

冠心病的早期识别与警示信号

□ 王新华

心血管疾病是危害全球公共健康的重大问题，冠心病是每年造成人类大量死亡的常见心血管疾病，我国每年冠心病人数1100万，冠心病已成为威胁人民健康生活的首要危险因素。因冠心病患者反复胸痛等症状导致病情长期控制不佳反复住院，严重影响我国社会经济的发展。冠心病患者可以在早期及时发现接受正规治疗降低病死率，抑制冠心病发病关键是早期预警诊断识别危险信号。需要加大冠心病健康科学知识的宣传普及，提高公众的防病意识降低发病率。

一、冠心病的早期识别

1. 了解冠心病的症状：冠心病的主要症状包括胸痛、胸闷、心悸、气短等。出现相关症状时应引起高度重视，及时就医。

2. 了解冠心病的危险因素：冠心病的危

险因素包括高血压、高血脂、高血糖、吸烟、肥胖、缺乏运动等。对于危险因素应积极采取措施进行控制。

3. 了解家族遗传史：家族中有冠心病患者的人群，其患病风险相对较高。了解家族遗传史有助于及早发现并预防冠心病。

二、冠心病的警示信号

1. 体力活动后出现胸痛或胸闷：在进行快走、跑步、爬楼梯等体力活动后，出现胸痛或胸闷等不适症状，可能是冠心病的警示信号。

2. 胸痛或胸闷持续不减：当出现胸痛或胸闷等症状，且持续时间较长，可能是冠心病发作的信号。应立即停止活动，休息并尽快就医。

3. 心悸、气短等症状频繁发作：频繁的心悸、气短等症状可能是冠心病患者心肌缺血的表现。若这些症状频繁发作，应及时就医并

进行相关检查。

4. 夜间睡眠时出现胸闷憋气：由于心脏供血不足夜间睡眠时出现胸闷憋气等症状。此时应尽快就医并进行相关检查，以排除冠心病的可能。

5. 情绪激动或紧张时出现胸痛或胸闷：情绪激动或紧张时出现胸痛或胸闷等不适症状，可能是由于心脏血管痉挛或斑块破裂引起的心肌缺血。此时应保持冷静，休息并尽快就医。

三、如何降低冠心病的风险

1. 健康饮食：保持健康的饮食习惯是降低冠心病风险的关键。建议多摄入富含纤维素的蔬菜和水果，适量摄入蛋白质和脂肪，减少高糖、高盐、高脂肪和高热量食品的摄入。

2. 适量运动：适量运动有助于降低血脂

和血压，建议每周进行至少150分钟的快走、骑车或游泳等中等强度有氧运动。

3. 控制体重：保持健康的体重有助于降低血脂和血压，减少心脏负担。

4. 戒烟限酒：戒烟和限制酒精摄入有助于降低冠心病的发病率和死亡率。

5. 控制高血压、高血脂和高血糖：积极控制高血压、高血脂和高血糖疾病的发展有助于降低冠心病的发病率和死亡率。

6. 定期检查：定期进行体检有助于及时发现并控制危险因素，预防冠心病的发生。

总之，及早识别冠心病并采取相应的预防措施对于降低发病率和死亡率具有重要意义。了解冠心病的早期识别方法和警示信号，采取积极的预防措施是保持心脏健康的关键。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

小儿呼吸道感染的预防与治疗的关键

□ 王伟

小儿呼吸道感染是指影响婴幼儿呼吸道的疾病，常见的包括感冒、支气管炎、肺炎等。这些疾病会给孩子带来不适和痛苦，因此了解预防与治疗的关键科普知识对于家长和照顾儿童的人来说是非常重要的。

一、小儿呼吸道感染要怎么样预防

1. 增强孩子的免疫力

孩子应该摄入足够的维生素和矿物质，如维生素C、锌和铁等。这些营养物质能加强孩子的免疫系统，帮助身体抵御病菌侵袭。因此，在日常饮食中，我们要多给孩子吃新鲜水果、蔬菜、坚果和富含蛋白质的食物，如鱼类、豆类和禽肉。同时，要帮助孩子养成经常洗手的习惯，特别是在接触到公共场所后，要让孩子用肥皂和温水洗手至少20秒，并彻底清洁双手的每个部位。此外，小儿要避免和病人近

距离接触，尤其是在季节变化或流感高发时，提前戴口罩，能减少病毒和细菌的传播。

2. 定期开窗通风

为了预防小儿呼吸道感染的发生，定期开窗通风是非常重要的措施。我们要选择适当的时间进行开窗通风，早上和晚上气温较低的时候，空气相对较清新，是最佳的开窗通风时间，如果室内空气质量较差或者有人在房间内吸烟，也需要及时开窗通风。同时，在打开窗户时，尽可能打开门窗进行通风，以便形成良好的气流，将室内污浊空气及时排出。通风时间一般不少于15分钟，可以根据室内情况适当延长。另外，要保持室内卫生，定期对房间进行清洁，尤其是床上用品、地板、桌子等易积尘的地方，保持室内环境的整洁和干净，避免堆放过多的物品，以免积聚灰尘和

细菌。

二、小儿呼吸道感染要怎么样治疗

1. 药物治疗

在治疗小儿呼吸道感染时，要确定感染的病因，是病毒还是细菌引起的，有助于选择合适的药物进行治疗。一般来说，病毒感染通常不需要使用抗生素，而细菌感染则需要抗生素治疗。对于病毒感染引起的呼吸道感染，可以考虑使用一些抗病毒药物，如奥司他韦药物来缓解症状并减少病程。如果呼吸道感染是由细菌引起的，医生可能会考虑使用合适的抗生素来治疗。常用的抗生素包括青霉素、阿莫西林等。但是，使用抗生素时应遵循医生的建议，并按照正确的剂量和时间进行给药，以避免抗生素滥用导致耐药性。除了药物治疗外，还可以采取一些对症治疗措施来

缓解症状。例如：使用退热药物来降低体温，使用清鼻涕来减轻鼻塞症状，给予充足的水分和休息等。

2. 家庭护理

家庭护理在小儿呼吸道感染的治疗中起着重要作用。在家庭护理中我们保持家庭室内的空气流通是非常重要的，打开窗户或使用空气净化器，确保室内空气清新，避免孩子暴露在二手烟环境中。同时，给孩子多喝水，有助于稀释黏稠的痰液，减轻咳嗽和喉咙不适。可以给孩子喝温开水、淡盐水或温热的汤类食物。另外，提供营养均衡的饮食，给孩子提供富含维生素C的水果和蔬菜，如橙子、柠檬、草莓、西红柿等，有助于增强免疫力，避免给孩子食用辛辣、油腻和刺激性食物，以免加重症状。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

膝关节韧带撕裂的预防措施

□ 王巍峰

膝关节是人体最为复杂的关节之一，它由股骨、胫骨和髌骨组成。在这个关节中，半月板、交叉韧带和侧副韧带等重要结构起着关键作用。然而，这些结构也极易受到损伤。本文将就半月板、交叉韧带和侧副韧带的损伤，以及膝关节韧带撕裂进行科普。

一、半月板

半月板是膝关节中的两块半月形软骨，它们填充在股骨和胫骨之间的空间，起到了缓冲、减震和稳定的作用。半月板损伤通常是由于膝关节的强烈屈曲或旋转动作造成的。这些动作可能导致半月板从其正常位置移位，引起疼痛、肿胀和膝关节活动受限。

二、交叉韧带

交叉韧带是连接股骨和胫骨的强韧纤维带，它们的作用是防止胫骨向

前或向后移动。前交叉韧带连接股骨和胫骨的内侧，后交叉韧带连接股骨和胫骨的外侧。如果这些韧带受到严重损伤，可能导致膝关节无法控制地移动，增加骨折的风险。

三、侧副韧带

侧副韧带是膝关节周围的韧带，它们的作用是防止胫骨过度旋转。侧副韧带损伤常见于侧向撞击或暴力，如自行车摔倒、运动中的碰撞等。这些损伤可能导致疼痛、肿胀和关节不稳定。

四、膝关节韧带撕裂

当半月板、交叉韧带和侧副韧带受到强大外力，超过了它们承受能力时，就可能发生撕裂。膝关节韧带撕裂通常发生在摔倒时用手撑地，或是进行某些剧烈运动时。撕裂的韧带可能导致关节不稳定、疼痛、肿胀和跛行。

对于膝关节韧带撕裂的治疗，取决

于撕裂的严重程度。轻度撕裂可能通过休息和物理治疗自行愈合，而更严重的撕裂可能需要手术缝合。康复过程通常包括适当的物理治疗、康复锻炼和关节稳定性训练，以帮助恢复膝关节的正常功能。

五、预防与建议

为了预防膝关节韧带撕裂，我们建议在进行运动时采取正确的姿势，避免过度屈曲或旋转动作。在进行需要膝关节撞击或对抗的运动时，佩戴护膝等保护装备可能有所帮助。

总之，了解半月板、交叉韧带和侧副韧带的结构及其在膝关节中的作用，有助于我们更好地预防和处理这些损伤。通过适当的预防措施和科学的康复训练，我们可以降低膝关节韧带撕裂的风险，保持关节的健康和功能。

(作者单位：河北省怀安普阳医院)

骨折患者的运动与活动注意事项

□ 王平

骨折是一种常见的外伤，常常会导致疼痛、肿胀和功能障碍。对于骨折患者来说，正确的运动与活动是非常重要的，有助于恢复健康和防止二次伤害。以下是一篇关于骨折患者的运动与活动注意事项的科普文章，希望能够帮助您了解相关知识。

一、恢复期的不同阶段

骨折的恢复可以分为几个阶段，每个阶段都有不同的注意事项。通常可以分为：急性期、复位期、愈合期和康复期。在急性期，患者需要接受复位治疗和药物治疗来缓解疼痛和肿胀。在复位期，患者的骨骼和软组织已经开始愈合，但是还需要进行进一步的复位和固定。在愈合期，骨骼已经开始愈合，但是需要继续接受药物治疗和适当的活动。在康复期，患者已经度过

了愈合期，可以开始进行各种活动，但是需要遵守一定的注意事项。

二、运动与活动注意事项

1. 休息与睡眠：骨折患者需要充分的休息以利于愈合。在康复期，患者应尽量保证充足的睡眠时间。同时，骨折部位应尽量避免压迫，以免影响血液循环。

2. 固定与保护：对于骨折患者来说，固定的重要性不言而喻。在进行运动与活动时，应该穿戴合适的固定装置或保护工具，如夹板、支具等。在运动中要尽量避免骨折部位受到额外的压力和牵拉，以免影响愈合。

3. 遵循康复计划：骨折患者的康复计划是根据个体情况和骨折部位来制定的。在遵守康复计划的同时，患者应该注意循序渐进，不要急于

求成。过度运动可能导致二次伤害或延迟愈合。

4. 定期复查：骨折患者在康复期间需要定期进行复查，以便医生了解愈合情况并调整治疗方案。

5. 合理的运动方式：适当的运动有助于骨折患者的康复。然而，不同类型的运动方式对于骨折患者的康复效果也不同。在选择运动方式时，患者应该咨询医生或康复师的意见，选择适合自己身体状况的运动方式。

总之，骨折患者的运动与活动需要注意休息、固定、遵循康复计划、定期复查、合理选择运动方式等事项。这些注意事项有助于患者尽快恢复健康并避免二次伤害。如有疑问，请及时咨询医生或专业人士的建议和指导。

(作者单位：河北省故城县医院)

血液透析前需要做哪些准备

□ 王雅静

在谈论血液透析这个话题时，我们首先要明确的是，这是一种针对肾功能衰竭患者的重要治疗方式。那么，血液透析前需要做哪些准备呢？除了身体上的准备，还有哪些心理准备是需要我们关注的呢？本文将详细解析这一过程。

一、身体准备

1. 了解病情：在接受血液透析前，患者需要对自己的病情有充分了解。包括肾功能衰竭的原因、目前的身体状况、透析的必要性等。同时，也要了解血液透析的基本流程和可能的风险。

2. 饮食调整：血液透析前，患者需要调整饮食习惯。遵循低盐、低蛋白、低钾、低磷的饮食原则，避免摄入过多的高嘌呤食物。同时，要保持足够的水分摄入，避免脱水导致的并发症。

3. 药物管理：在血液透析前，患者需要告知医生正在使用的所有药物信息，特别是降压药、降糖药等特殊药物。有些药物可能与血液透析产生相互作用，因此需要特别关注。

4. 身体检查：在血液透析前，医生会对患者进行全面的身体检查，包括血压、血糖、体重等指标的测量。这些指标将作为血液透析过程中的重要参考。

5. 准备物品：患者需要准备一些必要的物品，如透析包、血管管路、血压计、听诊器等。同时，也要准备足够的衣物和洗漱用品。

二、心理准备

1. 接受现实：对于肾功能衰竭和血液透析，患者需要做好接受现实的准备。这是一个长期而艰辛的过程，需要积极的心态去面对。

2. 情绪管理：血液透析可能会带来一些负面的情绪，如焦虑、恐惧、抑郁等。患者需要学会有效的情绪管理方法，如深呼吸、放松训练、与家人朋友交流等。

3. 建立支持系统：在血液透析过程中，患者需要得到家人、朋友和社会的支持。与他们分享心情，寻求帮助和支持，能够帮助患者更好地面对疾病。

4. 培养应对策略：患者在面对血液透析时，需要培养应对策略，如学习相关知识、寻求专业医生的建议、与病友交流经验等。这些策略能够帮助患者更好地应对透析过程中的各种问题。

总结：血液透析前的准备是一个重要而复杂的过程，需要患者和家属共同参与。通过了解病情、调整饮食、管理药物、接受身体检查以及准备必要的物品，我们可以为血液透析做好身体上的准备。而在心理上，我们需要接受现实、管理情绪、寻求支持并培养应对策略。只有做好充分的准备，我们才能更好地面对血液透析这个过程。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)