

冠心病知多少？保护心脏从了解开始

陈炜 青岛市黄岛区中医医院

冠心病,是一种由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血性疾病。随着现代生活节奏的加快和不良生活习惯的增多,冠心病的发病率逐年上升,已成为影响人类健康的重要疾病之一。了解冠心病,从预防到治疗,对保护我们的心脏健康至关重要。

一、冠心病的定义与病因

冠心病是指冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变,导致血管腔狭窄或阻塞,进而造成心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病。冠状动脉是供应心脏血液的主要血管,它们行走在心脏表面,外观如同皇冠戴在心脏上,因此得名。当冠状动脉出现粥样硬化时,血管壁增厚、变硬,管腔变窄,甚至完全闭塞,导致心脏供血不足,从而引发心绞痛、心肌梗死等严重后果。

冠心病的病因复杂多样,主要由血脂异常、高血压、糖尿病、吸烟等因素引起。此外,冠心病与年龄、性别等因素有关,肥胖、缺乏运动、过量饮酒、家族史、心理因素等,均可能增加冠心病的发病风险。

二、冠心病的症状

冠心病的症状多种多样,主要表现为心肌缺血引起的各种不适。心绞痛:心绞痛是冠心病最常见的症状,表现为胸前区或胸骨后的压榨性疼痛、紧缩感或烧灼感。疼痛可放射至左上臂、背部、颈部、下颌等部位。心绞痛常在劳累、情绪激动、饱餐、寒冷等情况下诱发,持续时间一般不超过30分钟,休息或含服硝酸甘油后可迅速缓解。

不典型症状:部分患者可能出现不典型的症状,如活动时出现肩胛疼、左上臂疼、后背疼、上腹疼等,也可能是冠心病心脏缺血的表现。

心律失常:冠心病患者还可能出现心律失常,如心跳增快、室速等。严重的心律失常可危及生命。

猝死:猝死是冠心病最凶险的表现形式之一,患者可在短时间内突然死亡,无明显先兆。

三、冠心病的治疗

冠心病的治疗主要包括药物治疗、介入治疗和外科手术治疗三种方式。具体治疗方案应根据患者的病情、年龄、身体状况等

因素综合考虑。

药物治疗:药物治疗是冠心病的基础治疗,包括抗血小板聚集药物、抗凝药物、调脂药物、 β 受体阻滞剂、钙拮抗剂等。这些药物能够改善心肌供血、减少心肌耗氧、缓解心绞痛症状。

介入治疗:介入治疗是一种微创的治疗方法,通过球囊扩张和支架植入等手段,使狭窄的冠状动脉管腔恢复通畅。介入治疗具有创伤小、恢复快、效果确切等优点,已成为冠心病治疗的重要手段之一。

外科手术治疗:对于病情严重、介入治疗无法解决问题的患者,可考虑外科手术治疗。外科手术治疗主要包括冠状动脉旁路移植术,即搭桥手术。该手术通过取患者自身的大隐静脉或其他动脉,绕过狭窄的冠状动脉,向心肌远端供血,以改善心肌的血液供应。

四、冠心病的预防

健康饮食:均衡饮食是预防冠心病的基础。建议多摄入富含纤维的食物,如全谷物、蔬菜、水果和豆类,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。适量摄入富含脂肪酸的食物,如鱼类和坚果,对心脏健康有益。

规律运动:定期进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,能够增强心脏功能,降低血压和血脂水平,减少冠心病的风险。

戒烟限酒:吸烟是冠心病的重要危险因素,戒烟能够显著降低发病风险。同时,过量饮酒也会损害心脏健康,应该严格限酒。

控制体重:肥胖是冠心病的独立危险因素,通过合理饮食和规律运动控制体重,有助于降低冠心病的风险。

管理压力:长期的精神压力会增加心脏病的风险。学会管理压力,如通过冥想、瑜伽、深呼吸等方法放松身心,对心脏健康有益。

定期体检:定期进行血压、血脂、血糖等指标的检测,及时发现并控制危险因素,是预防冠心病的重要措施。

总之,冠心病作为一种常见的心血管疾病,其预防和治疗需要全社会的共同努力。通过普及冠心病知识,提高公众的健康意识,推广健康的生活方式和饮食习惯,可以有效降低冠心病的发病率和死亡率。

我是不是患上了肺癌？

马琛 彭力 重庆市急救医疗中心

当反复出现咳嗽、发热、痰中带血、胸痛、背痛、呼吸困难、哮喘等症状时,当影像学检查出有肺结节时,我们会不会出现焦虑症状?会不会怀疑自己是否患上了肺癌?如何判定上述症状是不是因肺癌引起的?近年来有了一种新的肺癌检测方法——三基因甲基化检测,它无创、简便,对于早期诊断中起着革命性的作用。

肺癌是全球范围内造成死亡的主要癌症之一,而中国是肺癌发病率和死亡率最高的国家。早期检测对治疗和生存率至关重要。

一、我们常用的肺癌的诊断方法包括哪些呢？

- 影像学检查:就像给肺部拍照片,看看有没有异常的“影子”。
- 纤维支气管镜检查:用一根细长的管子伸进气管,直接看看肺里面的情况,可能有点不舒服。
- 肿瘤标志物检测:通过血液检查,看看有没有异常的“信号”。
- 痰液细胞学检查:检查咳出来的痰,看看里面有没有坏细胞。

二、有没有一种简单、便捷、对身体没有伤害的检查方式呢？

答案是肯定的:肺癌三基因血液甲基化检查,只要抽一点血,就能在早期发现肺癌。这个方法简单、方便,不用害怕。

老年人高血压、糖尿病的日常照护与预防

冯帆 山东省青岛市黄岛区立医院

随着年龄的增长,老年人面临着多种慢性疾病的威胁,其中高血压和糖尿病是最为常见的两种。这两种疾病不仅严重影响老年人的生活质量,还可能引发一系列严重的并发症。因此,了解并掌握高血压和糖尿病的日常照护与预防方法,对于维护老年人的健康至关重要。

一、生活方式调整

1.1 健康饮食:营养均衡是关键

对于高血压和糖尿病患者而言,合理的饮食是控制病情的基础。推荐摄入低盐、低脂、低糖、高纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物和瘦肉等。减少加工食品、高糖饮料和高脂肪食物的摄入,以降低血压和血糖水平。同时,保持饮食的多样性和均衡性,确保身体获取足够的营养。

1.2 规律运动:促进身体健康

适度的有氧运动对高血压和糖尿病患者都大有裨益。运动能够增强心肺功能,促进血液循环,有助于降低血压和血糖。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳或骑自行车等。

1.3 戒烟限酒:远离有害物质

吸烟和过量饮酒都会增加高血压和糖尿病的风险,并可能加重病情。因此,患者应积极戒烟限酒,远离这些有害物质对身体的损害。

1.4 心理健康:保持积极心态

情绪波动和压力管理对慢性病患者至关重要。保持积极的心态和良好的情绪状态,有助于血压和血糖的稳定。患者可以通过参加兴趣爱好、与亲朋好友交流或寻求专业心理咨询等方式来减轻压力。

二、自我监测与用药

2.1 定期监测与评估

高血压和糖尿病患者需要定期监测血压和血糖水平,以了解病情的变化趋势。对于高血压患者,建议每天早晚各测量一次,并在记录本上详细记录,以便医生根据血压变化调整药物剂量。

2.2 药物治疗的精准性

对于需要药物治疗的患者,医生会根据病情选择合适的药物种类和剂量。患者应严格按照医嘱服药,不得随意更改药物

三、基因甲基化与癌症是怎样的关系？

想象一下,基因就像一本本的书,甲基化就像是给书加上了特殊的标记。在癌症细胞里,这些标记会出现异常,而且标记往往在癌症真正出现之前好几年就已经有了。通过检查这些标记,我们可以更早地发现癌症的苗头。

四、肺癌三基因甲基化检测的优势有哪些？

安全:就像被蚊子叮了一下,采血的伤口很小。
便捷:只需要10毫升的血,不需要饿肚子。
权威:很多专家都推荐这个方法,说明它是值得信赖的。

五、此检测值得信赖吗？

就像老师给学生布置作业一样,有两个重要的临床指南推荐了这个方法。一个是《中国抗癌协会癌症筛查科普指南》(2023版),它说这个方法可以帮助我们更早地发现肺癌。另一个是《中国肿瘤整合诊治指南(CACA)-液体活检》,它告诉我们这个方法已经被批准,可以用来帮助诊断肺癌。

希望这些解释能帮助你更好地理解肺癌的检测方法和基因甲基化检测的重要性,还有望在其他类型的癌症早期诊断中得到推广应用。

剂量或停药。高血压与糖尿病都属于可控制而不可治愈的疾病,需终生治疗。因此,患者一旦开始药物治疗,不可自行停药,否则会使血压、血糖再一次升高,甚至难以控制。

2.3 教育与自我管理

加强患者对高血压和糖尿病的认识和理解,提高自我管理能力和预防和控制这两种疾病的重要手段。患者可以通过参加健康教育讲座、阅读相关书籍或咨询医生等方式获取更多的知识和信息。同时,要学会自我监测血压和血糖水平,掌握正确的测量方法和技巧。

三、综合预防措施

3.1 保持健康生活方式

保持健康的生活方式是预防高血压和糖尿病的关键,这包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒以及保持良好的心态和情绪稳定。

3.2 控制体重与肥胖

超重和肥胖是高血压和糖尿病的重要危险因素之一。因此,通过合理饮食和锻炼来控制体重对于预防这两种疾病具有重要意义。建议老年人定期进行体重监测,并根据体重变化调整饮食和运动计划。

3.2 家族病史的关注

有高血压或糖尿病家族史的人群应更加关注自身健康状况,定期进行相关检查以便及早发现并处理潜在的健康问题。同时,家族成员之间的健康教育和相互支持也是预防慢性病的重要措施之一。

3.3 定期体检与筛查

定期进行体检和筛查,可以及时发现高血压和糖尿病等慢性疾病的危险因素,并采取相应措施进行干预。建议老年人每年至少进行一次全面的身体检查,并根据医生建议进行必要的筛查项目。一旦在体检筛查中发现异常,应及时就医,避免病情进一步加重。

综上所述,高血压与糖尿病等常见慢性病管理是一个长期而艰巨的任务,患者需要学会监测自身状况,理解并遵循医嘱,同时保持积极的心态和良好的生活习惯。此外,患者家属要给予老年患者必要的支持,帮助患者树立战胜疾病的信心,提升生活质量。医疗机构要加强对高血压与糖尿病等慢性疾病的关注与投入,推动相关知识的普及与教育,提高公众的健康素养和防病意识。

挡不住的肝胆疾病:早期检测与治疗

兰川 重庆市万州区上海医院

(一)肝胆疾病的早期症状

早期发现肝胆疾病对提高治疗效果、改善预后具有重要意义。然而,由于肝胆疾病的早期症状往往不明显,容易被忽视,导致很多患者在疾病进展到较严重阶段才被诊断。因此,了解肝胆疾病的早期症状,对于早期检测和及时治疗非常关键。肝炎的早期症状包括乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀和右上腹隐痛等。慢性肝炎患者可能会出现黄疸、肝脾肿大、皮肤瘙痒和出血倾向等症状。肝硬化的早期症状不明显,常表现为疲倦、食欲不振、消化不良和体重减轻等。随着疾病进展,患者可能会出现腹水、下肢水肿、出血倾向和肝性脑病等严重并发症。肝癌的早期症状更为隐匿,常常没有明显的不适感,部分患者可能会有右上腹隐痛、食欲不振、消瘦和乏力等症状。随着肿瘤增大,可能会出现肝区疼痛、黄疸、腹水和全身消耗等表现。因此,定期体检和影像学检查对于高危人群尤为重要。胆囊炎的早期症状包括右上腹部疼痛、恶心、呕吐、发热和黄疸等。急性发作时,疼痛剧烈,常放射至右肩胛区。慢性胆囊炎则表现为反复发作的右上腹隐痛或胀痛,进食油腻食物后症状加重。

(二)肝胆疾病的早期检测方法

为了早期发现肝胆疾病,定期体检和相关检测尤为重要。常见的早期检测方法包括血液检查、影像学检查和肝组织活检等。肝功能检查可以评估肝脏的代谢和解毒功能,常用指标包括谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、总胆红素和白蛋白等。乙型和丙型肝炎的检测则主要依靠血清学标志物,如乙型肝炎表面抗原(HBsAg)、丙型肝炎抗体(anti-HCV)等。肝硬化患者的血液检查可能显示白细胞减少、血小板减少和凝血功能异常等。超声检查无创、安全,是筛查肝脏和胆道疾病的首选方法,可以发现肝脏的占位性病变、胆囊炎和胆结石等。CT和MRI检查则可以更精确地评估肝脏和胆道的结构和功能变化,有助于早期发现肝癌和其他肝脏肿瘤。对于疑难病例,可以选择肝脏弹性成像(FibroScan)等新型技术评估肝纤维化程度。肝组织活检是确诊肝胆疾病的金标准,通过穿刺获取肝组织进行病理学检查,可以明确肝炎、肝硬化和肝癌等疾病的诊断。然而,由于其具有创伤性,通常在其他检查无法确诊时才进行。

(三)肝胆疾病的治疗方法

肝胆疾病的治疗方法因病因和病情的不同而有所差异。常见的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和介入治疗等。乙型肝炎患者常用的抗病毒药物包括恩替卡韦、替诺福韦和阿德福韦酯等,这些药物可以有效抑制病毒复制,减轻肝脏损伤。丙型肝炎则可以通过直接抗病毒药物(DAAs)治愈,常用药物包括索非布韦、达卡他韦和吉二代丙酚等。对于慢性肝炎患者,还需进行保肝治疗,使用护肝药物如肝泰乐、谷胱甘肽和水飞蓟素等。对于病毒性肝硬化患者,应积极进行抗病毒治疗。对于酒精性肝硬化患者,则需要戒酒并进行营养支持治疗。药物治疗包括利尿剂、螺内酯和乳果糖等,以缓解腹水和肝性脑病等并发症。对于严重肝硬化患者,可以考虑肝移植手术。肝癌的治疗方法包括手术切除、射频消融、肝动脉栓塞化疗(TACE)和分子靶向药物等。早期肝癌患者可以通过手术切除或射频消融治疗获得较好的预后。中晚期肝癌则可以选择TACE和分子靶向药物如索拉非尼、仑伐替尼等进行综合治疗。胆囊炎和胆结石的治疗方法因病情而异。急性胆囊炎患者需要住院治疗,使用抗生素和解痉药物,严重者需行胆囊切除术。

结语:总之,肝胆疾病的早期检测和治疗对提高患者的生活质量和延长寿命具有重要意义。通过了解这些疾病的早期症状,积极进行定期体检和健康管理,可以有效预防和控制肝胆疾病的发生和发展。

关节疼痛?超声帮你快速查明病因

唐雯 成都市中西医结合医院

背后的原因与谜团:关节疼痛,这个看似简单的词汇,却可能隐藏着复杂的医学奥秘。它不仅仅是一种身体上的不适,更是许多疾病的前兆或症状。那么,什么是关节疼痛?为何它会如此普遍且令人困扰?

一、关节疼痛的定义

关节疼痛,顾名思义,即关节部位感受到的疼痛或不适。关节作为连接骨骼的桥梁,在人体中扮演着举足轻重的角色。然而,当关节受到损伤、炎症或其他疾病的侵袭时,就会产生疼痛感。这种疼痛可能表现为刺痛、酸痛、胀痛等多种形式,严重时甚至会影响日常生活。

二、关节疼痛的成因

关节疼痛的成因多种多样,包括但不限于以下几种情况:

- 关节损伤:如骨折、脱位等,这些直接的外力作用会导致关节结构受损,从而引发疼痛。
- 关节炎症:如骨关节炎、风湿性关节炎等,炎症会导致关节内部发生病变,刺激神经末梢产生疼痛。
- 关节退行性变:随着年龄的增长,关节软骨逐渐磨损、变薄,导致关节面不平整,从而引起疼痛。
- 感染:关节感染如化脓性关节炎等,细菌或病毒侵入关节内部,引发炎症反应和疼痛。
- 代谢性疾病:如痛风、骨质疏松等,这些疾病会影响关节的正常代谢,导致关节疼痛。

三、关节疼痛的影响

关节疼痛不仅会给患者带来身体上的痛苦,还会对心理和生活产生负面影响。长期疼痛可能导致患者情绪低落、焦虑抑郁,甚至影响睡眠质量。此外,关节疼痛还可能限制患者的活动能力,使其无法进行正常的工作和生活。

四、关节疼痛的治疗

针对关节疼痛的治疗方法多种多样,包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。具体治疗方法需根据患者的病情和病因进行个体化选择。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,同时保持良好的生活习惯和心态,以减轻疼痛并提高生活质量。

如何查明关节疼痛的原因:

一、超声检查的独特优势

与传统的X光、CT等影像学检查相比,超声检查具有无创、无辐射、实时动态观察等优点。对于关节这一复杂且精密的结构,超声检查能够清晰地显示关节软骨、滑膜、韧带等软组织的结构和功能状态,为医生提供更为丰富的诊断信息。

二、超声检查在关节疼痛诊断中的应用

- 关节积液与滑膜病变:超声检查能够准确判断关节内是否存在积液,以及积液的量和性质。同时,通过观察滑膜的形态和回声特点,可以判断滑膜是否存在炎症、增生等病变。
- 关节软骨损伤:超声检查能够清晰地显示关节软骨的表面形态和内部结构,对于关节软骨损伤、剥脱等病变具有较高的诊断价值。
- 韧带与肌腱病变:超声检查能够实时动态地观察韧带和肌腱的运动状态,判断其是否存在撕裂、断裂等损伤。
- 关节周围软组织病变:超声检查还可以观察关节周围的肌肉、脂肪等软组织,发现是否存在炎症、肿瘤等病变。

三、超声检查在关节疼痛诊断中的意义

通过超声检查,医生可以更加准确地判断关节疼痛的原因,为患者制定更加个性化的治疗方案。同时,超声检查还具有实时动态观察的优势,能够监测治疗效果,及时调整治疗方案。

然而,值得注意的是,超声检查虽然具有诸多优势,但也存在一定的局限性。

结语:超声检查作为一种先进的医学检查手段,在关节疼痛的诊断中发挥着越来越重要的作用。通过超声检查,能够更加深入地了解关节的结构和功能状态,为治疗提供更加准确的依据。同时,也应该认识到超声检查的局限性,合理选择检查方法,确保患者得到最佳的治疗效果。

在关节疼痛的治疗领域,传统的药物疗法和物理疗法虽然在一定程度上能缓解患者的痛苦,但对于一些顽固性的疼痛或复杂病例,其效果往往不尽如人意。近年来,随着医学技术的不断进步,超声介入技术作为一种新兴的治疗方法,逐渐在关节疼痛治疗中崭露头角,引起了广泛的关注和讨论。