

心血管疾病的健康科普

□ 孟席君

冠心病，也被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉发生粥样硬化，导致血管狭窄、阻塞，进而引发心肌缺血、缺氧或坏死的一种疾病。那么，如何科学地认识冠心病呢？本文将为您揭开冠心病的神秘面纱。

一、冠心病的成因

冠心病的成因主要是冠状动脉粥样硬化。这种疾病的发生与多种因素有关，如年龄、性别、家族史、血脂异常、高血压、吸烟等。其中，血脂异常是动脉粥样硬化最重要的危险因素。通过科学的预防和干预，可以有效地降低冠心病的发病风险。

二、冠心病的临床症状

冠心病的临床症状主要包括心绞痛、心肌梗死、心力衰竭和心律失常等。心绞痛通常表现为胸痛、胸闷，持续时间较短，休息或服用药物后可缓解。心肌梗死则表现为持续的胸痛，伴有大汗、恶心等症状，严重者可导致猝死。因此，对于这些症状，我们应及时发现并就医。

三、冠心病的诊断方法

冠心病的诊断主要依靠心电图、超声心动图、血管造影等检查手段。心电图可以检测心脏电活动的变化，帮助医生判断是否存在心肌缺血。超声心动图则可以观察心脏和大血管的解剖结构及功能状态。血管造影则可以直观地看到冠状动脉的病变情况。在必要时，医生还会采用CT或磁共振等影像学检查手段来辅助诊断。

四、冠心病的预防措施

科学预防冠心病的关键在于控制危险因素。除了前面提到的血脂异常、高血压、吸烟等危险因素外，合理的饮食、适量的运动、良好的生活习惯等也是预防冠心病的重要手段。在饮食方面，应保持低盐、低脂肪的饮食，多吃蔬菜水果，控制糖分摄入。在运动方面，应根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，以增强心血管系统的功能。此外，戒烟限酒也是预防冠心病的重要措施。

综上所述，冠心病是一种常见的慢性疾病，其发生与多种因素有关。科学地认识冠心病，了解其成因、临床症状、诊断及预防措施，对于我们预防和治疗冠心病具有重要意义。通过控制危险因素、保持良好的生活习惯，我们可以有效地降低冠心病的发病风险，提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口万全区医院)

心血管疾病是当今社会普遍存在的一种疾病，其发病率和死亡率均居于各类疾病之首。下面就心血管疾病的健康科普进行介绍。

一、心血管疾病的基本知识

心血管疾病是指心脏及血管的疾病，包括冠心病、高血压、中风、心肌炎等。这些疾病多数与动脉硬化有关，而动脉硬化主要是由于血管内膜受损，导致胆固醇等物质沉积在血管壁上，逐渐形成斑块，使得血管管腔变窄，血流受阻，从而引起一系列的病症。

二、心血管疾病的危险因素

心血管疾病的危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等。这些危险因素均可导致血管内膜受损，加速动脉硬化的进程。其中，高血压和高血脂是两个最重要的危险因素，因此控制血压和血脂是预防

防心血管疾病的关键。

三、心血管疾病的预防

1. 控制饮食:减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，多吃蔬菜、水果等富含纤维的食物，保持饮食平衡。

2. 适量运动:适量的有氧运动有助于降低血脂和血压，增强心肺功能，预防心血管疾病的发生。

3. 戒烟限酒:吸烟和饮酒均可加重心血管疾病的危险，因此应该戒烟限酒。

4. 控制体重:肥胖和超重均可增加心血管疾病的危险，因此应该控制体重在正常范围内。

四、心血管疾病的治疗

心血管疾病的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗主要是使用抗血小板药物、降血压药物、降血脂药物等进行治疗；非药物治疗包括改

变生活方式、适量运动、戒烟限酒等。在进行治疗时，患者应该遵医嘱，按时服药，控制饮食，适量运动，戒烟限酒等。

五、心血管疾病的自我管理

心血管疾病的自我管理是预防和治疗心血管疾病的重要环节。患者应该了解自己的病情，遵医嘱按时服药，控制饮食，适量运动，戒烟限酒等。同时，还应该学会自我监测血压、血脂等指标，及时发现并控制危险因素。

总之，心血管疾病的健康科普知识是预防和治疗心血管疾病的重要环节。患者应该了解自己的病情，遵医嘱按时服药，控制饮食，适量运动，戒烟限酒等；同时还要学会自我监测血压、血脂等指标，及时发现并控制危险因素。

(作者单位:河南省商丘市第四人民医院)

尿常规检查必备小常识

□ 齐笛

在日常生活中，健康体检是非常重要的一项常规性工作。而在众多常规检查项目中，尿常规检查因其操作简单、价格适中，而且能快速反馈机体是否存在潜在的泌尿系统疾病风险，而受到广泛的关注和应用。本文将围绕尿常规检查的相关知识进行科普，帮助大家更好地理解和应用这项检查。

一、尿常规检查的必要性

尿常规检查主要涵盖了尿液的颜色、透明度、比重、蛋白质、葡萄糖、胆红素等指标的检测。这些指标的变化可能提示了身体内部环境的改变，如泌尿系统疾病、代谢异常等。因此，尿常规检查对于早期发现潜在的健康风险具有重要意义。

二、尿常规检查的注意事项

1. 留尿:留尿前应避免过多

饮水，以免尿液被稀释。留尿时需注意尿液的清洁，避免混入白带、血液等杂质。最好留取中段尿，以减少污染的可能性。

2. 留样:尿液样本应尽快送检，避免时间过长导致细菌繁殖影响检查结果。同时，注意保存好样本标识，避免混淆。

3. 频率:一般来说，成年人每年进行一次尿常规检查即可。但对于高危人群，如老年人、肥胖者、有家族泌尿系统疾病史者，应适当增加检查频率。

三、尿常规检查的结果解读

1. 正常范围:尿液颜色呈淡黄色至深黄色，比重略偏小，蛋白质阴性，葡萄糖和胆红素阴性等指标均在正常范围内。

2. 异常指标:如发现尿液颜色异常(如红色、白色等)、比重明显偏离、蛋白质或葡萄糖阳性、胆红素阳性等，可能提示存

在泌尿系统疾病或代谢异常的风险。

3. 疑虑与处理:对于检查结果的疑虑，可以咨询医生进行详细解读和指导。

四、尿常规检查的误区与真相

误区:有些人认为尿常规检查没有必要，或者认为只有出现明显症状时才需要检查。真相:尿常规检查是健康体检的重要项目，它可以早期发现许多潜在的健康风险，如泌尿系统疾病、代谢异常等。

综上所述，尿常规检查是健康体检中不可或缺的一部分。通过了解尿常规检查的相关知识，我们可以更好地理解和应用这项检查，早期发现潜在的健康风险，并得到及时的治疗和干预。

(作者单位:河北省三门峡市中心医院)

产后母乳喂养小知识

□ 郝俊兰

母乳喂养是婴儿最理想的食物，对于妈妈和宝宝都有很多好处。但是，很多新妈妈在产后母乳喂养方面存在一些疑问和误区。本文将介绍一些产后母乳喂养小知识，帮助新妈妈更好地了解 and 掌握母乳喂养的技巧。

一、母乳喂养的好处

1. 提供营养:母乳是婴儿最理想的食物，它含有婴儿所需的全部营养成分，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。母乳中的营养成分与宝宝的消化能力和营养需求相匹配，易于消化吸收。

2. 增强免疫力:母乳中含有多种免

疫物质，能够增强宝宝的免疫力，减少疾病的发生。

3. 促进母婴关系:母乳喂养是一种亲密的交流方式，能够增强母婴之间的情感联系，促进宝宝的情感和社会发展。

二、产后母乳喂养的技巧

1. 正确的姿势:母乳喂养时，正确的姿势非常重要。建议采用侧卧位、坐位或交叉式坐姿。正确的姿势能够使宝宝有效地吸吮乳头，减少母亲的不适感。

2. 坚持哺乳:每次哺乳时，宝宝应该吸吮足够的乳房乳汁。通常需要让宝宝频繁地吸吮乳房，至少每2-3小时一次，并尽可能在宝宝醒来时让宝宝吸

吮。这样能够刺激乳房产生足够的乳汁来满足宝宝的营养需求。

3. 避免干扰:在哺乳期间，母亲应该尽量避免干扰和分心的事情，例如看手机、看电视等。这些行为可能会分散宝宝的注意力，影响哺乳的效果。

三、产后母乳喂养的常见问题及解答

1. 乳头疼痛怎么办?

答:乳头疼痛可能是由于哺乳姿势不正确、宝宝吸吮过猛或时间过长导致的。建议调整哺乳姿势，让宝宝轻轻地吸吮乳头和大部分乳晕。如果疼痛严重，可以尝试使用乳头霜或冷敷来缓解疼痛。

2. 宝宝不肯吸吮乳房怎么办?

答:宝宝不肯吸吮乳房可能是由于乳房不适、环境不舒适或缺乏安全感等原因导致的。建议检查乳房是否有硬块或红肿等异常情况，调整哺乳姿势和环境，增加母婴互动时间，让宝宝逐渐适应乳房。

总之，产后母乳喂养需要新妈妈掌握正确的姿势和技巧，并注意避免干扰和调整心态。通过了解这些小知识，新妈妈可以更好地掌握母乳喂养的技巧，为宝宝的健康成长提供最佳的营养来源。

(作者单位:河北省邢台市第三医院)