

心绞痛的症状与识别方法

□ 郭盼

心绞痛是一种常见的心血管疾病,它是由心脏肌肉的短暂缺血引起的。本文将介绍心绞痛的症状、识别方法以及治疗方法,帮助大家更好地了解这一疾病。

一、心绞痛的症状

心绞痛的主要症状包括胸痛、胸闷、呼吸困难、心悸等。通常,胸痛部位位于胸骨后部,可能会放射到胸前区、颈部、手臂和背部。胸痛通常为压迫、发闷、紧缩或烧灼感,而不是尖锐的疼痛。此外,患者还可能感到胸闷、呼吸急促,甚至出现濒死感。这些症状可能会在运动、情绪激动等情况下加重。

二、如何识别心绞痛

心绞痛的识别非常重要,因为早期识

别可以及时就医,避免病情恶化。以下是一些识别心绞痛的方法:

- 了解心绞痛的症状:胸痛、胸闷、呼吸困难、心悸等是心绞痛常见的症状,如果出现这些症状,需要警惕心绞痛的可能。
- 观察疼痛的特点:心绞痛引起的疼痛通常为压迫性、紧缩性或发闷的感觉,而不是尖锐的疼痛。此外,疼痛通常会放射到其他部位,如胸前区、颈部、手臂和背部。
- 了解诱因:运动、情绪激动等情况下,心绞痛的症状可能会加重。因此,了解疼痛与这些诱因之间的关系可以帮助识别心绞痛。

4. 及时就医:如果出现不明原因的胸痛、胸闷、呼吸困难等症状,应立即就医。在就医前,记录下症状的发生时间、持续时间以及可能的诱因等信息,以便医生更好地诊断和治疗。

三、治疗方法

对于心绞痛的治疗,主要采用药物治疗和调整生活方式的方法。药物治疗包括硝酸甘油、阿司匹林等,这些药物可以缓解疼痛,改善心肌缺血。调整生活方式包括戒烟、控制血压和血脂、减轻压力等,这些措施有助于预防心绞痛的发生。

1. 保持冷静:在出现胸痛时,保持冷静非常重要。不要惊慌失措,也不要过度紧张,这可能会加重症状。

2. 休息和放松:出现胸痛时,应立即休息,放松身心。这有助于减轻疼痛和不适感。

3. 随身携带急救药物:对于易患心绞痛的人群,应随身携带急救药物。这些药物包括硝酸甘油或其他抗血栓药物,以备不时之需。

总之,心绞痛是一种常见的心血管疾病,了解其症状和识别方法对于及时就医非常重要。通过药物治疗和调整生活方式的方法,可以有效地预防和治疗心绞痛。如果您出现不明原因的胸痛、胸闷等症状,应及时就医,以便医生为您制定合适的治疗方案。

(作者单位:河北省无极县医院)

黄斑病变的眼底改变与护理方法

□ 郝丽莎

黄斑病变是一种常见的视网膜疾病,它主要影响黄斑区,这是眼睛最重要的区域之一,对我们的视力起着至关重要的作用。然而,随着年龄的增长以及生活方式的改变,越来越多的人受到黄斑病变的困扰。了解黄斑病变的眼底改变以及如何护理,对于保护我们的视力至关重要。

一、黄斑病变的眼底改变

黄斑病变的眼底改变主要分为两类:黄斑囊样水肿和黄斑区色素紊乱。

- 黄斑囊样水肿:主要表现为黄斑区出现一个圆形或椭圆形的囊样暗影,边界清晰,周围有渗出物环绕。当囊样水肿严重时,可导致视力下降、视物扭曲、变形等。
- 黄斑区色素紊乱:主要表现为黄

斑区出现色素紊乱,新生血管增生,视网膜下出血等。这些病变可导致视力下降、视物模糊、眼前黑影飘动等。

二、护理方法

- 保持健康的生活方式:饮食应均衡,避免过度摄入高胆固醇和高脂肪食物。适当运动,保持健康的体重,以增强身体的免疫力和血液循环。
- 定期检查:定期进行眼科检查是预防和治疗黄斑病变的关键。通过定期检查,可以及时发现并处理黄斑病变,避免病情恶化。
- 避免过度用眼:长时间使用电子设备(如手机、电脑)会增加眼睛疲劳和压力,因此应适当休息眼睛,避免长时间用眼。
- 避免在黑暗的环境下,看手机或

电子产品,因为在黑暗的环境下,为了让更多光线进入眼内瞳孔会变大。这个时候手机或电子产品的蓝光进入眼内更多容易对黄斑区造成损伤。

5. 保持良好心态:保持积极乐观的心态对眼睛健康非常重要。学会放松自己,减轻压力,有助于预防和治疗黄斑病变。

6. 避免吸烟和过量饮酒:吸烟和过量饮酒会加速眼睛病变的发展,增加并发症的风险。因此,应戒烟限酒。

7. 遵循医嘱:在医生的指导下,根据病情选择合适的治疗方案,如药物治疗、激光治疗、手术治疗等。

三、并发症与应对

黄斑病变可能引发多种并发症,如白内障、青光眼、玻璃体混浊等。如果出现

视力下降、视物扭曲或模糊等症状持续不减或加重,应及时就医,接受医生的诊断和治疗。

四、总结

黄斑病变是常见的中老年眼底疾病,眼底改变主要表现为黄斑区色素紊乱、色素膜水肿、视网膜神经纤维层缺损等。通过保持健康的生活方式、定期检查、避免过度用眼、补充营养素、保持良好心态、戒烟限酒和遵循医嘱等方法,可以有效地护理黄斑病变。如果出现并发症或症状加重,应及时就医,接受医生的诊断和治疗。了解黄斑病变及其护理方法,对于保护视力、提高生活质量具有重要意义。

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院))

浅谈医院感染的预防与控制措施

□ 郝龙英

医院感染是一个不容忽视的健康问题,因为它不仅影响到患者的康复,还可能增加医疗成本和患者负担。医院感染的原因可能包括消毒不彻底、人员流动大、医疗操作不当等。为了有效预防和控制医院感染,我们需要了解其发生的原因,并采取相应的预防和控制措施。

一、医院感染的原因

- 消毒不彻底:医院环境复杂,各种医疗器械和设备都需要定期消毒。如果消毒工作不到位,病菌就会残留在医疗器械和设备上,进而传播给患者。
- 人员流动大:医院是人员流量很大的场所,人员之间的接触和交叉感染风险增加。
- 医疗操作不当:医疗操作过程中,

如果医护人员的手卫生不到位、无菌操作不严格等,都可能导致病菌传播。

二、预防医院感染的措施

- 加强消毒工作:医院应定期对医疗器械和设备进行消毒,确保消毒效果。同时,医护人员在进行医疗操作前,也必须做好手卫生,使用洗手液洗手或使用快速手消毒剂。
- 控制人员流动:医院应采取限制人员进入医疗区域,减少交叉感染的风险。对于必须进入的人员,应进行必要的健康检查和消毒工作。
- 规范医疗操作:医护人员应严格遵守无菌操作和手卫生制度,避免因个人原因导致病菌传播。同时,应对新入职的医护人员进行培训,确保他们了解并

能够遵守相关制度。

4. 加强宣传教育:医院应通过宣传教育,提高患者和家属对医院感染的认识,提醒他们注意个人卫生和防护,减少自身感染风险。

三、控制医院感染的方法

- 监测与评估:医院应建立完善的监测与评估体系,定期对医疗区域进行消毒效果和病菌检测,评估医院感染的发生情况。对于发现的问题,应及时采取措施进行整改。
- 强化隔离措施:对于感染患者,应采取隔离措施,避免将病菌传播给其他患者和医护人员。同时,应确保隔离区域的设施完备,如床栏、呼叫器等。
- 合理使用抗生素:抗生素虽然可

以治疗某些感染,但过度使用可能导致耐药菌株的出现。因此,应合理使用抗生素,避免滥用。

4. 建立应急预案:医院应制定应急预案,应对可能出现的突发情况,如大规模感染事件。同时,应加强应急演练,提高应对能力。

总之,预防和控制医院感染需要从多个方面入手,包括加强消毒工作、控制人员流动、规范医疗操作、加强监测与评估、强化隔离措施、合理使用抗生素等。只有全面了解医院感染的原因和采取相应的预防和控制措施,才能有效降低医院感染的发生率,提高医疗质量和患者满意度。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

如何通过尿常规了解泌尿系统疾病

□ 郝迁

在我们的身体中,泌尿系统起着至关重要的作用,它负责过滤血液,排出废物,调节水分和电解质平衡。当泌尿系统出现问题时,尿液的质量和颜色可能会发生变化,而尿常规检查就是用来检测这些变化的一种简单而有效的方法。本文将详细介绍尿常规检查的重要性,以及如何通过尿常规快速了解泌尿系统疾病。

一、尿常规检查的重要性

尿常规检查是一种基本的尿液检查,包括尿液的外观、气味、比重、酸碱度、蛋白质、葡萄糖、酮体、白细胞、红细胞和亚硝酸盐等项目。这些项目可以帮助医生判断尿液是否正常,以及是否存在潜在的泌尿系统疾病。尿常规检查通常作为健康体检和疾病筛查的一部分,对于早

期发现和预防泌尿系统疾病具有重要意义。

二、泌尿系统疾病的种类

泌尿系统疾病种类繁多,包括但不限于:肾炎、肾结石、尿路感染、肾囊肿、肾功能不全等。这些疾病的症状可能包括尿液颜色的变化、尿液成分的异常、排尿频率的改变、疼痛等。了解这些症状有助于我们及早发现并就医。

三、尿常规异常的可能原因

当尿常规中出现异常时,可能的原因包括泌尿系统疾病、饮食因素、药物影响等。例如,尿液中出现蛋白质可能表示肾炎或肾病;葡萄糖阳性可能表示糖尿病或饮食中糖分过高;白细胞增多可能表示尿路感染或膀胱炎。了解这些可能的

原因,可以帮助我们更好地理解尿常规的结果。

四、如何通过尿常规快速了解泌尿系统疾病

- 观察尿液的颜色和透明度:正常的尿液应该是淡黄色或无色,清澈透明的。如果尿液颜色异常(如红色、深黄色等),或者变得混浊,可能是泌尿系统疾病的信号。
- 关注尿液的气味:正常的尿液通常没有特殊的气味。然而,如果尿液出现臭味(如氨味或鱼腥味),可能表示泌尿系统存在感染或肾功能受损。
- 检查比重和酸碱度:正常的尿液比重通常在1.005到1.030之间,酸碱度在4.5到8.5之间。如果比重或酸碱度异

常,可能表示肾脏的过滤功能受损或酸碱平衡失调。

4. 留意尿蛋白和葡萄糖:尿蛋白和葡萄糖是反映肾脏健康的重要指标。如果这两项指标异常,可能表示存在肾炎、糖尿病等肾脏疾病。

5. 定期检查:定期进行尿常规检查可以帮助我们及早发现潜在的泌尿系统疾病,并采取相应的治疗措施。

总之,尿常规检查是一种简单而有效的检查方法,可以帮助我们快速了解泌尿系统健康状况。通过关注尿液的颜色、气味、比重、酸碱度、蛋白质、葡萄糖等指标,我们可以及早发现并预防泌尿系统疾病。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)