

冠心病发作信号及预防措施

□ 吴志伟

冠心病,又称为冠状动脉心脏病,是一种由冠状动脉血流减少引起的心脏病,这种情况通常是由动脉硬化导致的。冠心病的发作对个体健康构成严重威胁,其急性发作可能导致心肌梗死、心梗甚至猝死。因此,及时识别冠心病的警示信号,采取有效的预防措施,对维护公众健康具有重要意义。

一、冠心病概述

冠心病是一种心脏病,由冠状动脉狭窄或堵塞引起,通常由动脉粥样硬化造成。这导致心脏供血不足,可能引起胸痛等症状,严重时可能导致心肌梗死。它是全球主要的死因之一,需通过生活方式调整、药物或手术进行管理。

二、冠心病的信号

1、胸痛或不适:胸痛是冠心病最明显的信号之一,患者常描述为胸骨后的压迫感或重压感,就像有东西压在胸口一样。这种疼痛可能会持续数分钟,且可能会在体力劳动后出现或在精神紧张时加剧。疼痛有时候也会放射到左肩、手臂、颈部、下颚甚至上腹部。有时候,这种胸痛会被误认为是消化不良或肌肉疼痛。

2、呼吸困难:当心脏因冠状动脉疾病而

不能有效地泵血时,可能导致患者在没有进行大量活动时也感到呼吸困难。在一些情况下,患者可能在夜间突然醒来,感到呼吸急促,这是心力衰竭的一个警告信号,需要立即就医。

3、心律失常:心律失常是指心跳的节奏或速度异常,可能表现为心跳过快(心动过速)、过慢(心动过缓)或不规则。患者可能会感觉到自己的心脏"漏跳"或者"扑动",有时伴随有胸闷或晕厥感。心律失常可因心脏受损而引起,提示冠状动脉可能存在问题。

4、晕厥或头晕:晕厥指的是暂时性的意识丧失,通常由大脑血流暂时减少引起。在冠心病患者中,晕厥可能预示着心脏无法有效地泵血至大脑。除晕厥外,轻度头晕也可能是血流不足的一个信号,特别是在快速站立或体位改变时。

5、其他症状:冠心病患者还可能经历异常疲劳,即使在没有进行过多体力活动之后也感到极度疲惫。部分患者可能出现消化不良的感觉,包括胃部不适、腹胀和恶心等症状,有时这些症状会被忽视或误认为是消化系统问题。

三、冠心病的预防措施

1、生活方式的调整:均衡饮食是预防冠心病的基石,应包括丰富的全谷物、新鲜的水果和蔬菜,并限制饱和脂肪、胆固醇、高盐和高糖食物的摄入量。这种饮食模式有助于降低血压和胆固醇水平,减少心脏病发生的风险。此外,定期进行体力活动,如快步走、游泳或骑自行车,能增加心脏的耐力并改善心血管健康。保持健康体重同样重要,过重或肥胖会增加心脏病的风险。戒烟和限制饮酒能显著减少心脏病的风险,因为烟草和酒精都可以损害心脏和血管。

2、管理健康指标:血压是冠心病发生的一个关键因素,高血压会损害动脉并增加心脏负担,因此,定期监测血压并根据医嘱调整生活方式或使用药物至关重要。对于糖尿病患者,维持血糖稳定对预防心脏疾病同样重要,因为高血糖会损伤血管并影响心脏功能。此外,高血脂是冠心病的另一个重要风险因素,通过饮食、运动和必要时的药物治疗来控制血脂水平,对预防冠心病具有积极作用。

3、心理健康:长期的压力和负面情绪可

能会增加心脏疾病的风险。学习放松技巧,比如深呼吸、冥想或瑜伽,能有效降低压力水平,对心理健康有积极影响。保持乐观积极的心态,避免长时间的精神紧张,有助于降低心脏病的发生率。

4、定期体检:通过定期进行心脏健康筛查,比如心电图、胸部X光和血液检测,可以早期发现心脏问题,及时进行治疗或改变生活方式,避免疾病的进一步发展。此外,根据个人风险因素,与医生沟通制定个性化的预防计划,对预防冠心病同样重要。

预防冠心病并非一日之功,它需要我们对生活方式进行长期的、持续的调整。从健康饮食到适量运动,从戒烟限酒到心理健康,再到定期体检和专业咨询,每一个措施都是构筑健康防线的重要环节。我们必须认识到,冠心病的每一个警示信号都不应忽视,及时的响应和适当的预防措施,有助于降低心脏事件发生的风险,保障我们的心脏健康,提升生活质量。因此,让我们从现在做起,采取有效措施,共同预防冠心病的威胁。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

调理月经不调的有效方法

□ 黄惠仙

月经不调是女性常见的健康问题之一,它不仅关系到女性的生理健康,还会影响到心理状态和生活质量。这种状况可能是由多种因素引起的,包括压力、生活习惯、内分泌失调或某些疾病。因此,针对月经不调的调理方法应多方面入手,通过综合调理达到缓解症状的目的。本文将为大家介绍几种有效的调理月经不调的方法,帮助广大女性朋友们恢复正常的生理周期,提高生活质量。

一、生活方式的调整

1、饮食调理:①平衡营养:均衡饮食的核心是确保身体获取所有必需的营养素。建议摄入多样化的食物,包括整谷类、蛋白质来源如鱼、肉、豆类,以及多种蔬菜和水果。铁质的摄入尤其重要,因为它有助于预防和治疗由于月经导致的贫血,同时维生素C的摄入可以提高铁的吸收率。②规律餐时:不规律的饮食习惯可能会扰乱正常的激素水平,导致月经周期紊乱。应培养定时进食的习惯,避免长时间饥饿或过饱。此外,建议减少高糖、高脂肪的食品摄入,这些食品可能会加重月经期间的不适感。③限制咖啡因和酒精:咖啡因和酒精的摄入量与月经不调有关。咖啡因可能会增加乳房的不适以及其他经前期综合征的症状,而酒精则可能会影响激素平衡。建议

限制这些物质的摄入,尤其是在月经周期中后期。

2、适度运动:①定期锻炼:规律的身体活动有助于维持健康的体重,减少患多囊卵巢综合征等月经不调相关疾病的风险。建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动,如快步走、游泳或骑自行车。运动还能提升心情,减少压力,进而对月经周期产生积极影响。②避免剧烈运动:过度的剧烈运动会导致体脂率过低,可能会抑制正常的月经。如果是职业运动员或经常进行高强度训练的个体,应咨询医生或专业教练,制定相应的训练和营养计划。

3、保持良好心态:①压力管理:长期的心理压力会导致激素失衡,进而影响月经周期。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸练习或其他放松技巧来管理压力。②充足睡眠:睡眠不足会影响到身体的激素产生,包括控制月经周期的激素。维持规律的睡眠习惯,创造一个有助于睡眠的环境,如保持卧室安静、黑暗和适宜的温度,都可以有助于改善睡眠质量。

二、中医调理方法

1、中草药疗法:①个体化方药:中医通过四诊合参(望、闻、问、切)来确定患者的体质和

病因,然后配制个性化的中药方剂。例如,血虚型月经不调可能会使用当归、熟地黄等补血药物;肝气郁结型则可能使用柴胡、郁金等疏肝解郁的药物。②药膳调理:药膳是通过日常饮食摄取具有特定治疗作用的食材。例如,黑豆和红枣可以用来补血调经,黄豆和桂圆则可用于滋阴补血。适量的药膳不仅可以调整月经,还能增强身体健康。

2、针灸治疗:针灸是通过刺激身体特定穴位来调节身体的气血和内脏功能,从而达到治疗月经不调的效果。针对月经不调,常用的穴位包括神阙、归来、气海等。针灸可以帮助调节经络,从而调整月经周期,减少痛经和月经量不正常的问题。这一治疗方法通常需要由经验丰富的针灸医师进行。

3、推拿按摩:通过刺激身体的经络和穴位,促进气血流通,从而调节月经。子宫保养按摩可以缓解月经期间的胀痛,并帮助调整月经周期。通常会按摩如足三里、三阴交等穴位来缓解月经不适,同时按摩腰骶部可以缓解腰痛,并促进子宫区域的血液循环。

三、西医疗疗方法

1、药物治疗:①激素调节:通常用于那些因为激素不平衡导致的月经不调情况。例如,使用避孕药来调节月经周期,特别是对于那

些含有雌激素和孕激素的药物,它们可以帮助恢复正常的月经周期。②针对症状治疗:例如,非甾体抗炎药可用于治疗痛经,促进前列腺素的平衡,减轻疼痛。铁剂则可用于治疗月经过多导致的贫血症状。

2、生活指导:①定期体检:体检可以帮助及早发现导致月经不调的疾病,如多囊卵巢综合症、甲状腺功能紊乱等。此外,医生可能会推荐做妇科超声检查,以排除子宫或卵巢的结构性问题。②健康教育:医生会提供关于月经健康、避孕和生殖健康的教育,帮助患者理解和管理自己的月经问题。

月经不调是一个需要综合管理的健康问题,它可以是多种因素交织的结果。本文介绍了从生活方式调整、中医治疗到西医干预的多角度方法,希望能为广大女性朋友提供有益的信息和帮助。重要的是,面对月经不调,应有耐心和恒心。生活中的微小变化往往需要时间才能显现效果。最后,强调每个人的体质和情况都是不同的,因此,在尝试任何调理方法之前,建议咨询专业医生,根据自身状况采取适宜的治疗方案。通过综合调理和科学管理,大多数女性都能有效地改善月经不调的情况,享受健康和谐的生活。

(作者单位:广西百色市妇幼保健院)

了解产科麻醉的基本流程与安全性

□ 孔保宗

产科麻醉是指在分娩过程中使用各种麻醉方法来减轻或消除孕产妇疼痛的医学实践。它是现代医学的一个重要分支,旨在通过科学的方法保障母婴安全,同时减轻产妇产后的疼痛。本文将为大家介绍产科麻醉的基本流程与安全性,助于公众更好地了解这一重要的医疗过程。

一、产科麻醉的基本流程

1、术前评估与准备:在麻醉实施前,医生会开展全面的评估,详细询问产妇的医疗病史,这包括了解产妇的慢性疾病、药物使用情况及其对药物的过敏反应。对于有心脏病、糖尿病等慢性病的产妇,医生会特别注意这些疾病对麻醉和分娩的影响。同时,医生将询问产妇以往的麻醉经历,包括是否有麻醉中的不良事件,以及家族中是否有人对某些麻醉药物有异常反应。身体检查重点评估呼吸道的情况,包括口腔开合度、牙齿状况,以及颈部活动范围,因为这些都是麻醉中可能需要面临的难题。

2、选择麻醉方式:在确定产妇身体状况适宜后,医生会根据分娩的方式以及产妇的意愿和需求推荐麻醉方法。如选择剖宫产,则可能推荐硬膜外麻醉或脊髓麻醉,这两种方法可以让产妇在清醒状态下分娩,同时减少

全身麻醉的风险。若是顺产,但产妇产痛难以忍受,可能会建议使用硬膜外麻醉来缓解疼痛。医生会详细解释每种麻醉方式的优缺点和可能的风险,帮助产妇做出明智的选择。

3、执行麻醉程序:在获得产妇的同意后,麻醉医生会在无菌条件下进行麻醉操作,确保操作过程的安全。硬膜外麻醉通常在产妇产后腰背部进行,医生会先行局部麻醉,然后插入硬膜外导管以持续给予麻醉药物。整个过程中,医生会使用多种监测设备来观察产妇的生命体征,如心率、血压和血氧饱和度,确保麻醉的顺利进行。

4、监测与维护:麻醉开始后,麻醉医生和护理团队会持续监控产妇的生理参数,包括心电图、血压、脉搏和血氧饱和度,以此来调整麻醉药物的剂量和输注速率。这一过程中,医生会依据监测数据和产妇的反馈来维持适宜的麻醉深度,确保产妇的舒适和胎儿的安全。

5、术后管理:分娩结束后,麻醉医生会继续观察产妇的生命体征,及时发现和处理麻醉相关的并发症。例如,对于腰痛、头痛或者局部麻木不适等情况,医生会给予适当的治疗和建议。此外,医生还会指导产妇进行适当的活动和呼吸锻炼,帮助其尽快恢复身体状态,减少术后并发症的风险。

二、产科麻醉的安全性

1、麻醉药物的选择与使用:在现代麻醉实践中,麻醉药物的种类繁多,医生会根据产妇的身体状况、过敏史及分娩需求选择最合适的药物。选择的药物不仅要有效,还要尽可能地安全,以避免对母体和胎儿产生不良影响。剂量的控制非常精细,医生通常会依据产妇的体重、年龄和整体健康状况来调整剂量,同时严格遵守使用规范,确保药效的同时降低风险。

2、监测设备和支持系统:产科麻醉的安全性很大程度上依赖于先进的监测设备和完善的支持系统。实时监测设备能够让医生及时了解产妇的生理状态,如有异常可立即采取措施。此外,麻醉科通常配备有紧急救援设备和药物,以备不时之需。在麻醉过程中,若产妇出现血压过低或其他紧急情况,医生可以迅速进行干预,保障母婴安全。

3、麻醉医生的专业性:产科麻醉的安全也取决于麻醉医生的专业知识和技能。医生通过长期的教育和实践培训,具备了高度的专业能力。他们了解不同麻醉方法的具体操作步骤,能够预测和识别麻醉过程中可能出现的问题,并有能力进行有效的应对。医生的经验和判断力对于避免并发症的发生至关重要。

4、术后并发症的预防和管理:术后并发

症的妥善处理是提高产科麻醉安全性的另一关键。医生会根据产妇的具体情况,预防性使用止痛药和抗呕药,以减少产后疼痛和恶心呕吐的发生。对于可能出现的神经系统并发症,如硬膜外血肿或感染,医生会密切观察产妇的恢复情况,一旦发现异常,立即采取措施。通过这些措施,医生可以最大程度减少麻醉后的不适和风险,保证产后恢复顺利。

5、国际指南和最佳实践的遵循:产科麻醉的安全性也得益于对国际麻醉安全标准和最佳实践的严格遵循。全球范围内的医学组织,如美国麻醉医师学会(ASA)、国际麻醉研究学会(IARS)和世界卫生组织(WHO),都发布了关于产科麻醉实践的指南。这些指南基于广泛的临床研究和专家共识,提供了详细的麻醉操作流程、药物使用建议和监测标准。

产科麻醉作为一个专业领域,其基本流程的科学性和安全性措施的有效性,都是确保母婴健康的重要保障。随着医疗技术的不断进步,产科麻醉的安全性将越来越高,为越来越多的产妇提供安全、舒适的分娩体验。通过了解产科麻醉的流程与安全性,公众可以更加信赖并选择适合自己的麻醉方式,为母婴健康提供更有力的保障。

(作者单位:广西百色市妇幼保健院)