

从心脏到肺部：内科常见病与防治策略

□陈海霞

随着现代生活节奏的加快，人们的生活方式和饮食习惯发生了显著变化，导致内科疾病的发病率逐年上升。内科疾病种类繁多，其中心血管疾病和呼吸系统疾病尤为常见，严重影响患者的生活质量。本文将从心脏到肺部，探讨这两大类内科常见病的预防与治疗策略，以期帮助公众更好地了解和应对这些疾病。

心血管疾病：心脏的守护者

心血管疾病是内科疾病中的一大类，主要包括冠心病、心肌梗死、心绞痛等。这些疾病的发生与不良的生活方式和饮食习惯密切相关，如高盐高脂饮食、缺乏运动、吸烟和饮酒等。因此，预防心血管疾病的首要任务是改善生活方式和饮食习惯。

预防策略：

1. 健康饮食：减少盐分和脂肪的摄入，多吃蔬菜水果和富含膳食纤维的食物，如鱼

类、坚果等，这些食物富含不饱和脂肪酸，有助于保护心脏健康。

2. 适量运动：定期进行有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以增强心肺功能，控制体重，降低心血管疾病的风险。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都是心血管疾病的危险因素，戒烟限酒是预防心血管疾病的重要措施。

4. 定期体检：定期进行心电图、心脏超声、血脂、血糖等检查，以便早期发现心血管疾病。

治疗策略：

对于已经患有心血管疾病的患者，应根据具体情况选择药物治疗或介入治疗。药物治疗主要包括抗血小板药物、降脂药物等；介入治疗则是在冠状动脉内放置支架，以扩张狭窄的血管。同时，患者应坚持健康的生活方式和饮食习惯，并在医生的指导下进行康复训练。

呼吸系统疾病：肺部的守护者

呼吸系统疾病主要包括慢性支气管炎、肺炎、慢性阻塞性肺疾病等，这些疾病常伴随咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，严重影响患者的呼吸功能。预防呼吸系统疾病的关键在于保护肺部免受有害物质的侵害。

预防策略：

1. 戒烟：吸烟是呼吸系统疾病的主要危险因素，戒烟是预防这类疾病的首要措施。同时，应避免接触二手烟和电子烟。

2. 改善环境：避免长时间暴露在有害气体和颗粒物中，如工业废气、汽车尾气等。保持室内空气清新，定期开窗通风。

3. 增强免疫力：通过合理饮食、适量运动、充足睡眠等方式增强身体免疫力，减少呼吸道感染风险。

4. 定期体检：定期进行肺功能检查，以便早期发现呼吸系统疾病。

治疗策略：

对于已经患有呼吸系统疾病的患者，应在医生的指导下进行治疗。治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗包括吸入糖皮质激素和支气管舒张剂等；非药物治疗则包括氧疗、机械通气等。患者应坚持治疗并改善生活方式和饮食习惯，以控制病情并提高生活质量。

无论是心血管疾病还是呼吸系统疾病，其防治策略都强调“预防为主，综合治疗”。通过改善生活方式和饮食习惯，可以有效降低患病风险；通过定期体检和早期干预，可以及时发现并治疗疾病。

总之，从心脏到肺部，内科常见病的防治需要我们全社会的共同努力。通过科学的预防和治疗策略，我们可以有效降低这些疾病的发病率和死亡率，提高人民的生活质量。让我们携手共进，为健康中国贡献自己的力量。

(作者单位：四川省夹江县木城镇中心卫生院)

脑卒中康复治疗的重要性及方法

□闫一惠

脑卒中，又称中风，是一种严重的脑血管疾病，其高致残率和致死率给患者及其家庭带来了沉重的负担。然而，随着医疗技术的进步，脑卒中后的康复治疗逐渐成为改善患者生活质量、降低致残率的重要手段。本文将从脑卒中康复治疗的重要性及具体方法两个方面进行阐述。

一、脑卒中康复治疗的重要性

1. 促进神经功能恢复：脑卒中后，患者的神经功能往往受到不同程度的损伤，包括运动、感觉、语言、认知等。康复治疗通过一系列科学的训练手段，有助于促进受损神经的再生和修复，最大限度地恢复患者的神经功能。

2. 提高生活质量：康复治疗不仅关注患者的身体功能恢复，还注重心理和社会功能的

重建。通过康复训练，患者可以重新获得生活自理能力，提高生活质量，减轻家庭和社会的负担。

3. 预防并发症：脑卒中后，患者容易出现各种并发症，如肺部感染、深静脉血栓等。康复治疗中的康复护理和康复教育可以帮助患者预防这些并发症的发生，降低死亡率。

4. 降低复发率：药物治疗是脑卒中后康复的基础，通过合理使用抗血小板药物、抗凝药物等，可以有效预防脑卒中的再次发生。

二、脑卒中康复治疗的方法

1. 药物治疗：药物治疗是脑卒中后康复的基础，包括抗血小板药物、抗凝药物、降压药物、降糖药物等。这些药物有助于控制病情，预防脑卒中的再次发生，并为后续的康复

训练提供良好的基础。

2. 物理治疗：物理治疗是脑卒中后康复的重要手段，包括运动疗法和物理因子治疗。运动疗法通过神经肌肉促进技术、关节活动范围训练、肌力训练等，帮助患者恢复运动功能。物理因子治疗则利用电子生物反馈、功能性电刺激、光疗、热疗等方法，促进神经功能的恢复。

3. 作业治疗：作业治疗主要针对患者的日常生活能力和工作能力进行训练，包括日常生活技能训练和职业技能训练。通过模拟日常生活和工作场景，帮助患者重新获得独立生活的能力，提高生活质量。

4. 语言治疗：对于存在语言障碍的患者，语言治疗是必不可少的。语言治疗师会针对

患者的具体情况，制定个性化的训练计划，包括发音训练、语言理解训练和语言表达能力训练等，帮助患者恢复语言功能。

5. 康复护理：康复护理是脑卒中后康复的重要组成部分，包括日常生活护理、康复护理和心理护理等。通过细致的护理，帮助患者提高生活自理能力，预防并发症的发生，并关注患者的心理健康，提供必要的心理支持。

综上所述，脑卒中康复治疗对于患者的康复具有重要意义。通过综合应用药物治疗、物理治疗、作业治疗、语言治疗、康复护理和康复教育等多种手段，可以最大限度地恢复患者的神经功能，提高生活质量，降低致残率和复发率。

(作者单位：河北省河间市人民医院)

类风湿关节炎病因、症状及治疗方法

□赵明珍

类风湿关节炎 (Rheumatoid Arthritis, RA) 是一种慢性全身性自身免疫性疾病，主要影响关节，导致疼痛、肿胀、僵硬和功能丧失。本文将详细介绍类风湿关节炎的病因、症状及治疗方法，帮助读者更好地了解 and 应对这一疾病。

一、病因

类风湿关节炎的确切病因尚未完全明确，但多数学者认为与以下几个因素有关：

1. 免疫功能紊乱：RA 是一种自身免疫性疾病，免疫系统错误地攻击自身组织，特别是关节滑膜，导致炎症和损伤。

2. 遗传因素：遗传因素在 RA 的发病中起重要作用，家族中有 RA 病史的人患病风险较高。

3. 环境因素：某些环境因素如感染、吸

烟、长期暴露在潮湿环境中等，可能增加 RA 的发病风险。特别是某些细菌感染，如链球菌感染，被认为与 RA 的发病有关。

4. 激素因素：性别、年龄及激素水平也可能影响 RA 的发病。女性发病率高于男性，且在中年时期发病。

二、症状

类风湿关节炎的症状多样，主要包括：

1. 关节疼痛与肿胀：受累关节常出现疼痛、肿胀，以腕、掌指、近端指间关节最为常见，也可累及膝、踝、肘等大关节。

2. 关节畸形：随着病情进展，关节可出现畸形，如“鹅颈样”畸形，影响关节功能和外观。

3. 全身症状：部分患者可出现发热、乏力、体重下降等全身症状。

三、治疗方法

类风湿关节炎的治疗目标是控制炎症、缓解疼痛、改善功能、防止关节损伤和畸形。治疗方法主要包括：

1. 一般治疗：在病情发作期，患者应注意休息，减少受累关节的活动，同时做好保暖，避免受凉。

2. 药物治疗：非甾体抗炎药：如布洛芬、塞来昔布等，用于缓解疼痛和炎症。

抗风湿药：如甲氨蝶呤、来氟米特等，可延缓和阻止病情进展。

糖皮质激素：如泼尼松，用于迅速缓解疼痛和炎症，但需注意其副作用。

生物制剂：如靶向治疗药物，可抑制炎症介质的产生，改善关节炎症状。

3. 物理治疗：包括热疗、冷疗、按摩、理疗和运动疗法等，有助于缓解关节疼痛和肿胀，促进血液循环，增强关节稳定性。

4. 手术治疗：对于严重病情或药物治疗无效的患者，可考虑关节镜手术、关节置换术或关节融合术等手术治疗。

5. 心理治疗：RA 患者常面临身体和心理的双重负担，心理治疗有助于缓解焦虑和压力，提高生活质量。

综上所述，类风湿关节炎是一种复杂的自身免疫性疾病，其病因多样，症状显著，但通过综合治疗，可以有效控制病情，提高患者的生活质量。患者应积极配合医生，采取合适的治疗方案，并进行定期复诊和康复训练。

(作者单位：河北省迁安燕山医院)

远视与老花眼的区别及注意事项

□章明珠

在我们的日常生活中，眼睛的健康和功能是非常重要的。其中，远视和老花眼是两种常见的视力问题，它们之间有一些区别，同时也需要注意一些共同的注意事项。本文将为大家详细介绍远视与老花眼的概念、区别、注意事项以及如何自我检查，帮助大家更好地了解这两种视力问题，并采取相应的措施。

一、远视与老花眼的概述

远视是指当眼睛的屈光系统屈光力不足，使得平行光束不能聚焦在视网膜上，而形成焦点在视网膜的后面的一种视力问题。远视的成因主要是由于眼球发育异常、眼病、遗传因素或者长期使用电子产品等。

老花眼则是一种随着年龄增长而出现的生理现象。随着年龄的增长，眼球内部的晶状

体逐渐硬化，眼睛的调节能力逐渐下降，使得眼睛无法在近距离看物体时清晰地聚焦。老花眼通常在 45 岁左右开始出现，但具体时间因个体差异而异。

二、远视与老花眼的区别

1. 视觉症状：远视患者在看远处物体时通常没有明显症状，但在近距离看物体时可能会出现模糊、疲劳、头痛等症状。而老花眼患者则会在近距离阅读或工作后感到视力模糊，无法长时间集中注意力，且需要更长的时间来阅读。

2. 矫正方式：远视可以通过佩戴眼镜或手术进行矫正。而老花眼只能通过佩戴凸透镜进行矫正。凸透镜能够将周围的影像稍微拉近，从而提高患者的视力。

3. 病因：远视主要是由于眼球发育异常、眼病、遗传等因素导致的，而老花眼则是随着年龄增长而出现的生理现象。

三、远视与老花眼的注意事项

1. 保持眼部卫生：保持眼部清洁，避免用眼过度疲劳，以免加重症状。

2. 定期检查：定期进行视力检查，以便及时发现并处理视力问题。

3. 合理用眼：尽量减少长时间使用电子产品的时间，每隔一段时间(如 30 分钟)休息一下眼睛。

4. 调整阅读环境：对于老花眼患者，应保持书本和眼睛之间的距离适中，调整光线以使字体清晰。

5. 佩戴合适的眼镜：远视和老花眼患者

应根据自己的情况佩戴合适的眼镜或凸透镜，以改善视力问题。

四、如何自我检查远视与老花眼

1. 看远处和近处物体时，是否感到模糊或难以聚焦。

2. 是否需要更长的时间来阅读近处文字。

3. 是否在靠近处物体时需要眯眼或将头伸近书本。

4. 是否感到眼睛疲劳或头痛。

如果存在上述症状中的一种或多种，建议及时到眼科医院进行检查，以确定是否存在远视或老花眼问题，并采取相应的治疗措施。

总之，远视和老花眼是两种不同的视力问题，虽然它们的表现和注意事项相似，但仍有区别。

(作者单位：河南省光山县人民医院)