

超声科视角下的心肌梗塞预防

□ 杨霞

在医疗领域,超声科作为重要的诊断科室,不仅能够帮助医生了解患者心脏的结构和功能,还能在预防心肌梗塞方面提供重要参考。心肌梗塞,又称心肌梗死,是一种由于冠状动脉阻塞导致心肌细胞缺血坏死的严重心脏病。

为了有效预防心肌梗塞,我们可以从以下几个方面着手:

1. 健康生活方式:

合理饮食:保持低盐、低脂饮食,减少动物内脏、蛋黄、肥肉等高脂食物的摄入,增加蔬菜、水果的摄入量,以补充丰富的维生素和矿物质。

同时,限制饱和脂肪酸的摄入,增加不饱和脂肪酸的比例,有助于降低血脂水平。

适量运动:积极参加体育锻炼,特别是户外有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,可以

有效控制体重,增强心肺功能,减少心血管疾病的发生风险。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是心肌梗塞的重要危险因素,因此应尽早戒烟,限制酒精摄入。

2. 危险因素控制:

控制血压:高血压是心肌梗塞的重要危险因素之一,因此应定期监测血压,并遵医嘱进行降压治疗,将血压控制在理想范围内。

调节血脂:高血脂同样是心肌梗塞的危险因素,通过合理饮食和药物治疗,将血脂水平控制在正常范围内,有助于预防动脉粥样硬化和心肌梗塞的发生。

控制血糖:糖尿病患者易并发心血管疾病,因此应积极治疗糖尿病,控制血糖水平,减少心肌梗塞的风险。

3. 定期体检与筛查:

超声心动图检查:超声心动图可以动态显示心脏内部结构,评估心脏功能,早期发现心脏瓣膜病、心肌肥厚等问题,为预防心力衰竭和心肌梗死提供重要依据。

心电图与冠脉造影:心电图可以了解心脏电路情况,而冠脉造影则能清晰显示冠状动脉的通畅程度,有助于发现冠状动脉狭窄等病变,及时采取措施进行干预。

4. 药物治疗:

对于存在动脉粥样硬化的患者,应长期服用抗血小板药物和他汀类药物,以抑制血小板聚集,促进斑块消退,减少心肌梗塞的发生风险。

心肌梗塞对心脏和身体的影响

心肌梗塞一旦发生,将对心脏和身体产生严重影响:

1. 心脏功能受损:心肌梗塞导致心肌细

胞大量坏死,心肌收缩力下降,严重时会引起心力衰竭、心源性休克等严重后果。

2. 心律失常:心肌梗塞可诱发各种心律失常,包括室性心动过速、室性颤动等恶性心律失常,严重时甚至会导致患者猝死。

3. 外周组织灌注不足:心肌梗塞造成心输出量下降,导致外周组织灌注不足,可能引发脑灌注不足、头晕、头痛甚至晕厥;肾脏灌注不足则可能导致少尿及肾功能损害。

因此,心肌梗塞的预防和早期干预至关重要。通过健康的生活方式、危险因素控制、定期体检与筛查以及必要的药物治疗,我们可以有效降低心肌梗塞的发生风险,保护心脏健康,提高生活质量。同时,一旦出现心肌梗塞的症状,应立即就医,接受专业治疗,以最大程度地减少心肌细胞的坏死面积,改善预后。

(作者单位:河北以岭医院)

高血脂的内科治疗与生活方式调整

□ 赵春燕

高血脂,即高脂血症,是一种常见的代谢性疾病,主要表现为血液中胆固醇和甘油三酯水平升高。高血脂不仅是动脉粥样硬化的主要危险因素,还可能引发心脑血管疾病,如冠心病、脑卒中等。

因此,高血脂的内科治疗与生活方式调整至关重要。

一、内科治疗

内科治疗高血脂主要包括药物治疗和非药物治疗两部分。

1. 药物治疗

药物治疗是控制高血脂的重要手段。医生会根据患者的血脂水平、年龄、性别、是否存在其他慢性疾病等因素,选择合适的药物。常见的降脂药物包括他汀类药物(如阿托伐

他汀、辛伐他汀)和贝特类药物(如非诺贝特)。这些药物能有效降低血液中的胆固醇和甘油三酯水平,减少心血管疾病的风险。然而,药物治疗需严格遵医嘱,不可擅自更改剂量或停药,以免引发不良反应。

2. 非药物治疗

非药物治疗主要包括饮食调整和运动疗法。饮食调整是控制高血脂的基础,患者应减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,如动物内脏、蛋黄、奶油等,同时增加富含膳食纤维的食物摄入,如燕麦、水果、蔬菜等。膳食纤维有助于降低血脂水平,改善肠道功能。此外,适量运动也是降低血脂的有效方法,如快走、慢跑、游泳等有氧运动,能够增强心肺功能,促进脂肪代谢。

二、生活方式调整

除了内科治疗外,高血脂患者还需要进行生活方式调整,以巩固治疗效果,预防疾病复发。

1. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加血脂水平,增加心血管疾病的风险。因此,高血脂患者应戒烟限酒,避免这些不良嗜好对身体的损害。

2. 控制体重

肥胖是高血脂的重要危险因素之一。通过合理控制饮食和增加运动,保持健康的体重指数(BMI在18.5-23.9kg/m²之间),有助于降低血脂水平,预防心血管疾病。

3. 规律作息

保持规律的作息习惯,保证充足的睡眠

时间,有助于调节身体代谢,降低血脂水平。同时,避免过度劳累和压力,保持乐观、愉快的情绪,也有助于预防高血脂的发生。

4. 定期体检

高血脂患者应定期进行血脂检测,以便及时了解血脂水平的变化情况,并根据检测结果调整治疗方案。特别是存在心脑血管疾病高危因素的人群,如高血压、糖尿病、吸烟、过量饮酒、肥胖等,更应重视血脂检测。

综上所述,高血脂的内科治疗与生活方式调整是相辅相成的。通过合理的药物治疗、饮食调整、运动疗法以及戒烟限酒、控制体重、规律作息等措施,可以有效控制高血脂,降低心血管疾病的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

揭示抑郁症的真相与自我调节方法

□ 赵凌宇

抑郁症,这一日益受到关注的心理健康问题,正悄然影响着全球数亿人的生活。它不仅是一种情绪上的低落,更是一种复杂的心理疾病,需要科学的认知和合理的调节。

本文将揭示抑郁症的真相,并分享有效的自我调节方法。

一、抑郁症的真相

1. 普遍性与严重性

抑郁症是全球第四大疾病,据世界卫生组织统计,全球有超过3.5亿人患有抑郁症。在我国,抑郁症患者数量也高达9500万,且这一数字仍在增长。抑郁症不仅影响患者的心理健康,还可能导致睡眠障碍、食欲改变、认知功能损害等生理问题,严重时甚至危及生命。

2. 多重成因

抑郁症的成因复杂多样,主要包括遗传因素、生物化学因素、性格因素及环境因素。家族中有抑郁症患者的个体,患病风险较高;长期的精神紧张、不良的生活习惯、重大生活事件刺激等,都可能诱发抑郁症。

3. 症状表现

抑郁症的主要症状包括持续的情绪低落、兴趣丧失、思维迟缓、注意力和记忆力减退、自我否定、睡眠障碍及食欲改变等。这些症状不仅影响患者的日常生活,还可能引发焦虑、恐慌等情绪障碍。

二、自我调节方法

1. 保持规律作息

规律的作息有助于稳定情绪,改善睡眠质量。建议抑郁症患者制定固定的作息时间表,保证充足的睡眠时间,并尽量避免熬夜。

2. 适量运动

运动是缓解抑郁症状的有效方式之一。适量的运动可以刺激大脑分泌多巴胺等神经递质,提升情绪状态。

3. 培养兴趣爱好

参与自己感兴趣的,如阅读、绘画、音乐等,有助于转移注意力,缓解压力。这些活动不仅能提升患者的情绪状态,还能增强自信心和成就感。

4. 积极社交

与亲朋好友保持联系,分享自己的感受和困惑,可以获得情感支持和理解。社交活动有助于减轻孤独感,增强社会支持感,对缓解抑郁症状具有重要作用。

5. 心理调适

抑郁症患者常常陷入消极的思维模式,

难以自拔。因此,学会心理调适至关重要。患者可以通过冥想、正念练习等方式,培养积极的思维习惯,减少对负面情绪的关注。

6. 寻求专业帮助

对于中重度抑郁症患者来说,自我调节可能难以奏效。此时,应及时寻求专业医生的帮助,进行药物治疗和心理治疗。专业治疗能够更全面地评估患者的症状和需求,制定个性化的治疗方案。

总之,抑郁症是一种严重的心理疾病,需要我们引起的高度重视。通过科学的认知和合理的调节方法,我们可以有效缓解抑郁症状,提高生活质量。

让我们共同关注心理健康,为抑郁症患者提供更多的关爱和支持。

(作者单位:河北省赵县安济医院)

儿童哮喘的预防与管理

□ 周婉倩

要。家长应避免儿童接触烟草烟雾、工业刺激性气体等空气污染物。开窗通风或安装高效过滤系统,确保室内空气质量良好。在空气污染严重的日子,尽量减少户外活动,或选择佩戴防霾口罩进行保护。

三、增强免疫力

良好的免疫力是预防儿童哮喘的关键。家长应鼓励孩子多参加户外活动,进行规律且适度的体育锻炼,如慢跑、游泳等,以提高身体素质。同时,保持饮食均衡,多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物,摄入足够的优质蛋白、维生素和矿物质,以支持免疫系统的正常运作。

四、注意气候变化

气候变化也可能诱发儿童哮喘。家长需

要关注天气预报,及时为儿童增减衣物,避免着凉或过度出汗。在寒冷或气压降低的天气里,尽量减少户外活动,以减少呼吸道感染风险。

五、减少感染风险

呼吸道感染是诱发儿童哮喘的常见因素。家长应教会孩子养成良好的卫生习惯,如勤洗手、避免用手触摸口鼻等。在呼吸道感染高发季节,尽量避免去人员密集的公共场所,以减少感染机会。此外,根据医生指导为孩子制定适宜的疫苗接种计划,有效预防呼吸道感染性疾病。

六、药物治疗与管理

对于已经确诊的儿童哮喘患者,药物治

疗是不可或缺的一部分。控制药物主要用于长期控制哮喘症状,减少急性发作次数,如吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等。缓解药物则主要用于哮喘急性发作时的症状缓解,如短效 β_2 受体激动剂、吸入性抗胆碱能药物等。家长应严格按照医生的嘱咐给孩子服药,并教会孩子正确使用这些药物。

总之,儿童哮喘的预防与管理需要家长和医生的共同努力。通过避免接触过敏原、改善空气质量、增强免疫力、注意气候变化、减少感染风险以及合理的药物治疗与管理,我们可以有效降低儿童哮喘的发病率和严重程度,为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境。

(作者单位:河北省容城县人民医院)

儿童哮喘是一种以慢性气道炎症为主要特征的异质性疾病,通常表现为反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。哮喘可在任何年龄发病,但多见于1-5岁的儿童。为了有效预防和管理儿童哮喘,家长和医生需要采取一系列措施,确保孩子的健康。

一、避免接触过敏原

过敏原是儿童哮喘发作的常见诱因。家长应密切关注孩子的过敏史,尽量避免接触已知的过敏原,如尘螨、花粉、宠物皮屑等。定期清洁家居环境,使用空气净化器,保持室内空气流通,有助于减少过敏原的滋生。

二、改善空气质量

保持室内空气清新对于预防哮喘至关重要