

# 如何判断是否需要使用他汀类药物

□ 韩沐彤

他汀类药物是一种常用的降脂药物,用于治疗高胆固醇和冠心病等心血管疾病。然而,有些人担心他汀类药物的副作用,对此感到困惑,不知道是否应该继续使用。本文将就他汀类药物的副作用问题进行说明,帮助大家做出明智的决策。

首先,我们要明确的是,他汀类药物并不是完全没有副作用。一些常见的副作用包括肌肉疼痛、肝脏损伤、血糖升高等。但是,这些副作用的发生率并不高,而且在医生的指导下,通过调整剂量或更换药物,大多数患者都可以避免或减轻这些副作用。

那么,如何判断是否需要继续使用他汀类药物呢?以下是一些实用的建议:

1. 咨询医生:如果您担心他汀类药物

的副作用,最好咨询医生。医生会根据您的具体情况,评估您的风险和获益,给出专业的建议。

2. 定期检查:定期检查肝功能、肌肉功能和血糖水平非常重要。如果发现异常,医生会及时调整药物剂量或更换药物。

3. 了解药物相互作用:他汀类药物与其他药物的相互作用可能影响其疗效和安全性。因此,在服用其他药物之前,最好咨询医生。

4. 避免过度解读:一些报道和网络信息可能夸大了他汀类药物的副作用。因此,在阅读此类信息时,需要保持理性和客观,不要过度担心。

那么,如果出现了严重的副作用,是否应

该停药呢?这需要根据具体情况而定。一般来说,如果出现了严重的副作用,如肝功能衰竭、肌溶解等,应该立即停药并就医。医生会根据具体情况制定治疗方案,以减轻副作用或恢复健康。

在决定是否继续使用他汀类药物之前,了解这些知识是非常重要的。此外,除了药物治疗外,良好的生活习惯和饮食也是预防心血管疾病的重要因素。

首先,保持健康的饮食习惯对于降低胆固醇和心血管疾病风险至关重要。饮食中应包含足够的蔬菜、水果、全谷类和健康脂肪,如橄榄油和鱼类。限制红肉和加工肉类摄入。

其次,定期锻炼也是降低心血管疾病风

险的重要方式。每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车或游泳,可以显著降低心血管疾病风险。此外,保持适当的体重和肌肉力量训练也有助于提高心血管健康。

最后,良好的睡眠和减少压力也是预防心血管疾病的重要因素。睡眠不足和压力可能导致身体应激反应,增加心血管疾病的风险。因此,保持足够的睡眠和减轻压力有助于维护心血管健康。

总之,他汀类药物虽然存在一些副作用,但在医生指导下合理使用并定期检查,大多数患者可以安全地使用这些药物来控制心血管疾病风险。同时,良好的生活习惯和饮食也是预防心血管疾病的重要因素。

(作者单位:河北省固安县中医院)

# 脱发问题的根源和应对策略

□ 陈晓昱

头发,是我们每个人都拥有的宝贵财富,它不仅为我们增添了美丽的光彩,更在我们的生活中扮演着重要的角色。然而,随着现代生活节奏的加快,我们面临着一个无法忽视的问题——脱发。本文将揭示头发的秘密与挑战,让我们一起来了解这个问题的根源和应对策略。

首先,我们来了解一下头发的构造。头发是由角质细胞组成的,这些细胞从头皮毛囊中生长出来,形成了我们看到的头发。头发的健康取决于毛囊的健康状况,而毛囊的健康又受到多种因素的影响,如遗传、荷尔蒙水平、饮食习惯、生活方式等。

头发的秘密之一是它具有自我更

新的能力。然而,这种能力并非无限的。当毛囊受到损伤、压力过大或荷尔蒙失衡时,头发的生长可能会受到影响,甚至出现脱发的情况。此外,年龄也是一个重要的因素。随着年龄的增长,毛囊的功能逐渐衰退,头发也会逐渐变薄。

那么,脱发的原因是什么呢?实际上,脱发的原因是多种多样的。遗传因素、荷尔蒙失衡、压力、营养不良、疾病等都可能引起脱发。其中,雄性激素源性脱发(又称男性型脱发)是最常见的脱发类型,其特征是前额和头顶的头发逐渐稀疏。这种类型的脱发与遗传和荷尔蒙平衡有关。

了解了头发的秘密,我们再来看看面临的挑战。脱发确实是一个令人困扰的问题,它不仅影响了我们的外貌,还可能对

我们的心理健康产生影响。面对脱发,我们需要采取积极的措施来应对。保持良好的生活习惯、均衡的饮食、适度的运动和放松心情等方法都有助于维护头发的健康。此外,针对特定的脱发原因,如遗传或荷尔蒙失衡,我们可以寻求专业的医疗建议和治疗方案。

总之,了解头发的秘密和挑战对于我们预防和治疗脱发至关重要。通过关注我们的生活方式和健康状况,我们可以更好地保护我们的头发,让它继续为我们增添美丽和光彩。记住,头发是我们身体的一部分,它的健康也需要我们的关爱和呵护。

作者单位:河南中医药大学第五临床医学院(郑州人民医院)

宫腔造影是一种常用的医学影像技术,广泛应用于妇科疾病的诊断,特别是对宫颈疾病的检测。本文将详细介绍宫腔造影的技术原理、操作步骤、宫颈疾病的类型以及宫腔造影在诊断宫颈疾病中的应用,帮助读者更好地理解这一技术在诊断宫颈疾病中的价值和重要性。

一、宫腔造影技术原理

宫腔造影是通过向子宫腔内注入造影剂,利用 X 光或超声成像技术,观察造影剂在子宫内的流动情况,以诊断子宫及其邻近器官的病变。宫腔造影不仅可以观察到宫颈形态、大小、位置等基本信息,还可以评估宫颈管是否通畅、是否存在狭窄、扩张或扭曲等情况,从而为医生提供更全面的诊断依据。

二、操作步骤

在进行宫腔造影前,医生会为患者进行身体检查,确保患者无急性感染、严重心脑血管疾病等禁忌症。同时,医生会为患者建立静脉通道,给予必要的药物以减少造影剂的副作用。在操作过程中,医生会使用专用的导管插入宫颈,将造影剂注入子宫腔内。随后,医生会观察并记录造影剂在子宫内的流动情况,通常需要等待一段时间后进行影像学评估。

三、宫颈疾病的类型

宫颈疾病是妇科常见疾病,包括宫颈炎、宫颈息肉、子宫颈癌等。这些疾病的症状和体征因类型而异,但都可能通过宫腔造影进行检测。例如,宫颈炎可能表现为宫颈表面糜烂、充血或分泌物增多;宫颈息肉则可能表现为宫颈内的一个红色球形突起;而子宫颈癌则可能表现为宫颈质地变硬、表面不光滑或存在异常肿块。

四、宫腔造影在诊断宫颈疾病中的应用

宫腔造影以其直观、准确的优点,成为诊断宫颈疾病的重要手段。通过观察造影剂在子宫内的流动情况,医生可以准确评估宫颈的健康状况,包括炎症程度、息肉的大小和位置、癌细胞的扩散范围等。

五、注意事项与预防措施

在进行宫腔造影前,患者应了解可能的副作用和预防措施,如可能出现短暂的恶心、呕吐等胃肠道反应,此时应保持镇静,听从医生指示。在操作过程中,患者应保持放松,配合医生的指导,以获得最佳的影像学效果。此外,患者还应保持个人卫生,避免不洁性行为等不良生活习惯,以降低宫颈疾病的发生风险。

总结:宫腔造影是一种重要的医学影像技术,广泛应用于宫颈疾病的诊断。通过了解宫腔造影的技术原理、操作步骤、宫颈疾病的类型以及其在诊断宫颈疾病中的应用,我们可以更好地理解这一技术在医学诊断中的价值和重要性。

(作者单位:河北省固安县中医院)

## 宫腔造影在宫颈疾病诊断中的应用

□ 祖海艳

# 产前超声检查的注意事项

□ 朱雪琳

亲爱的准妈妈们,你们知道吗?在你们准备迎接新生命到来的这段时间里,有一个神奇的“家庭医生”一直陪伴在你们的身边,它就是产前超声检查。这篇科普文章的目的就是让你们了解这个检查的重要性,以及如何做好准备以确保检查的顺利进行。

一、什么是产前超声检查

产前超声检查是一种利用超声波为孕妇进行胎儿检查的技术。它能够为医生提供有关胎儿的健康和发育状况的信息,有助于早期发现潜在的健康问题。这项检查不仅对孕妇有重要的保健意义,也是法律规定的孕期检查项目。

二、产前超声检查的注意事项

1. 准备充分:在进行产前超声检查前,准妈妈需要保持充足的睡眠,避免进食过多油腻或高糖食物,因为这些食物可能会影响超声波的清晰度。

2. 穿着适宜:尽量穿较紧的衣服,这样可以更好地接收超声波,并且减

少伪影的产生。另外,如果准妈妈穿着有金属物体(如皮带或硬币),请务必告知医生。

3. 避免饮咖啡因和饮酒:咖啡因和酒精会影响胎儿的正常发育,增加误诊的风险。

4. 积极配合:当医生在进行超声检查时,准妈妈需要保持安静并积极配合,例如在必要的时候移动或变换体位,以获取最佳的观察效果。

5. 考虑特殊情况:如果准妈妈有特殊的健康状况(如高血压、糖尿病等),应在检查前告知医生,以便医生做出适当的安排。

三、产前超声检查的内容

产前超声检查通常包括以下内容:

1. 胎儿的生长发育评估:测量胎儿的头围、腹围、股骨长等指标,以评估胎儿的健康状况。

2. 胎儿的结构观察:观察胎儿的面部、躯干、四肢的结构是否正常。

3. 胎儿的运动情况:观察胎儿在子宫

内的活动情况,以评估其健康状况和反应能力。

4. 特殊疾病筛查:根据医生的建议,可能进行一些特殊疾病的筛查,如唐氏综合征等。

四、产前超声检查的重要性

产前超声检查是孕期保健的重要环节,它能够为医生提供有关胎儿的健康和发育状况的信息,有助于早期发现潜在的健康问题。同时,它也是国家法律规定必须进行的孕期检查项目之一。

总的来说,产前超声检查就像一位亲切的家庭医生,它陪伴着准妈妈们走过孕期的重要时刻,为你们提供关于胎儿健康的信息,让你们安心迎接新生命的到来。只要准妈妈们做好充分的准备,积极配合医生的建议,就能够享受到这项神奇的检查带来的安心和喜悦。让我们一起,迎接新生命的到来吧!

(作者单位:山东省青州市人民医院超声科)

# 心电图的基本原理与解读

□ 张绍蕊

心脏是人体最重要的器官之一,它负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位。然而,心脏疾病是威胁人类健康的主要疾病之一。心电图(ECG)是一种常用的心脏检查方法,可以帮助医生了解心脏的电活动,从而判断心脏的健康状况。本文将介绍心电图的基本原理、如何读图以及从心电图可以发现哪些心脏疾病的早期预警信号,帮助大家更好地了解心脏健康,守护生命。

一、心电图的基本原理

心电图是一种记录心脏电活动的方法。心

脏是一个由许多细胞组成的器官,这些细胞在正常工作时会产生电信号。心电图仪通过电极连接到患者的胸部(胸导联)和四肢(四肢导联)来记录这些电信号的变化。这些信号被转换为可读的图表,其中线条代表电流的电压变化,从而反映出心脏的电活动状态。

二、如何读图

心电图读图对于非专业人士来说可能有些困难,但掌握基本读图方法可以为我们提供关于心脏健康的重要信息。首先,观察 P 波和 QRS 波群,它们代表了心脏的电活动过

程。P 波是心房收缩时的电信号,QRS 波群则代表了心室收缩时的电信号。此外,还要注意 ST 段和 T 波的变化,它们反映了心脏在舒张期的状态。同时,也要关注各种指标如 PR 间期、QT 间期等。若出现异常波形或指标,应及时咨询专业医生。

三、从心电图看心脏疾病的早期预警信号

从心电图我们可以发现许多心脏疾病的早期预警信号。首先,心律失常是心电图中最常见的异常表现之一。当心脏的电信号传

导出现问题时,心律失常就会发生。其次,心肌缺血也是心脏疾病中常见的异常表现。当心脏的血液供应不足时,心肌就会缺血缺氧,导致心电图出现 ST 段和 T 波的改变。此外,心力衰竭、心肌梗死等疾病也会在心电图表现出异常信号。

总之,心电图是一种简单易行的心脏检查方法,可以帮助我们了解心脏的健康状况。通过掌握基本读图方法,我们可以发现许多心脏疾病的早期预警信号,从而及时就医,守护生命。

(作者单位:河南省原阳县中心医院)