

心内科疾病的预防措施

□ 姚佳辰

在现代社会,心血管疾病已不再是老年人的专属,越来越多的年轻人也面临着这一健康威胁。由于生活节奏加快、工作压力增大、不良生活习惯等因素,年轻人患心血管疾病的概率正在逐年上升。因此,了解心内科疾病的早期信号并采取相应的预防措施,对于年轻人来说至关重要。

一、常见的心内科疾病及其信号

1. 冠心病

信号:胸痛、胸闷,尤其在运动或情绪激动时更为明显,有时伴有呼吸困难。病因:冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或阻塞,引起心肌缺血、缺氧。

2. 心律失常

信号:心悸、心跳过速或过缓,严重时可能出现晕厥。

病因:心脏结构异常、电解质紊乱、药物影响等多种原因。

3. 心力衰竭

信号:呼吸困难、乏力、水肿,尤其在活动后症状加剧。

病因:心脏的收缩或舒张功能受损,无法有效地将血液泵出。

4. 高血压

信号:通常无明显症状,但长期高血压可能导致头痛、头晕、心悸等。

病因:遗传、不良生活习惯、环境因素等。

5. 心肌病

信号:心脏扩大、心律失常、心力衰竭等症状。病因:心肌结构异常,如扩张型心肌病、肥厚型心肌病等。

二、年轻人易忽视的信号

1. 轻微胸痛或胸闷

年轻人往往认为胸痛或胸闷是暂时性的,与劳累或情绪波动有关,容易忽视其潜在

的心血管问题。

2. 持续性疲劳

长期的疲劳感可能不仅仅是工作压力大或缺乏睡眠,还可能是心血管系统出现问题的信号。

3. 呼吸困难

年轻人在剧烈运动后出现呼吸困难是正常的,但如果休息状态下也频繁出现,应警惕心血管问题。

4. 心悸

偶尔的心悸可能是正常的生理现象,但频繁出现或伴有其他症状时,应及时就医检查。

三、预防措施

1. 健康饮食

保持均衡的饮食,减少高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质的摄入。

2. 适量运动

每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,有助于增强心肺功能。

3. 控制体重

保持健康的体重,避免肥胖,可减轻心脏负担。

4. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是心血管疾病的重要危险因素,应坚决戒烟并限制饮酒量。

5. 定期体检

定期进行心电图、血压、血糖和血脂检查,及时发现并控制患病风险因素。

年轻人要时刻保持警惕,关注自己的身体变化,一旦出现上述信号,应及时就医检查,以免错过最佳治疗时机。通过健康的生活方式和定期的体检,我们可以有效预防和控制心血管疾病的发生和发展。

(作者单位:河北医科大学第三医院)

复发性流产的病因及治疗方案

□ 常康

复发性流产,指的是连续发生两次或两次以上的自然流产,这不仅对女性的身心健康造成严重影响,也给夫妻双方带来巨大的心理压力。然而,通过科学的诊断与治疗,复发性流产的患者完全有可能踏上康复之路,实现成功妊娠。下面将从多个方面详细介绍复发性流产的康复过程。

一、了解复发性流产的病因

复发性流产的病因复杂多样,主要包括染色体异常、母体生殖道异常、母体内分泌异常、免疫功能异常、生殖道感染、宫颈机能不全及血栓形成倾向等。例如,染色体异常是最常见的病因之一,包括夫妻染色体异常和胚

胎染色体异常。此外,多囊卵巢综合征、高泌乳素血症、甲状腺疾病、糖尿病等内分泌异常也是重要原因。

二、全面的诊断过程

复发性流产的诊断需要详细询问病史、进行体格检查和辅助检查。病史包括流产史、月经史、感染史、内分泌异常相关病史等。体格检查包括肥胖、多毛、甲状腺检查等。辅助检查则包括输卵管造影、宫腔镜、超声检查、夫妇双方染色体筛查等。这些检查有助于医生全面了解患者的身体状况,从而确定病因。

三、个性化的治疗方案

针对不同的病因,复发性流产的治疗方

案也大不相同。例如,对于染色体异常的患者,建议进行外周血的染色体核型分析检查,若有问题,可考虑行三代试管(PGS)治疗,即胚胎植入前遗传学筛查。

对于内分泌异常的患者,如高泌乳素血症、甲状腺疾病、糖尿病等,需要纠正至正常水平后再考虑妊娠。对于生殖道感染的患者,需要抗感染治疗后再妊娠。

四、生活方式调整

除了药物治疗外,生活方式的调整也是复发性流产康复的重要一环。肥胖女性需要减重,控制饮食,增加运动,改善糖和胰岛素代谢异常。此外,保持个人卫生,避免病菌感

染,也是预防复发性流产的重要措施。

五、心理支持与心理疏导

复发性流产给患者带来极大的心理压力,因此,心理支持与心理疏导也是康复过程中的重要环节。家属应积极配合,给予患者足够的关爱与支持。必要时,可以寻求专业心理咨询师的帮助,进行心理疏导。

复发性流产的康复之路虽然充满挑战,但只要医患双方共同努力,就有可能迎来成功的曙光。

希望每一位复发性流产的患者都能找到适合自己的治疗方案,早日实现成功妊娠的梦想。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)

认知行为疗法(CBT)在心理治疗中的应用

□ 董一

认知行为疗法(CBT)是一种广泛使用的心理治疗方法,它结合了认知疗法和行为疗法的元素,帮助个体识别和改变不健康的思维模式和行为习惯。CBT在心理治疗中的应用广泛,对许多心理疾病都有显著的治疗效果。本文将探讨 CBT 在心理治疗中的应用及其作用。

CBT 认为个体的情绪和行为受其思维方式影响,即个体对事件的解释和评估会影响其情绪和反应。这种疗法主张通过调整不合理的思维模式和行为习惯,来改善个体的情绪状态和提高心理健康水平。CBT 不仅关注个体当前的问题,还注重探索个体过去的经历对现在的影响,以便更全面地了解个体的

问题。

在 CBT 中,认知重构是一个核心过程。这意味着帮助个体识别和改变负面、扭曲或不合理的思维模式。治疗师会与个体一起审查他们的思维,并挑战那些导致负面情绪的不准确或不合理的信念。通过这种方式,个体能够重新评估自己的思维模式,建立更积极、健康的思维方式。

除了认知重构,CBT 还包括行为实验和技能训练。行为实验是通过尝试新的行为和反应来帮助个体改变不健康的行为模式。个体被鼓励在真实生活中实践新的行为,并观察结果。

通过这种方式,个体能够逐渐改变自己

的行为模式,形成更健康、积极的行为习惯。

技能训练也是 CBT 的重要组成部分。这包括学习应对焦虑、压力等负面情绪的技巧,以及提高个体的自我认知和自我管理能力。这些技能可以帮助个体在日常生活中更好地应对各种挑战,提高心理健康水平。

CBT 在心理治疗中的应用广泛,特别适用于焦虑症、抑郁症、强迫症等多种心理障碍。研究表明,CBT 在治疗这些心理障碍中效果显著,可以帮助个体缓解症状、提高生活质量。同时,CBT 也被证明是一种有效的预防心理问题的手段,可以帮助个体建立更健康的思维模式和行为习惯,预防心理问题的发生。

此外,CBT 在心理治疗中的另一个优势

是它的灵活性和适用性。CBT 可以根据个体的具体问题和需求进行个性化调整,以适应不同的情况。它不仅可以用于治疗成年人,也适用于儿童和青少年。同时,CBT 可以与其他心理治疗方法相结合,如药物治疗、家庭治疗等,以提高治疗效果。

总之,认知行为疗法(CBT)在心理治疗中的应用广泛而有效。它通过调整个体的思维模式和行为习惯,帮助个体建立更积极、健康的心理状态。

对于许多心理障碍患者来说,CBT 是一种重要的治疗手段,能够帮助他们缓解症状、提高生活质量。

(作者单位:河北省固安县中医院)

中医诊疗颅内占位性病变的方法及注意事项

□ 管秀超

颅内占位性病变是指存在于颅腔内的非肿瘤性、非囊肿性新生物,可能与颅内压增高、神经系统功能紊乱等有关。

在中医领域,对于颅内占位性病变的认识和治疗有着悠久的历史和丰富的经验。本文将向大家介绍中医对颅内占位性病变的认识、诊断和治疗方法的小秘密。

一、中医对颅内占位性病变的认识

中医认为,颅内占位性病变的发生与外邪侵袭、情志失调、饮食不节、久病体虚等因素有关,导致脏腑功能失调,气血逆乱,脑髓神明受累,从而出现头痛、眩晕、呕吐等症状。

中医将颅内占位性病变分为不同证型,如痰湿内盛、瘀血内阻、肝火上炎等,根据不同证型采用不同的治疗方法。

二、中医诊断颅内占位性病变的方法

中医诊断颅内占位性病变主要依靠望、闻、问、切四诊,结合患者的症状、体征和影像学检查进行综合判断。

其中,影像学检查如头颅 CT、MRI 等是诊断颅内占位性病变的重要手段。

中医通过观察患者的面色、舌象、脉象等,判断病情的轻重缓急和预后。

三、中医治疗颅内占位性病变的方法

1. 药物治疗:根据不同证型,选用相应的中药进行治疗。

如痰湿内盛证可选用半夏、陈皮、茯苓等燥湿化痰的中药;瘀血内阻证可选用川芎、红花、桃仁等活血化瘀的中药;肝火上炎证可选用龙胆草、栀子、黄芩等清肝泻火的中药。

2. 针灸治疗:针灸是中医治疗颅内占位性病变的常用方法之一。通过对相关穴位进行针灸,可以疏通经络、调和气血,促进病情的康复。

3. 推拿按摩:推拿按摩对面部及头部穴位进行刺激,可以促进局部血液循环,缓解肌肉紧张和痉挛。

对于颅内占位性病变引起的头痛、眩晕等症状有一定的缓解作用。

4. 中药外敷:根据病情,选用适当的中药制成药膏外敷头部及面部穴位,可以促进药物渗透吸收,缓解症状。

5. 综合治疗:中医治疗颅内占位性病变往往采用综合治疗的方法,如针灸推拿结合、中药内服外敷结合等,以提高治疗效果。

四、注意事项

1. 保持心情舒畅:心情舒畅对于病情的康复非常重要。患者应该避免过度紧张和焦虑,保持平和的心态。

2. 避免过度劳累和情绪波动:过度劳累和情绪波动可能会加重病情。患者应该注意休息,避免情绪波动。

3. 定期复查:中医治疗颅内占位性病变需要定期复查,了解病情的变化和治疗效果。

总之,中医对颅内占位性病变的认识和治疗有着丰富的经验和显著的效果。通过了解中医对颅内占位性病变的认识、选择合适的治疗方法并注意相关注意事项,患者可以更好地应对颅内占位性病变,早日康复。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)