

# 冠心病急性心肌梗死的预防措施

□王娜

心病急性心肌梗死是一种严重的疾病，主要是由于冠状动脉出现急性阻塞，导致心肌缺血、坏死。该疾病的发生与冠状动脉粥样硬化有关，当血管变窄、闭塞或破裂时，可能会引起急性心肌梗死。

冠心病急性心肌梗死的发生主要有以下几个原因：

1.动脉粥样硬化：这是冠心病最常见的病因。当脂肪、胆固醇和其他危险物质沉积在血管壁上，逐渐形成斑块，斑块破裂会导致血管堵塞，从而影响血液流动和心肌供血。

2.冠状动脉阻塞：最常见的原因是冠状动脉内的血栓形成，这可能是由于血小板粘附、聚集和释放所导致。其他原因包括冠状动

脉痉挛、冠状动脉外的脂肪堆积、血管夹层形成等。

3.情绪激动和过度劳累：情绪激动和过度劳累会增加心脏负担，加速动脉硬化的进程，并可能导致心肌缺血。

4.饮食不当：高脂肪、高胆固醇和高糖饮食可能导致血脂和血糖升高，从而加速动脉硬化进程。

预防冠心病急性心肌梗死是非常重要的，以下是一些建议：

1.控制体重和饮食：保持健康的饮食习惯，避免高脂肪、高胆固醇和高糖食物，以降低血脂和血糖水平。

2.戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是动脉硬

化的危险因素，戒烟限酒有助于降低心血管疾病的风险。

3.控制血压和血脂：定期检查血压和血脂水平，如有异常应及时治疗。

4.定期锻炼：适当的体育锻炼有助于降低血压、血脂和血糖水平，增强心血管功能。

5.保持健康的生活方式：避免熬夜、过度劳累和精神紧张，保证充足的睡眠和休息时间。

预防冠心病急性心肌梗死需要从多个方面入手，包括控制饮食、戒烟限酒、控制血压和血脂、定期锻炼以及保持健康的生活方式。这些措施有助于减缓动脉硬化进程，降低心血管疾病的风险。

**治疗措施：**一旦发生冠心病急性心肌梗死，需要及时就医并采取相应的治疗措施。治疗方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。药物治疗主要是控制症状、稳定病情，同时使用抗凝、抗血小板药物等预防血栓形成。介入治疗是通过支架植入或球囊扩张等方法疏通阻塞的冠状动脉，恢复心肌的血液供应。手术治疗则包括搭桥手术等，通过移植健康的血管重建心脏的血液供应。

总之，冠心病急性心肌梗死是一种严重的疾病，需要尽早诊断和治疗。预防措施和生活方式的改变是降低患病风险的关键。如有疑问，请及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位：河北省玉田县医院)

## 中医针灸推拿治疗面瘫的方法探究

□徐楠楠

面瘫，也被称为面神经麻痹或 Bell 麻痹，是一种影响面部肌肉的疾病。其典型症状为口角歪斜，无法控制面部表情，严重影响患者的生活质量。对于面瘫患者来说，康复之路充满了挑战，但幸运的是，中医针灸推拿为这一过程提供了有效的治疗方法。

首先，我们需要了解面瘫的原因。通常，病毒感染、过度疲劳、受寒、情绪压力等因素都可能导致面瘫。中医认为，面瘫是由于人体正气不足，风邪趁虚而入，导致气血痹阻经络，肌肉筋脉失养所致。

面对这一疾病，针灸推拿在中医中占据了重要地位。针灸能够刺激患处周围的神经，

改善血液循环，增强机体的自我修复能力。推拿则可以缓解肌肉紧张，减轻面部疼痛，进一步促进康复。

针灸治疗通常需要多次进行，一般疗程为 10-20 次。每次治疗时间约为 30 分钟，通常每周进行 3-5 次。患者需保持轻松愉悦的心情，不要过于紧张。此外，避免空调或风扇直吹身体，保持良好的作息和饮食习惯也是康复的关键。

对于接受针灸治疗的患者，可能会有轻微的针刺感或酸胀感。这是正常的反应，无需过于担心。如果感到疼痛或不适，应立即告知医生。

除了针灸治疗，推拿也是面瘫康复的重要辅助手段。推拿可以帮助放松面部肌肉，缓解紧张和疼痛。推拿时，医生会用轻柔的手法对患处进行按摩，这种刺激有助于肌肉恢复原有的功能。

在治疗过程中，患者需与医生保持密切的沟通。他们需要提供有关症状和感觉的信息，以便医生调整治疗方案。患者还应积极参与康复过程，保持积极的心态，树立战胜疾病的信心。

另外，尽管针灸推拿在面瘫康复中发挥着重要作用，但并非所有患者都适合接受这些治疗。例如，患有严重的心脏病、血液疾病

的患者，孕妇以及对某些针灸或推拿药物过敏的患者应谨慎使用。

总的来说，中医针灸推拿是面瘫患者康复的重要手段。它通过刺激患处周围的神经、改善血液循环、缓解肌肉紧张等方式，帮助患者加速康复过程。对于面瘫患者来说，了解这些知识并积极配合治疗是至关重要的。

最后，我们要强调的是，每个人的身体状况和康复速度都是独特的。因此，患者在接受治疗时，应与医生保持密切的沟通，根据医生的建议调整治疗方案。同时，保持乐观的心态、良好的生活习惯和充足的休息也是康复的关键。

(作者单位：河北省固安县人民医院)

## 探讨《伤寒论》中治疗心悸的方法

□娄硕

心悸是常见病，《伤寒论》中对心悸的论述虽不多，且杂见于各篇，但极为精辟，治疗方法及大部分方剂均沿用至今的临床。

本文归纳分析了《伤寒论》有关心悸的辨证论治三法，意在发扬经典精华，开拓治疗思路。

1.温复心阳法：本法用于发汗过多，损伤心阳的心悸。

临床上除心悸外，以出汗、手喜按于心窝部、气短、神疲为辨证要点。常用方为桂枝甘草汤、桂枝甘草龙骨牡蛎汤。

桂枝甘草汤以温复心阳为主，方中用桂枝入心助阳、甘草补中益气，辛甘合用，心阳自生而心悸自止。

方用桂枝甘草汤加味：桂枝 6g，炙甘草 10g，生白芍 12g，北芪 10g，酸枣仁 15g，生龙骨 20g(先煎)，浮小麦 30g，红枣

30g。水煎服，连服 3 剂后，汗止心悸亦止。复诊时照上方再服 3 剂，诸症消失。

2.补血复脉法：本法是运用补血补心阳的方法来使心阳及气血充足而治愈心悸。

临床上以气虚血少所致的心动悸、脉结代为使用本法的辨证要点，代表方为炙甘草汤。

炙甘草汤方中重用炙甘草甘温益气补中为主药；辅以桂枝通利血脉以治心动悸、脉结代；党参、大枣补气益胃为生脉之本；生姜行阳气，调营卫；熟地、阿胶、麦冬、火麻仁滋阴补血，以养心阴，合而用之，使气血充足，阴阳调和，心动悸、脉结代可以消除。

3.温阳利水法：本法是运用温阳气，利水湿的药物来温升肾阳，肾阳足而水湿得化，心悸自止的方法。

临床上除有心悸外，以肾阳衰微，水气为患为其辨证要点。常用方为真武汤，茯苓甘草汤。

真武汤中用熟附子温肾阳，祛寒邪；配茯苓、白术健脾利水；生姜温散水气，合成温阳利水之功，芍药既可缓和姜、附燥烈之性，又能酸收敛阳，和营止痛。

用治于肾阳衰微、水气为患，症见心悸、头晕、身动，振振欲僻地，肢体浮肿，小便不利，四肢沉重疼痛或腹痛下利，舌质淡苔白滑，脉沉细。

总之，《伤寒论》中治疗心悸的方法有很多，包括药物和非药物的方法。这些方法可以根据患者的具体情况进行选择，以达到最佳的治疗效果。同时，患者也需要了解自己的病情，积极配合医生的治疗，保持良好的生活习惯，才能有效地缓解心悸的症状。

(作者单位：河北省顺平县兴和医院)

## 子宫肌瘤患者的日常护理措施

□张英芳

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，它通常表现为月经不规律，如经期延长、经量增多等。对于子宫肌瘤患者，日常生活中的护理非常重要，有助于减轻症状，促进康复。本文将介绍子宫肌瘤患者的日常护理要点。

### 一、保持健康的生活方式

1.饮食：饮食对子宫肌瘤患者非常重要。应避免过多食用辛辣、刺激性食物，以免刺激肌瘤生长。同时，应多摄入富含维生素、蛋白质的食物，如蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等，以增强体质。

2.运动：适当的运动有助于增强身体抵抗力，减少疾病复发。建议选择有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等，每周至少进行三次，每次持续 30 分钟。

3.睡眠：充足的睡眠有助于身体恢复精力。应保持规律的作息时间，避免熬

夜，以保证睡眠质量。

### 二、调整心态

子宫肌瘤患者常常会感到焦虑、紧张等不良情绪。此时，应学会调整心态，可以通过与亲朋好友交流、听音乐、阅读等方式来缓解压力。如果需要，可以寻求专业心理辅导。

### 三、定期检查

子宫肌瘤患者应定期进行妇科检查，以监测病情变化。一般来说，至少每半年到医院进行一次 B 超检查，如有异常情况及时就医。

### 四、避免过度劳累

过度劳累可能导致月经失调，加重病情。因此，患者应合理安排工作和生活，避免长时间熬夜或过度劳累。

### 五、避免使用激素类药物

激素类药物可能导致月经失调，加

重病情。因此，患者应避免使用含有激素的药物，如避孕药、激素替代治疗等。

### 六、注意个人卫生

保持外阴清洁，勤换内裤，避免感染。同时，应注意性生活卫生，避免交叉感染。

### 七、预防便秘

便秘可能导致腹胀增加，刺激肌瘤生长。因此，患者应多吃富含纤维的食物，如蔬菜、水果等，并适当运动，以预防便秘。

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，通过正确的日常护理，可以有效减轻症状，促进康复。患者应保持健康的生活方式，调整心态，定期检查，避免过度劳累，避免使用激素类药物，注意个人卫生，预防便秘。同时，应积极配合医生的治疗建议，如有异常情况及时就医。

(作者单位：河北省曲阳县中医医院)

## 哪些人容易患颅内动脉瘤

□李琼

颅内动脉瘤是一种潜在的威胁生命健康的重要疾病，许多因素可以影响一个人患这种疾病的风险。在这篇文章中，我们将讨论哪些人容易患颅内动脉瘤，以及如何预防这种疾病。

### 一、年龄与性别

年龄是一个重要的因素。颅内动脉瘤通常在中年以后更容易出现。此外，女性相对于男性更易患颅内动脉瘤。这可能是由于女性体内雌激素的水平较高，这种激素可能会影响动脉的弹性。

### 二、家族史

有家族史的人患颅内动脉瘤的风险会增加。尤其是那些有动脉瘤或中风家族史的人，他们的风险可能更高。家族遗传因素可能影响一个人血管的弹性和稳定性，从而导致动脉瘤的形成。

### 三、高血压

高血压是颅内动脉瘤的重要风险因素。当血压升高时，血管壁受到的压力会增加，可能导致血管壁弹性减弱，形成动脉瘤。因此，控制血压对于预防颅内动脉瘤非常重要。

### 四、吸烟与饮酒

吸烟和饮酒是颅内动脉瘤的另一个风险因素。烟草中的有害物质可以损伤血管内皮，而饮酒则可能增加高血压的风险。因此，戒烟和限制饮酒对于降低颅内动脉瘤的风险具有重要意义。

### 五、不健康的生活方式

饮食、运动和体重等因素也会影响颅内动脉瘤的风险。不健康的饮食可能导致肥胖、高血压和高血脂，这些因素都与颅内动脉瘤的形成有关。缺乏运动也会导致血液循环不畅，从而增加患病风险。

那么，如何预防颅内动脉瘤呢？首先，要保持健康的生活方式，包括健康的饮食、适度的运动和良好的睡眠。其次，控制血压和血脂水平也非常重要。定期进行体检，及时发现并治疗潜在的健康问题。此外，如果有家族史或危险因素，应咨询医生并接受定期检查。

对于已经患有颅内动脉瘤的患者，治疗的关键在于控制血压、保持健康的生活方式，并遵循医生的建议进行治疗。治疗方法包括药物治疗、手术治疗和介入治疗等。手术治疗和介入治疗通常用于较大的动脉瘤或药物治疗无效的患者。

总之，颅内动脉瘤是一种常见的血管疾病，其发生与多种因素有关。了解并控制这些风险因素对于预防颅内动脉瘤非常重要。

(作者单位：河北省曲阳县恒州医院)