

# 心脏病的诱发因素及预防

□刘瑞超

心脏病是最常见的致命疾病之一，它是心脏发病病变的疾病总称，由心脏结构损伤或功能异常引起，包括先天性心脏病与后天性心脏病。那么，心脏病是由哪些因素引起的？又该如何预防呢？

## 1. 心脏病的病因与诱发因素

### 1.1 主要病因

**家族遗传:**遗传是引起心脏病的一个重要原因，如肥厚型心肌病往往是遗传导致的。

**先天发育缺陷:**心脏结构或功能先天异常，同时免疫系统先天发育异常，导致心脏受到免疫系统的攻击而出现损伤，这时也会引起心脏病。如母亲有先兆流产史，新生儿患先天性心脏病的概率高；孕期接触有毒物质、放射线或被病毒感染过，也容易引起胎儿心脏发育缺陷。

**感染因素:**容易累及心脏病变的感染，会导致心脏功能或结构遭到破坏，随之引起心脏病。如口腔疾病的一些细菌会导致心内膜炎，诱发相关心脏疾病。

### 1.2 诱发因素

**年龄:**年龄的增长会增加动脉受损、狭窄以及心肌薄弱、增厚的风险。

**精神压力:**若长期精神压力大，经常出现焦虑、愤怒等情绪，则容易发生心脏病。

**药物或特殊治疗:**长期服用避孕药、糖皮质激素等药物，容易诱发心脏病。放疗、化疗产生的心肌毒性，也可直接导致心脏病。

**高血压:**长期高血压会导致动脉硬化和增厚，引起心脏的结构和功能异常。

**高血脂、高血糖:**过高的血脂水平、血糖水平，会增加血管形成斑块和粥样硬化的风险，诱发心脏病。

**生活习惯不佳:**长期高脂、高糖、高盐饮食，缺乏运动，酗酒以及肥胖等可诱发代谢失衡，影响血管正常。

**抽烟:**烟草中的尼古丁会收缩血管，一氧化碳会损坏血管内壁，增加患心脏病的风险。

此外，胸廓畸形、微量元素缺乏也易诱发心脏病。

## 2. 心脏病的预防措施

### 2.1 预防先天因素

孕妇应避免接触有毒物质、放射线等，减少胎儿发生先天性心脏病的概率。对于遗传导致的先天性心脏病，只能通过产前检查进行预测。

### 2.2 预防后天因素

**预防和控制慢性病:**糖尿病、高血压、高血脂等慢性病容易诱发心脏病，因此，我们要注意控制血压、血脂以及血糖。在日常生活中，做好自我监测，严格遵医嘱服药。同时，通过改善饮食、适当运动等控制这些慢性病对血管和心脏的损伤。

**控制体重:**体重增加会导致胆固醇升高，从而增加冠心病的风险。因此，要保持健康的体重，避免过于肥胖。

**合理饮食:**合理的饮食安排，对于心脏健康至关重要。在日常生活中，制定均衡膳食计划，多吃新鲜蔬菜与水果，适当补充奶类、蛋白质类食物，清淡饮食，控制糖、脂的摄入，少量多次补充水分，降低人体血液黏稠度，预防血栓形成。

**规律生活:**日常生活中要做到劳逸结合，保证充足的睡眠。有效的睡眠能够缓解心脏功能的紧张状态。因此，尽量不要熬夜，养成规律的作息习惯。

**适当运动:**运动能促进机体血液循环，保护心血管健康，促进心脏功能的正常运行。同时，运动能使人们保持正常体重，避免过度肥胖。运动还能保持肌肉活性，增强肺部功能，提升机体免疫力和抵抗力。因此，我们要养成良好的运动习

惯，每天抽出一定的时间进行运动锻炼，结合自身情况选择适宜的运动方式，如慢跑、打球等。

**调整情绪:**如果经常出现焦虑、愤怒等情绪，或长期感到精神压力大，则容易引发心脏病。因此，我们要注意调整情绪，避免情绪的剧烈波动，如过度悲伤、过度兴奋等。同时，以淡定的心态处理生活和工作事务，避免压力过大。

**戒烟限酒:**烟草中所含焦油可使人体血管痉挛，降低血液中血红蛋白的携氧能力，容易造成心肌缺氧。不管是吸烟还是被动吸烟均对身体有危害。因此，我们要及早戒烟，并且不要长时间处于二手烟环境中。此外，大量饮酒可使人体血压升高，容易增加心脏负担。因此，要限制饮酒，不要酗酒。

**改善生活环境:**如果长期生活于噪声大、污染严重的环境中，则容易诱发心脏病。因此，我们应尽量选择空气清新、无污染、无噪声的生活环境，保护身体健康。

## 3. 结语

总之，心脏病的诱发因素较多，我们要积极了解心脏病的相关知识，养成良好的生活习惯，预防心脏病。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

# 针灸的作用及注意事项

□张辰宇

在中医治疗中，针灸是常用的方法之一，对很多疾病的诊治有着明显的疗效，并且副作用微小。目前，许多患者在接受中医诊治时，也比较愿意接受针灸治疗，常见的有传统的针刺、电针、三棱针点刺以及艾灸等。本文将简要介绍针灸的作用和注意事项。

## 1. 针灸的作用

### 1.1 疏通经络

舒筋活络是针灸的主要作用。当患者身体血气受阻、经络不畅时，就时常会有淤血、肿胀、麻木和疼痛等不良症状出现，而这时有针对性地对穴位进行针刺后，上述的症状就能得到有效的缓解，从而促进适量血液排出，保证体内血液的良性循环，以达到疏通经络的目的。

### 1.2 扶正祛邪

在中医学中，扶正祛邪就是将身体内的邪气去除，以及将正气提升起来。换言之，治疗疾病的过程就是“正”“邪”之间较量的过程。针灸可以有效达到扶正祛邪的目的，这样更有利于疾病的治疗，从而使患者早日康复。

### 1.3 调和阴阳

从中医学层面出发，人之所以会患有各种疾病，主要原因是体内阴阳失调。而在针对这一情况进行调整时，针灸的作用是显著的，有利于阴阳趋向于平衡，从而达到治疗疾病的目的。

## 2. 针灸的注意事项

虽然针灸的副作用小，并且治疗效果明显，但是临床上还是有部分患者出现不良反应，如出现淤青等。因此，在对患者进行针灸时，拔针后要及及时按压出血位置，但是要注意力度。同时，并非所有人群都适合进行针灸。如下是应谨慎进行针灸的人群和一些注意事项。

(1) 孕妇不宜针灸。倘若出于病情需要，不得不接受针灸治疗时，那么要注意避开腹部、腰骶部位，尤其是可能导致宫缩的穴位，应严禁进行针灸，否则会对孕妇或者胎儿造成不利的影响。

(2) 凝血功能异常，或者目前有在使用抗血小板药物的患者，也不宜针灸。

(3) 对于针灸的位置有感染风险，或者存在溃疡、出血等现象时，也应尽量避免进行针灸。

(4) 对于一些无法高度配合的婴儿、儿童以及精神失常的患者，为了防止其在针灸过程中肆意乱动，以至于无法准确对穴位进行针灸，应谨慎选择针灸。同时，这些患者倘若已进行针灸，结束后也不能留针，以防其乱动误伤到身体其他部位。而对于风府、凶门、哑门穴这几个穴位，如果患者为婴儿，那么则要注意避免针灸。

(5) 晕针患者不宜针灸。倘若患者在静脉注射或者验血时，出现晕针的情况，那么针灸治疗就是不可取的。

(6) 在中医学中，虽然针灸的效果较为理想，并且副作用少，但是效果不是立竿见影的，因此对于一些急症患者，针灸只能起到辅助治疗的作用，具体还要结合患者实际情况采取综合性治疗方式，这样才不会错过最佳治疗时机，以免造成严重的后果。

(7) 在进行针灸之前，应确保患者的身体状态。一般而言，空腹、过饱或者疲惫的状态都不宜进行针灸。在针灸时，要结合患者实际让其采取舒服的姿势，并且手法不能过重，要稳、轻、准，这样才能避免伤到患者其他身体部位，以减轻患者的不适感，否则一旦伤到身体重要血管或神经，就会给患者造成严重的后遗症。在结束针灸后，应让患者平卧，并给予适当的休息，这样方能利于病情恢复。

(8) 患者在针灸后要避免受凉，注意保暖。同时，针灸后皮肤会有破损，因此在结束针灸的当天，尽可能不要洗澡，以防对伤口造成感染等。而在针灸后若皮肤有明显肿胀情况出现，并且疼痛感明显，这时患者就要及时到医院就诊，以及时采取措施进行处理。

## 3. 结语

综上所述，针灸对人体的调理和疾病的治疗所带来的作用是有目共睹的，并且是当前中医治疗较为常用的一种方式。虽然针灸优势凸显，但是依旧存在风险，因此上文提到的注意事项需要患者予以重视。同时，为达到理想的针灸效果，避免因针灸而感染其他传染病，患者在计划针灸治疗时一定要选择正规医院，这样才能充分发挥针灸的作用，减少不良反应的出现，以促进身体的康复。

(作者单位:河北省隆化县中医院)

# 瘢痕妊娠你了解多少

□于树静

瘢痕妊娠是指胚胎着床在前次子宫手术留下的瘢痕区域内，通常是剖宫产术后发生的一种罕见且危险的情况。这种情况下，由于胎儿的着床位置可能影响子宫瘢痕部位的结构稳定性，导致子宫破裂的风险增加。对于患有瘢痕妊娠的孕妇来说，子宫破裂的风险较高，可能导致严重的出血、母婴死亡等严重后果。

## 1. 什么是瘢痕妊娠

瘢痕妊娠是一种罕见且严重的妊娠并发症，特指胚胎着床在子宫内先前存在手术瘢痕或创伤区域的情况。这种情况通常与先前的子宫手术（如剖宫产手术、子宫肌瘤切除手术等）有关，胚胎着床在手术留下的瘢痕组织内而非子宫内膜。瘢痕妊娠与正常妊娠相比存在更高的风险，主要是因为瘢痕组织通常没有足够的血液供应和子宫壁的弹性不够，这可能导致子宫破裂或出血等严重并发症。诊断瘢痕妊娠通常需要进行超声检查或其他影像学检查。一旦诊断出瘢痕妊娠，医疗团队就会密切监测孕妇的情况，并根据孕妇的具体情况采取治疗方法。治疗方法可能包括手术干预，如手术切除瘢痕区域和胚胎组织，以减少子宫破裂的风险。

## 2. 剖宫产后瘢痕妊娠护理的注意事项

第一，定期进行产前检查。患有瘢痕妊娠的孕妇需

要进行密切监测和管理。定期进行产前检查可以帮助医生及时发现并处理潜在的问题，包括子宫破裂的风险等，同时可以确保自身的安全。

第二，专业医疗团队的管理。在瘢痕妊娠的护理过程中，应当由专业的医疗团队进行管理，包括产科医生、妇产科专家以及其他必要的医疗人员。

第三，遵循医嘱和建议。患有瘢痕妊娠的孕妇需要严格遵循医生的指导和建议，包括药物使用、饮食习惯、休息和活动的限制等方面。遵循医嘱可以减少潜在的风险，确保自身和胎儿的安全。

第四，避免性行为和过度活动。患有瘢痕妊娠的孕妇应避免性行为和过度剧烈的体力活动，这有助于减少子宫瘢痕区域的压力，降低子宫破裂的风险。

第五，了解可能的症状和迹象。患有瘢痕妊娠的孕妇应了解可能与瘢痕妊娠有关的症状和迹象，如持续性的腹痛、阴道出血、胎动减少等。如出现异常症状，应及时就医。

瘢痕妊娠对于孕妇来说是一种严重的并发症，可能导致严重的健康风险。对于患有瘢痕妊娠的孕妇，医疗团队需要更加密切地监测和管理。通常，针对瘢痕妊娠的处理包括手术治疗，即通过手术切除瘢痕组织，也可以是其他必要的医疗干预。对于曾经接受过剖宫产手术的女性，如果想再次妊娠，则应在医生的指导下定期进行产前检查，并遵循医生的建议以减少瘢痕妊娠及其相关风险的发生。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)