

类风湿的治疗黄金“时间点”

□ 甄淑莲

1. 早期

多数类风湿病人起病比较缓慢,在有明显关节症状前,患者先出现关节乏力、全身不适、发热等情况,患病关节表现出肿胀、发热,周围组织的轻度水肿。伴关节晨僵,且易被疼痛掩盖。无特异性,也是类风湿诊疗的最佳时期。

2. 中期

类风湿关节炎中期出现多个关节肿胀与疼痛,受累关节也开始固定下来,部分患者还出现关节外脏器的损害,患者未得到及时治疗,病情会持续进展,病变关节逐渐出现骨质破坏。

3. 晚期

类风湿关节炎晚期可见周围肌肉萎缩、痉挛,关节畸形也更为加重,同时会出现骨代谢异常,发生骨质疏松的风险会明显增加。关节变形、活动受限的情况越来越明显,手关节破坏影响拿取等动作,而膝关节、髋关节破坏则会影响到行走,甚至因此致残。

由此可见,类风湿关节炎的病情是逐渐加重,越早治疗效果越好,大量的临床病例显示,通常在发病后三个月内采取针对性治疗,大部分患者预后较好。对于病程超过三个月的患者而言,往往是治疗越晚,病情越严重,

预后越差。类风湿关节炎的病因及发病机制还不完全明确,临床上一般以药物治疗为主,必要时手术治疗,所以需要患者长期甚至终生服用药物。

类风湿关节炎一般是在发病 1-6 周内出现症状,只要发现这些临床症状在 6 周内都没有自行缓解,患者应该意识到可能患有类风湿关节炎,要立即前往正规医院进行检查。确诊为类风湿关节炎,只要病程没有超过 3 个月,还是在治疗黄金“时间点”,早期治疗,通常可以有效控制病情,预防并发症发生,从而改善预后。(作者单位:河北省曲阳第二医院)

浅谈腔内介入技术治疗下肢深静脉血栓的方法

□ 张国庆

下肢深静脉血栓是一种常见的血管疾病,可能导致腿部肿胀、疼痛,甚至肺动脉栓塞危及生命。随着医疗技术的进步,腔内介入技术已成为治疗这种疾病的重要手段。本文将详细介绍腔内介入技术治疗下肢深静脉血栓的过程,帮助读者了解这一治疗方法。

一、什么是腔内介入技术

腔内介入技术是一种微创的医疗技术,通过导管或导丝将治疗器械送达病变部位,进行诊断或治疗。在处理下肢深静脉血栓时,腔内介入技术可以用于溶解或清除血栓,恢复血流通畅。

二、治疗过程详解

1. 评估:医生会进行一系列检查,包括超声检查和凝血功能测试,以确定患者是否适合接受腔内介入治疗。

2. 定位:使用超声引导将导管插入下肢静脉。这一过程通常在局部麻醉下进行,因此患者不会感到疼痛。

3. 治疗:通过导管注射药物,如溶解血栓的药物或机械性溶栓装置,以溶解血栓。如果血栓较硬或无法完全溶解,医生可能会采用机械清除设备将血栓取出。

4. 监护:治疗完成后,患者需要在医院监护一段时间,以观察是否有并发症。

三、并发症与注意事项

1. 出血:这是介入治疗最常见的并发症,

尤其是在治疗后的几天内。因此,患者在治疗期间需要严格遵循医生的建议,如避免剧烈运动和过度用力。

2. 感染:感染的风险相对较低,但如果发生感染,应立即就医。

3. 肿胀和疼痛:这是治疗后的常见反应,通常会在几天内消失。

4. 保持水分摄入:在治疗期间和治疗后的一段时间内,患者需要保持充足的水分摄入,以防止血栓形成。

5. 定期复查:患者需要在治疗后定期进行复查,以确保治疗效果和评估可能的并发症。

四、信任与适应

腔内介入技术虽然是一种先进的医疗技术,但患者对治疗的信任和适应同样重要。患者需要理解,尽管这是一种微创的治疗方法,但仍有可能发生并发症。因此,在治疗前与医生建立良好的沟通,了解可能的风险和收益非常重要。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗建议,以便尽快恢复健康。

腔内介入技术为治疗下肢深静脉血栓提供了一种安全、有效的治疗方法。通过了解这一技术的过程、并发症和注意事项,患者可以更好地信任和适应这一治疗方法,从而尽快恢复健康。(作者单位:山东第二医科大学附属医院)

预防冠心病的方法探究

□ 步纪强

冠心病,也被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。尽管我们无法完全避免所有可能的风险因素,但通过一些健康的生活方式和行为选择,我们可以显著降低患冠心病的可能性。本文将根据专家的建议,提供一些实用的方法帮助您远离冠心病。

首先,保持健康的饮食习惯至关重要。专家建议,我们应该摄入大量的蔬菜、水果、全谷类和健康脂肪,减少饱和脂肪、胆固醇和糖的摄入。定期吃早餐,避免过量进食,尽量少吃快餐和加工食品。选择富含蛋白质的食物如鱼类、瘦肉和豆类,以帮助维持心脏健康。此外,控制盐分摄入也非常重要,因为过量的盐会增加血压,进而增加心脏病发作的风险。戒烟不仅可以降低患冠心病的风险,还能降低其他多种疾病的风险,包括肺癌、慢性阻塞性肺病等。

保持良好的体重也是防止冠心病的关键。专家建议我们应该定期进行身体检查,如果发现超重或肥胖,应该及时采取行动来减轻体重。这可能包括改变饮食、增加运动或寻求专业的医疗建议。

戒烟是防止冠心病的重要步骤。吸烟是心血管疾病的重要危险因素,它会增加血液黏稠度和血压,进而增加心脏病发作的风险。戒烟不仅可以降低患冠心病的风险,还能降低其他多种疾病的风险,包括肺癌、慢性阻塞性肺病等。

保持足够的睡眠也是预防冠心病的重要因素。专家建议成年人每晚应该至少睡 7-8 小时。睡眠不足可能会导致血压升高,增加心脏病的风险。因此,保持规律的睡眠时间和睡眠环境,有助于维护心脏健康。

最后,定期进行健康检查也是预防冠心病的重要步骤。定期检查可以帮助我们及早发现并处理可能影响心脏健康的潜在问题。

总的来说,远离冠心病需要我们采取一系列的综合措施,包括健康的饮食习惯、适度的运动、保持健康的体重等。通过遵循这些建议,我们不仅可以保持心脏健康,还可以降低患其他疾病的风险。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

□ 陈芳

用硝酸酯类药物、硝酸异山梨酯类药物等药物缓解心绞痛症状。病情严重的患者药物可能无效,应完善相关检查,及时采取手术治疗,尽快复通血管。介入治疗适用于冠状动脉狭窄不严重,通常放置支架就能解决问题,而搭桥手术适用于血管堵塞比较严重的患者,已经发展到严重心力衰竭的情况下可能需要考虑心脏移植。冠心病缓解期主要采用药物治疗,常用药物包括抗血小板凝聚、降血脂药物、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等,对症治疗才能有效控制病情。

2. 中医治疗冠心病

中医称冠心病心绞痛为胸痹心痛,认为主要是气虚血弱、气滞血瘀、痰浊闭阻等证型,采用不同的中药汤剂进行治疗。中医治疗冠心病选用补气的药物增强心脏功能,减轻心脏泵血负担,鼓动心阳心气,再用活血药物改善心脏供血,促进血管的弹性恢复。中医治疗胸痹心痛的方剂有血府逐瘀汤、瓜蒌薤白半夏汤、瓜蒌薤白白酒汤、桃红四物汤、人参养荣汤、左归饮、炙甘草汤、生脉散等。

西医治疗冠心病在抢救方面有明显优势,手术可以快速解决血管狭窄问题,恢复心脏血管供血。中医辨证施治冠心病不仅可以治疗局部病情,还能开展全身调理,从而恢复脏器的功能,中药活血药物一般不会引起出血,还可以起到稳定斑块的作用。由此可见中西医结合治疗冠心病可以各展所长,提高整体的治疗效果。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

中西医结合治疗冠心病的优点

□ 陈芳

冠心病是供应心脏的冠状动脉出现不同程度的狭窄,导致心肌供血不足,出现心绞痛症状,甚至发生急性心肌梗死。冠心病不积极采取有效的治疗措施,最终可能发展成心力衰竭、猝死。

治疗冠心病的关键在于恢复心肌正常供血,规范的治疗使病情长期保持稳定,从而改善患者的生活质量,有效降低严重心血管事件的发生率,进而改善患者的预后。冠心病首先要调整生活方式,从改变饮食习惯入手,坚持低盐、低脂饮食,远离高热量、油炸、高脂肪食物,严格控制体重,避免超重、肥胖。

1. 西医治疗冠心病

冠心病发作期会出现明显心绞痛,患者应立刻休息并吸氧,可以服

心肌梗塞是一种严重的疾病,它能够导致心脏的严重损伤和功能障碍。这种疾病常常由于冠状动脉的阻塞和心肌的缺血而引起。对于心肌梗塞患者来说,优质的护理措施对于他们的康复至关重要。以下关于心肌梗塞优质护理措施,请收好。

一、健康生活方式

健康的生活方式对于预防和治疗心肌梗塞至关重要。患者应保持健康的饮食,限制饱和脂肪和糖分的摄入,增加水果、蔬菜和全谷物的摄入。此外,戒烟和限制酒精摄入也是必要的。这些改变可以帮助降低血液中的胆固醇和血压,从而减少心肌梗塞的风险。

二、定期运动

适当的运动有助于降低血压和心率,增强心血管系统的健康。然而,心肌梗塞患者在开始新的运动计划前,应咨询医生或医疗专业人士的建议。他们可能需要逐步增加运动强度和时间,以避免任何可能的不适或并发症。

三、控制压力

长期压力和焦虑可能会对心脏健康产生负面影响。患者可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来减轻压力。这些技巧可以帮助放松身心,减少焦虑和紧张,从而有助于改善心脏健康。

四、定期检查

定期检查是预防心肌梗塞并发症的关键。患者应定期进行心电图、血压和胆固醇检查,以监测心脏健康状况。如有异常,应及时就医并遵循医生的建议。

五、合理用药

心肌梗塞患者通常需要长期服用药物来控制血压、血脂和心率。他们应按照医生的建议按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。

六、良好的睡眠

良好的睡眠对于心脏健康至关重要。患者应尽量保持规律的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。此外,舒适的睡眠环境和良好的睡眠习惯也有助于改善心脏健康。

七、心理护理

心肌梗塞患者的心理状态对康复至关重要。他们可能会经历焦虑、抑郁等情绪问题,这时需要家人的陪伴和支持,以及专业的心理干预。良好的心理状态有助于提高患者的康复效果和生活质量。

总之,心肌梗塞的优质护理措施包括健康的生活方式、定期运动、控制压力、合理用药、良好的睡眠以及心理护理等方面。这些措施有助于预防并发症,促进患者的康复,提高他们的生活质量。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)

心肌梗塞的优质护理措施

□ 曹云霞