检查流程。检查步骤：医护人员会向您解释整个检查的步骤，并确保您理解并同意进行检查。舒适感：在整个检查过程中，保持放松，

按照医护人员的指示调整姿势，以确保获取清晰的图像。通过遵循这些注意事项，您可以更好地准备核磁共振检查，确保检查的准确性和您的安全。他们将为您提供详细的指导，以确保您的检查顺利进行。

总的来说，核磁共振是一种无痛、无创、无辐射的检查方法，它能够为您提供详细的身体内部图像，帮助医生对疾病进行准确的诊断。尽管核磁共振检查在医学诊断中扮演着重要的角色，我们仍需要注意其安全性。记住，核磁共振并不适合所有人。但是，只要我们了解并遵守安全指南，它就可以作为一种非常有用的诊断工具。更重要的是，如果您有任何疑问或问题，一定要向医生进行咨询。他们的专业知识和经验将是您最有价值的资源。让我们尊重科技，但也要理解它的局限，只有这样，我们才能充分利用科技为我们的健康服务。我们希望这篇文章能帮助所有需要接受核磁共振的人们，使他们能够以更加宁静平和的心态去面对这一过程。

(作者单位：河北省邢台市中医医院医学影像科)