

关爱心脏 有效预防冠心病

□马义山

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,指因冠状动脉粥样硬化造成心脏供血动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍和器质性改变的疾病。在现代社会中,冠心病已经发展成为不可忽视的疾病,所以,我们应积极关爱心脏,采取正确的措施有效防治冠心病,以免产生严重的后果。

1. 冠心病的病因

导致冠心病的病因有很多,包括年龄、性别、遗传、吸烟、高血压、血脂异常、糖尿病、超重、肥胖、缺乏体力活动、精神压力大、不健康饮食和大量饮酒等。其中,除了年龄、性别、遗传属于不可控的因素外,其余都是可以控制的因素,也就是说绝大部分导致冠心病的危险因素是可以通过生活方式或药物干预而控制的。

随着技术的发展和研究的进展,一些研究者发现冠心病还有一些其他的诱发因素,如睡眠呼吸暂停、高敏C反应蛋白水平升高、高甘油三酯血症、高同型半胱氨酸血症、子病前期、自身免疫性疾病等。

2. 冠心病分型和临床症状

无症状性心肌缺血型:临床进行辅助检查,高度提示存在心肌缺血现象,但患者无相关症状。

心绞痛型:表现为胸骨后压榨感、闷胀感,持续3—5分钟,常放射到左侧臂部,休息和含化硝酸甘油可缓解。

心肌梗死型:疼痛部位与以前心绞痛部位一致,但持续更久、疼痛更重,休息和含化硝酸甘油不能缓解。

缺血性心肌病型:即心力衰竭和心律失常型。部分患者出现心力衰竭的表现,如气紧、水肿、乏力等,还有各种心律失常。

猝死型:指由于冠心病引起的不可预测的突然死亡,在急性症状出现以后1小时内发生心脏骤停所致。

3. 早期发现冠心病的方法

冠心病是中老年人的常见病和多发病,处于这个年龄段的人,在日常生活中的,如果出现下列情况,要及时就医,尽早发现冠心病。

劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3—5分钟,休息后自行缓解者;体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息后自行缓解者;出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等;饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者;夜晚睡眠枕头低时,感到胸闷憋气,需要高枕卧位方感舒适者;熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难,需立即坐起或站立方能缓解者;用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适者;听到响声便引起心慌、胸闷者;反复出现脉搏不齐,不明原因心跳过快或过缓者。

4. 冠心病患者在冬春季的注意事项

变化多端的气候可能导致心脏血管发生痉挛,会直接影响心脏本身的血液供应;寒冷的季节里常易发生感冒和支气管炎,对患有冠心病的患者十分不利,是诱发心绞痛和心肌梗死的主要诱因。因此,冠心病患者在冬春季里应注意以下几

个方面:

第一,除坚持服用冠心病的常用药物外,还要备好保健盒和氧气等急救用品。

第二,如频繁发生心绞痛要及时卧床休息,并及时到医院检查治疗。

第三,坚持参加力所能及的体育锻炼,如户外散步、太极拳等,但遇有骤冷、暴雪、大风等天气变化时要留在室内活动。根据天气变化,及时更换衣服、被褥,注意保暖。

第四,避免疲劳、紧张、情绪激动,尽量少参加社交活动和长途旅行。

第五,提倡用温水洗澡以提高皮肤的抗寒能力,同时要积极防治感冒、气管炎等上呼吸道感染。

5. 如何正确预防冠心病?

第一,不要吸烟,包括二手烟,保持室内空气清新。

第二,调整饮食。饮食方面应选择低盐低脂饮食,多食用富含维生素C(蔬菜、瓜果)和植物蛋白(豆制品)的食物,避免食用过多的动物性脂肪和高胆固醇食物(动物内脏,如肝、脑、肾、蛋黄、鱼子、奶油等)。

第三,适当运动。超重和肥胖也是冠心病的危险因素之一,因此适当的运动锻炼、控制体重也是预防冠心病的重要措施。可以选择慢跑、瑜伽、游泳等有氧运动进行锻炼。每周做三次及以上有氧运动可减少发生心脏疾病的风险。

第四,缓解精神压力。通过各种途径调解生活上的压力,可以培养爱好或通过运动缓解日常生活中的紧张情绪。

第五,控制高血压、高胆固醇血症和糖尿病。

第六,定期检查身体。

(作者单位:山西省大同市云州区杜庄乡卫生院)

呵护听力,从现在做起

□商胜利

听力,作为人类感知世界的桥梁之一,其重要性不言而喻。它不仅是沟通的基础,更是我们体验多彩世界的关键。然而,随着现代科技的发展,我们的听力健康正面临着前所未有的挑战。本文在探讨听力受损的常见原因的基础上,提出了一些有效的预防听力受损的措施及听力受损后的干预措施。让我们共同关注听力健康,用科学的态度和方法,守护这一珍贵的感官能力。

1. 听力健康的重要性

听力是我们感知外界声音的重要能力,它不仅关乎我们的语言交流,还与心理、生理健康密切相关。听力正常的人能更好地接收和理解信息,参与社交活动,享受音乐、电影等艺术形式带来的乐趣。而听力受损的人则可能面临沟通障碍、社交孤立、心理压力增大等问题。因此,保护听力健康对于每个人来说都是至关重要的。

2. 听力受损的常见原因

噪声污染:长期暴露于高强度噪声环境下,如工厂、机场、音乐会等场所,会对听力造成不可逆的损伤。

药物影响:某些药物如抗生素、利尿剂、抗肿瘤药等可能对听力产生负面影响,导致听力下降。

疾病因素:中耳炎、突发性耳聋、老年性耳聋等疾病均可能导致听力受损。

遗传因素:部分听力问题具有遗传性,如先天性耳聋等。

3. 如何预防听力受损

减少噪声暴露:尽量避免长时

间处于高噪声环境中,如需长时间接触噪声,应佩戴耳塞、耳罩等防护设备。此外,使用耳机时也要注意控制音量和时长,避免对听力造成损伤。

谨慎用药:使用药物时要遵医嘱,避免滥用药物。如有疑问,可咨询医生。

关注疾病信号:如出现耳鸣、听力下降等症状时,应及时就医,以免延误病情。

定期检查听力:建议定期进行听力检查,了解自身听力状况。对于高风险人群,如长期接触噪声的工人、老年人等,更应加强听力监测。

4. 听力受损后的干预措施

佩戴助听器:对于轻度和中度听力受损的患者,佩戴助听器是一种有效的干预措施。助听器能够将声音放大,使听力受损者更好地接收声音。

人工耳蜗植入:人工耳蜗是一种电子设备,能够模拟人耳的功能,将声音信号转化为神经信号,传递给大脑进行识别和处理。对于重度或极重度听力受损的患者,人工耳蜗植入是一种可行的选择。

康复训练:对听力受损者进行康复训练也是非常重要的。康复训练包括听力训练、语言训练、心理支持等方面,旨在帮助患者恢复听力功能,提高其生活质量。

5. 日常生活中保护听力的方法

保持耳朵清洁:定期清洁耳朵,避免污垢和细菌滋生。但需注意避免使用棉签等物品深入耳道清洁,以免

损伤鼓膜和听力结构。

避免频繁挖耳:挖耳可能导致耳道受伤、感染等问题,进而影响听力健康。因此,要尽量避免频繁挖耳,如有需要可寻求专业医生帮助。

注意饮食健康:均衡的饮食有助于维持身体健康和听力健康。建议多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等。

保持良好心态:长期的精神压力和负面情绪可能对听力产生负面影响。因此,我们应学会有效调节情绪、缓解压力,保持积极的心态和乐观的情绪。

6. 特殊人群的听力保护措施

儿童:儿童期是听力发育的关键时期,因此家长要特别关注孩子的听力健康。要避免让孩子长时间暴露于噪声环境中,引导孩子正确使用耳机等设备,定期进行听力检查。

老年人:随着年龄增长,部分老年人的听力会逐渐下降。因此,要关注老年人的听力状况,及时发现并干预听力问题。同时,要鼓励老年人积极参与社交活动,保持良好的心态。

职业暴露者:长期暴露于噪声环境的职业人群,如工人、军人等,要加强听力保护意识,佩戴防护设备,定期进行听力检查。

听力健康不仅关乎个人的生活质量,更是社会文明进步的重要标志。让我们从现在开始,用行动守护听力健康,让声音的世界更加美好,让生活的旋律更加和谐。

[作者单位:河北省开滦(集团)有限责任公司唐家庄医院]

每个人出生时都自带一套房子,没错,就是心脏。心脏是一个面积不大却功能齐全的房子,它有两室两厅,即左右心房和心室;两堵墙,即房间隔和室间隔;还有二尖瓣、三尖瓣、肺动脉瓣和主动脉瓣这四个门;此外还有相应的水路和电路,也就是心脏的冠状动脉和传导系统,它们发挥着重要的功能。今天我们主要看看心脏的“水路”。

心脏的“水路”即冠状动脉,它为心脏提供血液,分为左冠状动脉和右冠状动脉,左冠状动脉又分出两个主要分支,即前降支和回旋支,主要为左心提供血液,右冠状动脉主要为右心提供血液。

动脉粥样硬化斑块就像水管中的水垢,积多了就会堵塞血管。当冠状的某一支血管发生慢性闭塞时,其他两支可能会形成侧支循环,为病变区域的心肌提供血液,但侧支循环形成的时间受个体差异影响较大,如果发生急性闭塞,侧支循环尚未建立,供血区域的心肌就有可能发生缺血坏死,这就是我们常说的急性心肌梗死。

1. 引起心脏“水路”堵塞的危险因素

年龄、性别:多见于40岁以上人群,发病年轻化趋势明显,女性发病率低是因为雌激素有抗动脉粥样硬化的作用,所以绝经后女性发病率也会明显增高。

血脂异常:脂质代谢异常是动脉粥样硬化最重要的危险因素,其中低密度脂蛋白最易引起动脉粥样硬化,是治疗的靶目标。

高血压:高血压使冠心病的发病率增高3—4倍。

吸烟:主动吸烟与被动吸烟均使发病率和病死率增高2—6倍。

糖尿病或糖耐量异常:糖尿病患者的发病率比非糖尿病患者高出数倍,且进展迅速。

其他危险因素还包括肥胖、家族史、A型性格、口服避孕药、不良饮食习惯等。

2. 保护心脏“水路”的二级预防ABCDE原则

针对这些危险因素,我们可采取保护心脏“水路”的二级预防ABCDE原则:A——阿司匹林(Aspirin)及抗心绞痛药物治疗(Antianginal therapy);B——β受体阻滞剂(β-blocker)和控制血压(Blood pressure control);C——控制血脂(Cholesterol lowering)和戒烟(Cigarette quitting);D——控制饮食(Diet control)和治疗糖尿病(Diabetes treatment);E——运动锻炼(Exercise)和健康教育(Education)。

我们需要做的是严格遵医嘱服药,学会居家自测血压,戒烟,控制饮食、血糖、血脂,坚持锻炼,积极接受和传播健康知识。

保护心脏“水路”,降低冠心病发病率,从ABCDE开始做起。

(作者单位:河北省河间市人民医院)



保护心脏「水路」的ABCDE原则

□韩镜