

冠心病的诊断误区

内一科副主任 王道伟

随着生活水平的提高和生活方式的改变，冠心病已逐渐成为中老年最常见的心血管疾病之一，很多人一出现胸痛就以为自己是心绞痛，还有一部分患者出现胸痛却不在意而致延误病情。在临床工作中，我们发现很多人对冠心病的认识存在以下误区：

一、老年人+心律失常=冠心病

心律失常是一种常见的心脏搏动或传导障碍所致的心电图异常，少数患者没有任何主观症状，只是在心电图检查时才被发现。绝大多数没有器质性心脏病的心律失常患者预后良好，而器质性心脏病引发的心律失常则预后相对较差。对于老年人来讲，临床上见到的绝大多数心律失常并不一定是心脏缺血所导致。

二、老年人+胸痛=冠心病

胸痛是冠心病最常见的临床症状，但胸痛同时也是其它疾病的重要临床表现之一，例如：肋软骨炎、胸膜炎、心包炎和消化道疾病等。老百姓对于上述胸痛很难准确把握，建议要及时到正规医院就医。

冠心病所致胸痛具有以下临床特点：胸痛范围模糊不清；每次发作部位相对固定、不游走；多于劳累或情绪激动过程中发作；胸痛发作时多感乏力，休息或含服硝酸酯类药物多可迅速缓解疼痛症状；胸痛与饮食和体位关系不密切，局部按压、拍打、热敷往往不能使胸痛缓解；每次发作持续时间一般不超过30分钟，且疼痛缓解后除了伴有一定程度的乏力外，胸痛症状会完全消失。

三、老年人+心电图ST-T改变=冠心病

临床上，冠心病心肌缺血发作会导致心电图ST-T改变，但是不典型的ST-T改变最常见的原因并不是心肌缺血。所以

即使对于老年人来讲，心电图ST-T改变并不能与冠心病划等号。反过来讲，多次心电图正常也不能排除冠心病。

四、年轻人、女性和瘦人不易得冠心病

研究发现，40岁以下的年轻人发生冠心病的比例在逐年增高，临床上20岁左右的年轻冠心病患者屡见不鲜。女性在绝经前发生冠心病的风险低于男性，在绝经后发生冠心病的风险明显增高，赶上甚至超过男性，并且预后不如男性患者。

五、刚做完健康体检，近期不会得冠心病

我曾经遇到一位50岁的男性患者，一周前在某医院进行了十分细致的健康体检，体检医生当时告诉他一切正常。可就在体检后一周，该患者发生剧烈胸痛，本人误认为不应该是心脏的问题，未能及时就诊，以至于失去了最佳抢救时机，丧失了宝贵的生命。

目前一般的健康体检只是涉及机体代谢、脏器功能以及肿瘤筛查等，尚不能够对冠心病进行早期诊断。即使刚刚做过一般健康体检，也不要忽视冠心病的发生。

六、接受冠脉搭桥手术或支架介入治疗后不需用药

冠状动脉搭桥手术或支架介入治疗是治疗冠心病的有效手段，但不能保证不再复发。所以即使是心脏手术以后也必须进行生活方式的干预和长期乃至终生的药物治疗。

七、冠心病患者如果血脂不高，就不需服用降脂药物

血脂增高是冠心病的重要危险因素，严格控制血脂是冠心病防治过程中的重要手段。有研究发现，如果将冠心病血脂水平控制在接近新生儿水平，则可在一定程度上使冠状动脉粥样斑块回缩或减少。相反，对于不具有冠状动脉粥样硬化危险因素的个体，血脂控制的要求则可相对宽松。而对于冠心病患者，血脂水平应该予以严格控制。

绝大部分骨折病人食欲下降，不想吃东西，老年患者、体质较弱或心理承受能力差的人更容易发生，受伤或手术后短时期内尤为明显。在心理护理的基础上，要在饮食上多下功夫。做到营养丰富，色、香、味俱佳，能刺激食欲。手臂活动不便的要喂饭。适当多吃一些辣椒、西红柿、苋菜、青菜、包菜、萝卜等维生素C含量丰富的蔬菜，以促进骨痂生长和伤口愈合。

骨折患者需要补充锌、铁、锰等微量元素。动物肝脏、海产品、黄豆、葵花子、蘑菇中含锌较多；动物肝脏、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、小麦、面包中含铁较多；麦片、芥菜、蛋黄、乳酪中含锰较多。老年人因骨质疏松发生骨折，在治疗骨折的同时必须积极补充钙和维生素D。

骨折病人常有便秘，卧床病人更多见。宜多食含纤维素的蔬菜，吃些香蕉、蜂蜜等促进排便的食物。必要时遵医嘱服用通便药物。卧床病人易发生尿路感染和尿路结石，要适当多饮水利尿。骨折病人不要吸烟，因为吸烟可影响骨折愈合。

骨折病人的



骨科副主任医师 宋艳华

盘点

7种

伤身体的打电话方式



耳鼻喉科 李月光

我们每天都和手机有着“亲密接触”，电磁辐射也就悄然地于无形中伤害着我们的身体。在此，提醒人们改掉七种不良的打电话习惯：

1、私密电话“躲到墙角悄悄说”

对于涉及私密内容的电话，不少人喜欢躲到建筑物的角落接听。而一般情况下，建筑物角落的信号覆盖比较差，因此会在一定程度上使手机的辐射功率增大。基于同样的道理，身处电梯等小而封闭的环境时，也应慎打手机。

2、拨电话时把手机紧贴耳朵

手机拨出电话而未接通时，辐射会明显增强，此时应该让手机远离头部，间隔约五秒钟后再通话。

3、把手机挂在脖子或腰间

手机的辐射范围是一个以手机为中心的环状带，手机与人体之间的距离决定了辐射被人体吸收的程度。因此，人与手机需要保持“距离之美”。

4、手机信号越弱，耳朵贴得越近

当手机信号变弱时，许多人会本能地将手机尽量贴近耳朵。但根据手机的工作原理，在信号较弱的情况下，手机会自动提高电磁波的发射功率，使得辐射强度明显增大。此时把耳朵贴近，头部受到的辐射就会成倍增加。

5、“一只耳”煲“手机粥”

研究表明，长时间的连续辐射可能会使脑部受到影响。因此，不宜用手机长时间通话，可考虑改用固定电话或者使用耳机，如果不得不长时间用手机直接通话，也应每隔一两分钟轮换左右耳接听。

6、东晃西走，频繁移动

一些人喜欢在打手机时不自觉地踱方步、频繁走动，却不知频繁移动位置会造成接收信号的强弱起伏，从而引发不必要的短时间高功率发射。

此外，在行驶的车上打手机，手机有可能会为了避免过于频繁的区域切换，而指定覆盖范围更广的大功率基站提供服务，其发射功率则会因传输距离的增加而提高。

7、长期歪脖打电话

有研究表明，长时间过度侧倾或伸展颈部可导致缺血性中风，且夹电话的一侧面部容易生痤疮。

泌尿系结

石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石等，发作时主要有腰腹部剧痛、恶心、呕吐等症状。为了预防泌尿系结石，减少结石疼痛的发作，应该做到以下几点：

超声科 马一瀛

泌尿系结石的

预防



(一) 养成多饮水的习惯

如果饮水过少，会使尿液过度浓缩，尿盐沉淀，增加结石形成的机会。多饮水可稀释尿液，降低尿内晶体浓度，冲洗尿路，有利于预防结石形成及促使尿石排出，一般成人每日饮温开水或磁化水2000毫升以上，对预防结石有一定意义。最好不要过量喝啤酒或其它硬度过高的饮料。同时，不要长时间待在空调房，以免空气干燥，使身体丧失大量水分。经常在高温环境下工作的人们更应注意增加饮水量，以补偿大量出汗所丢失的水分。要养成饮水习惯，主动多饮水，不要等渴了再喝水。

(二) 解除尿路梗阻因素

积极治疗尿道狭窄、前列腺增生症等，以解除尿路梗阻。

(三) 积极治疗尿路感染

(四) 多运动 长期卧床病人，应鼓励或帮助其多活动，以减少骨质脱钙，增进尿路通畅。

(五) 防治代谢性疾病

如甲状腺功能亢进者应行手术治疗。

(六) 饮食调节

多吃低钙饮食，少吃动物内脏、菠菜、豆腐、辣

椒、果仁、咸鱼、咸肉、腌制品，少吃乳制品，因乳制品中含钙质较多。少吃糖，因为吃糖后尿中钙离子浓度、草酸及尿的酸度均会增加，会增加结石形成的机会。

由于尿路结石病因复杂，结石的高发生率及高复发率仍是目前临床面临的挑战性难题之一。因此，在采取预防措施时应尽量考虑患者个体可能的具体原因，咨询医生，因人而异制定预防措施。

牙菌斑的危害及预防措施

什么是牙菌斑？ 牙菌斑是牢固地粘附在牙齿表面、以粘性基质为基础的细菌性薄膜。

牙菌斑的危害： 牙菌斑内的细菌所产生的毒素及其它有害物质直接刺激牙龈（俗称牙床），形成牙龈炎。菌斑被清除几小时后又会很快出现，如果不刷牙，食物碎屑等长期积存在牙齿上，慢慢就会形成厚厚的、粗糙的、可见的软垢，长时间与唾液中的矿物质结合钙化变硬形成牙石，牙石表面易粘着菌斑，且又不容易清除，从而引起牙龈发炎。因此，我们每天要彻底地清除牙菌斑才能有效地控制龋病和牙周疾病，维护口腔健康。

常用的自我清除牙菌斑的口腔保健用品和方法有以下几种：

● **刷牙。** 刷牙是清除菌斑、预防和控制牙周疾病最有效、最易被人们接受和掌握的方法。刷牙时一定要认真刷、每天早晚各一次，刷牙时尤其要刷牙龈与牙齿交界处及两牙之间容易附着菌斑的部位。认真有效地刷牙、选用适合自己的牙膏，效果会更好。患有牙周疾病的人宜用软毛的牙刷。

● **牙线。** 牙线能有效地清除牙齿邻面的牙菌斑，预防牙周疾病和邻面龋。通常刷牙技术好的人通过刷牙可以清除大约85%的菌斑，牙龈缘下面及邻面

的菌斑仅能清除一半，如果在正确刷牙的同时加上使用牙线等方法，就可以清除大约90%的菌斑。

● **牙签。** 在牙龈萎缩、牙与牙之间出现间隙（牙缝）的情况下，要借助牙签来清除牙齿邻接面的牙菌斑。市场上出售的牙签横断面通常是圆形的，由于牙间隙呈三角形，所以要使用横断面呈三角形的牙签才能有效地清除牙齿邻接面的牙菌斑。

● **牙间刷。** 牙间刷由刷毛和持柄两部分构成，在设计规格方面有多种多样，可根据牙间隙的大小进行选用，牙间刷能有效地清除牙齿邻接面的牙菌斑。

● **口腔冲洗器。** 口腔冲洗器是利用高压水柱以清除牙面和牙间隙的食物残渣和松散的牙菌斑。每晚刷牙后可使用口腔冲洗器冲洗牙面和牙间隙，以起到清洁牙齿的辅助作用。

● **漱口和漱口水。** 漱口是利用液体在口内流动的冲击力来清除滞留的食物残渣，但漱口不能清除牙菌斑。为了达到预防口腔疾病的目的，在漱口水中加入一些药物成分，称为漱口液或漱口剂。漱口液的作用根据所加入药物的不同而异。总的来说，漱口液能减少牙菌斑的形成，减少龋病和牙周疾病的发生。

牙菌斑在口腔内是不断地形成的，清洁牙齿以后新的牙菌斑又会形成，因此我们要养成每天早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

口腔科 陈娜