

## 如何识别不同类型的胸痛及其潜在的心血管疾病风险

□王娜

胸痛是一种常见的症状,可能由许多不同的原因引起。了解不同类型的胸痛及其潜在的心血管风险,对于及时诊断和治疗非常重要。以下我们将详细介绍几种常见的胸痛类型以及如何识别它们。

### 1. 肌肉骨骼性胸痛

肌肉骨骼性胸痛通常由肌肉、关节和韧带的疼痛引起。这种类型的胸痛通常与运动或姿势不当有关,可能伴随着肩部、背部或颈部疼痛。肌肉骨骼性胸痛通常是短暂的,可以通过休息和改变姿势来缓解。然而,如果疼痛持续存在或加重,应考虑咨询医生。

肌肉骨骼性胸痛的心血管风险较低,但在某些情况下,如心肌梗死的早期阶

段,它可能会与胸痛混淆。然而,这通常会伴随着其他症状,如疲劳、出汗和心悸。

### 2. 呼吸系统胸痛

呼吸系统胸痛可能与呼吸系统疾病有关,如气胸、肺炎或支气管炎。这种类型的胸痛通常与咳嗽、深呼吸或运动时有关。如果您的胸痛伴随着咳嗽、呼吸困难或发热等症状,应咨询医生以排除呼吸系统疾病。

呼吸系统胸痛通常不会增加心血管风险,除非合并其他心血管疾病的风险因素。然而,如果您有心血管疾病,任何可能导致呼吸困难的症状都应引起注意。

### 3. 心脏性胸痛

心脏性胸痛是由心脏疾病引起的,如

心肌缺血(也称为心绞痛)、心肌梗死等。这种类型的胸痛通常与体力活动或情绪压力有关,可能伴随着压迫感、紧绷感或灼热感。如果您经常感到心脏性胸痛,应立即就医,因为这可能是心脏病发作的征兆。

心脏性胸痛是心血管疾病的一种严重症状,可能伴随着较高的心血管风险。如果您有心脏病病史或其他心血管疾病的风险因素,那么任何心脏性胸痛都应引起高度重视。

### 4. 消化系统胸痛

消化系统胸痛可能与食管反流、胃炎、胆囊炎等疾病有关。这种类型的胸痛通常与胃部不适有关,可能伴随着灼热

感和疼痛。如果您经常感到消化系统胸痛,应咨询医生以排除消化系统疾病。

消化系统胸痛通常不会增加心血管风险,除非合并其他心血管疾病的风险因素。然而,如果您同时患有心脏病或其他心血管疾病,那么任何与消化系统有关的疼痛都应得到医生的关注。

了解不同类型的胸痛及其潜在的心血管风险对于及时诊断和治疗非常重要。肌肉骨骼性胸痛通常风险较低,而心脏性和消化系统胸痛则可能提示心血管疾病的危险。如果您经常感到胸痛,应咨询医生以获取专业建议和评估。

(作者单位:河北省玉田县医院)

## 新生儿黄疸的识别及预防措施

□郑春惠

胎儿自母体娩出脐带结扎开始至生后28天称为新生儿期,此期在生长发育和疾病方面具有非常明显的特殊性,其中新生儿黄疸是比较常见的特殊问题。但对于很多新手父母来说,黄疸也会让家长焦头烂额,不知所措。本文将简单介绍新生儿黄疸的识别、原因、处理方式以及预防措施,帮助家长更好地了解和应对这一常见问题。

### 一、黄疸的识别

俗话说“十个宝宝九个黄”,大约50%-60%的足月儿和80%的早产儿会出现黄疸,通常在生后的几天内出现,表现为皮肤、黏膜、眼睛发黄,同时可能会伴有吃奶差、反应差、烦躁易闹等症状。当然,黄疸的程度和出现时间因人而异,家长可以通过观察新生儿皮肤黄染的部位和范围,来初步判断黄疸的严重程度。轻度黄疸通常会在几天内自行消退,需动态观

察;而重度黄疸则需要通过医疗手段来“退黄”。

### 二、黄疸的病因

新生儿黄疸是因胆红素在体内积聚引起的皮肤或其他器官黄染。新生儿红细胞数量较多、寿命短、结构特殊,容易破坏产生胆红素,而新生儿的肝脏胆红素代谢能力尚未成熟,因此易出现黄疸。此外,新生儿排便延迟、饥饿、缺氧、脱水等因素,都易发生黄疸或使原有黄疸加重。

### 三、如何处理黄疸

对于新生儿黄疸,家长可以通过观察皮肤颜色的深浅及范围来做大致判断,对于黄疸持续不退或退而复现,或者出现异常症状,应及时就医。通过经皮测胆红素或者采血化验肝功能可进一步明确。治疗方面可以采取以下措施:

1. 光照疗法:通过光线照射,加速胆红素的代谢和排出,是一种简单、安

全、有效的疗法。

2. 药物干预:在医生的指导下,口服一些有助于胆红素代谢的药物,如肝酶诱导剂、益生菌等。

3. 换血疗法:最迅速的疗法,适用于重症黄疸,有一定的风险。

### 四、如何预防新生儿黄疸

1. 促进母乳喂养:积极促进充足的母乳喂养,鼓励频繁的喂养,保证液体摄入。

2. 保证胎便尽早排出,避免增加胆红素的肠道重吸收。

3. 密切监测:新生儿出生后每天可进行经皮测定胆红素,注意动态变化趋势。

新生儿黄疸发病率高,严重黄疸可造成神经系统损伤甚至胆红素脑病及后遗症。当发现新生儿宝宝出现黄疸时,不要掉以轻心,密切关注,必要时及时就医。

(作者单位:河北省故城县医院)

## 儿童心脏病的预防与治疗方式

□刘丹华

在我们的日常生活中,儿童的健康始终是我们最关心的问题之一。儿童心脏病是一种常见的儿童疾病,它可能会对儿童的成长产生深远的影响。因此,了解儿童心脏病的预防与治疗之道,对于我们守护童心,确保儿童的健康成长至关重要。本文将就儿童心脏病的预防与治疗之道进行详细阐述。

### 一、儿童心脏病的预防

1. 健康的生活方式:保持健康的生活方式是预防儿童心脏病的关键。家长应该鼓励孩子养成良好的饮食习惯,避免过多的糖分和油腻食物,鼓励他们多吃蔬菜水果。同时,鼓励孩子进行适当的运动,增强身体素质。

2. 定期健康检查:定期的健康检查是预防儿童心脏病的重要手段。家长应该定期带孩子去医院进行体

检,及时发现潜在的健康问题。

3. 避免有害物质接触:家长应该避免孩子接触有害物质,如二手烟、有害化学物质等,以减少对孩子的健康影响。

4. 良好的家庭氛围:一个和谐、充满爱的家庭环境对孩子的健康成长至关重要。家长应该为孩子营造一个积极、乐观的家庭氛围,减少孩子患心脏病的可能性。

### 二、儿童心脏病的诊治

1. 症状识别:儿童心脏病的症状可能包括呼吸困难、疲劳、咳嗽、食欲不振等。如果孩子出现这些症状,家长应及时带孩子去医院就诊。

2. 诊断过程:医生会根据孩子的症状进行一系列的检查,如心电图、超声心动图等,以确定孩子是否患有心脏病。

3. 治疗方法:治疗方法取决于孩

子心脏病的种类。一些简单的治疗方法包括药物治疗和改变生活方式,如饮食和运动。对于更复杂的情况,可能需要手术或其他治疗方法。

4. 儿童心脏移植:对于一些严重的心脏病,如心肌病和心力衰竭,心脏移植可能是一种可行的治疗方法。但是,心脏移植是一种复杂的手术,需要多学科的合作,因此需要谨慎考虑。

儿童心脏病是一种常见的儿童疾病,但通过采取适当的预防和治疗措施,我们可以有效地降低儿童患心脏病的可能性,并改善其治疗效果。家长应该了解儿童心脏病的预防与治疗之道,及时发现并处理孩子可能存在的问题。同时,我们也需要意识到,儿童的心脏病治疗是一个需要多学科合作的过程,需要医生、家长和社会的共同努力。

(作者单位:河南省开封市儿童医院)

## 急性呼吸道感染的居家护理与应对策略

□贺飞

急性呼吸道感染是一种常见的疾病,它通常由病毒或细菌引起,表现为咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、发热等症状。对于急性呼吸道感染,除了及时就医外,正确的居家护理和预防措施也非常重要。本文将就这些方面进行详细的介绍。

### 一、居家护理

1. 休息与环境:保持环境清洁,定期开窗通风,避免二手烟。卧床休息有助于恢复体力,但应避免过度卧床。

2. 饮水:保持充足的水分摄入,有助于减轻症状。可使用柠檬、蜂蜜等制成温润的饮用水,增强口感。

3. 饮食:饮食宜清淡,易消化,避免油腻、

辛辣的食物。可适当食用梨、荸荠等具有润肺功效的食品。

4. 咳嗽护理:对于咳嗽患者,可使用加湿器保持空气湿度,以减轻咳嗽症状。避免剧烈咳嗽,以防损伤黏膜。

5. 发热护理:若出现发热,可采用物理降温或适当使用退烧药。但需注意,退烧药不能与抗生素同时使用。

6. 观察病情:注意观察病情变化,如症状持续加重,或出现新的症状,应及时就医。

### 二、预防措施

1. 增强免疫力:保持规律作息,保证充足的睡眠,加强锻炼,提高免疫力。

2. 防寒保暖:注意天气变化,适时增减衣

物,避免因受凉引发感染。

3. 个人卫生:勤洗手,避免用手触摸口、鼻、眼等部位。

4. 避免接触呼吸道感染患者:尽量避免与呼吸道感染患者接触,如需接触,应佩戴口罩。

5. 接种疫苗:根据疫苗接种规定,按时接种疫苗,提高对某些呼吸道病毒的抵抗力。

6. 室内消毒:定期对室内空气进行消毒,可使用空气净化器。但需注意,过度消毒可能破坏室内环境平衡。

### 三、应对策略

1. 家庭成员出现呼吸道感染症状时,应采取隔离措施,避免与家庭其他成员密切接触。

2. 若家庭成员出现咳嗽或打喷嚏时,应

使用纸巾遮住口鼻,或使用肘部遮住口鼻。避免感染扩散。

3. 若家庭成员出现高热不退、呼吸困难等症时,应及时就医。此时家庭其他成员应尽量避免与其接触。

4. 对于儿童、老年人及体弱人群,更应注意防护,定期进行室内消毒和通风换气。

急性呼吸道感染虽然常见,但通过正确的居家护理和预防措施,可以有效减轻症状并防止病情加重。同时,如有症状持续加重或出现新症状,应及时就医。在日常生活中,增强免疫力、防寒保暖、个人卫生等措施同样重要。让我们共同关注健康,做好呼吸道感染的预防与护理。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

## 慢性甲沟炎的预防措施

□常龙

甲沟炎是指皮肤沿足趾(趾)甲两侧形成的甲沟,及其周围组织的化脓性感染。足趾(趾)长时间在鞋子中挤压,导致趾甲变形、畸形生长,往往由于对疼痛及手术的恐惧而延误治疗,就诊时已化脓或形成炎性肉芽肿,形成慢性甲沟炎。针对临床工作中慢性甲沟炎的情况,总结如下:

### 1. 慢性甲沟炎预防措施

1.1 穿舒适的鞋子,各种跑步鞋、户外运动鞋、球鞋设计合理、舒适安全,要合理的利用起来。同时要选大小合适、相对宽松的型号,使脚趾在鞋里有一定的活动空间,感受不到任何压力。

1.2 合理参加体育锻炼,避免超强度体育锻炼和长时间徒步负重,同时注意外伤,木刺、竹刺,是日常生活中最易刺伤甲沟的异物。

1.3 养成良好的修剪甲习惯,要将趾甲修剪成平直样,而不是圆弧形。养成良好的卫生习惯,及时去除甲沟里的污垢,保持趾甲的清洁。

1.4 爱护趾甲周围的皮肤,不使其受到任何损伤,趾甲不宜剪得过短,更不能用手拔“倒刺”。平时注意脚指的养护,洗脚后、睡觉前涂少许橄榄油或护肤膏,可增强甲沟周围皮肤的抗病能力。

1.5 发现足趾相互挤压应用适量消毒棉、软物放入趾缝中隔开,使脚趾正常发育,防止压迫趾甲扎入甲沟。

1.6 指(趾)有微小损伤时,可涂擦碘伏消毒,以防止发生感染。

1.7 已化脓应及时就医。到医院及时切开引流脓液。防止感染蔓延引起趾骨骨髓炎。

1.8 如果甲下积脓,应到医院将指(趾)甲拔去,以利充分引流和彻底治愈。

### 2. 预防慢性甲沟炎的误区

2.1 修脚治疗甲沟炎。出现指(趾)部不适,大部分人会自行修剪,但有的会去找一些修脚的场所修剪,以上两种做法都是忍着疼痛将扎到肉里的部分指(趾)甲抠出来,等再长长后还是扎到肉里。由于反复修剪,慢性刺激甲沟组织增生、肥厚,趾甲更容易往肉里长。另外,修脚场所不是医疗场所,没有严格的消毒措施,很容易照成感染或传染其他的疾病。

2.2 反复拔甲治疗。传统的外科治疗甲沟炎方法是行拔甲术,施拔甲后症状可获明显好转,但随着趾甲的再生,症状往往复发。局部甲沟修剪、增生病变切除指(趾)甲部分切除可提高疗效,但复发屡见,对甲床不做任何处理,使得长出新的趾甲后,依然沿着原来的方向生长,最终还会长到肉里。并且这种方式痛苦大,愈合时间长,最主要的还不能治愈嵌甲,还对趾甲造成很大的破坏,导致趾甲增厚变形,不利于进一步治疗。

(作者单位:中国人民解放军93786部队)