

如何预防冠心病 (一)



内一科副主任 尹建华

一、冠心病的一级预防

是指对尚未发生冠心病的人群,采取预防性措施以预防冠心病的发生。

1、高危者的一级预防

高危者指低密度脂蛋白胆固醇 (LDL) 水平明显增高或中度增高并伴有其他冠心病危险因素,如高血压、吸烟、糖尿病、男性>45岁、女性>55岁、有早发性冠心病家族史者。为减低血胆固醇水平,要戒烟,控制血压,适量运动,减轻体重等。

2、中度危险者的一级预防

中度危险者指高水平低密度脂蛋白胆固醇,无其他危险因素。危险相对较高,但近期内不会有发生冠心病的危险。该类人群数量大,多为青年和中年男女。

3、治疗

(1) 早期检出胆固醇异常并使之减低。有人认为,动脉粥样硬化到了晚期才开始降低胆固醇,冠心病的危险仍能降至基线水平,这是不正确的。

(2) 有指导性地改善饮食习惯和增加体力活动。从美国年龄标化冠心病,推测发病率降低与胆固醇及饱和脂肪酸摄入减少而使血胆固醇减低有关,推测年龄>40岁,总胆固醇下降10%,冠心病危险降低50%;年龄>50岁,总胆固醇下降10%,危险下降39%;年龄>60岁,总胆固醇下降10%,危险下降27%。中年人轻度降低胆固醇并维持终生,是十分有效降低冠心病危险的预防措施。

(3) 大量食用蔬菜和水果。

4、终生预防

如果从儿童期开始有效预防,在成为老年人时,冠心病的发病率有可能大大降低。

二、一级预防措施

控制和消除产生冠心病的危险因素,如高脂血症、高血压、吸烟、肥胖、糖尿病等,是预防冠心病发生的根本措施。

1、改善饮食习惯:

(1) 避免食入过多的动物脂肪及胆固醇含量高的食品,增加不饱和脂肪酸食品(如鱼油、麻油、玉米油、芽胚油);

(2) 进食的总热量不宜过高;

(3) 适当食用优质蛋白食品;

(4) 控制碳水化合物的摄入量;

(5) 讲究膳食平衡,做到各种食品搭配进食;

(6) 避免暴饮暴食。

2、戒烟禁酒

3、预防高血压病

4、控制糖尿病:

(1) 预防非胰岛素依赖型糖尿病的发生;

(2) 对糖尿病患者做到早期诊断,积极治疗,控制病情发展;

(3) 减轻和消除胰岛的负担,防止糖尿病性心脏病的发生;

(4) 参加体育活动,增强抗病能力,特别是抗病毒感染的能力;

(5) 改变不良的生活方式,合理膳食,防止肥胖。

5、体力活动:

(1) 增加个人平均热能的消耗;

(2) 加强青少年的高强度体育活动,保证业余体育活动的次数、时间及强度;

(3) 合理安排一定时间的户外活动,如散步、慢跑、打太极拳、练气功、做保健操、骑自行车、游泳、进行球类活动等;

(4) 参加一些能使身心愉快和松弛的文娱活动,如下棋、打牌、跳舞等;

(5) 中年以后最好避免剧烈的运动。

6、心理因素:

保持乐观情绪,避免忧伤;控制激动和急躁情绪,回避激怒刺激环境;消除紧张感,科学地处理日常事务。

人工关节置换

术后的无痛管理

随着人口老龄化进展,人工髌、膝关节置换手术开展越来越多,髌、膝关节骨性关节炎、股骨头坏死、风湿类风湿性关节炎等患者可通过此项手术改善生活质量,缓解疼痛,纠正畸形。人工髌、膝关节置换技术在我院开展已十分成熟、完善,但术后疼痛一直是困扰医生、患者的难题,特别是人工膝关节置换术后疼痛,令患者恐惧,进而害怕手术。

我院骨科采用综合疗法对髌、膝关节术后患者进行疼痛管理,效果明显。术前对患者进行疼痛宣教,让患者了解自

己的病情,适当口服止痛药物;术中采用“鸡尾酒”疗法进行封闭治疗;术后应用镇痛泵、下肢持续被动功能练习(CPM)进行膝关节功能训练,结合康复治疗,使患者能在无痛或微痛的情况下度过围手术期。

我们郑重向您承诺,髌、膝关节置换术后,我们能保证让您平稳、舒心度过围手术期,术后疼痛降到最低。

(骨科副主任医师 王长富)



口腔核磁共振检查的影响

口腔科主治医师 陈娜



当您生病了要进行核磁共振(以下简称MRI)检查时往往医生会要求您摘掉假牙等等,患者会问为什么?首先我们要对核磁检查有一个初步了解。

由于在磁共振检查中存在非常强大的磁场,因此,装有心脏起搏器者,以及手术后体内留有金属夹、金属支架等易受磁场影响或由磁力吸引而致人体或机器

损伤的情况均不能接受MRI检查。

现在口腔科临床上金属的应用有很多种,包括金属支架、金属卡环、金属全冠、烤瓷冠等。金属卡环、金属支架应用在活动义齿,去掉很容易,但金属冠桥、烤瓷冠是通过粘结剂固定的,拆除很麻烦。虽然全瓷牙做得越来越多了,但是烤瓷牙还是占很大比例。那么,做了烤瓷牙是否真的不能做MRI检查?

事实上,烤瓷冠对核磁共振检查的影响主要在于成像结果的影响,且与金属材料的种类有关。铁磁性材料在口腔科的应用主要包括“铁、钴、镍”这三种金属,主要见于镍铬合金、钴铬合金烤瓷修复体,可导致MRI图像扭曲,影像诊断。而烤瓷冠中其他种类的金属材料,比如纯钛、银钯合金、金合金等,另外包括补牙的银汞合金,进行核磁共振检查时是安全的,而且这些金属也不会对核磁共振的图像产生有意义的干扰。

综上所述,镍铬合金、钴铬合金烤瓷修复体对其毗邻组织的磁共振成像有影响,但并非绝对的不能进行核磁共振检查,应结合检查的部位综合考虑;银汞合金、纯钛、银钯合金、金合金等,不会对核磁共振的图像产生有意义的干扰,换而言之,可以进行MRI检查。

■暗示法

选准最佳时机,有意识地利用语言、动作、回忆、想象以及周围环境中的各种物体等对自己实施积极暗示,可以消除负面情绪,减缓心理压力,使心情平和愉快。如诵读名人名言、回味成功经历、精心打扮自己等。

■换境法

固定的环境会使人逐渐失去兴趣,进而引发一些心理问题。适当地变换一下环境,可以刺激人的自信心与进取心。如到远方旅游,能够转移注意力,寄托情感,排解不良情绪带来的种种困扰。

■随境法

这是心理防卫机制中的一种心理的合理反应。古人云:“随遇而安。”面对生老病死、天灾人祸等各种各样的负性生活事件,以一颗随遇而安的心去对待它们,可以减少许多不必要的痛苦,拥有一片宁静的心灵天地。

■放松法

选择优雅的环境,舒适的姿势,排除杂念,闭目养神,尽量放松全身肌肉,稳定、缓慢地深呼吸,有缓解精神紧张、压抑、焦虑、急躁和疲劳的功效。吸气时双手慢慢握拳,微屈手腕,全身肌肉呈松弛状态,确定适合自己的频率来重复呼吸。

■幽默法

幽默是心理环境的“空调器”。受到挫折或处于尴尬紧张的情况时,可用幽默化解困境,维持心理平衡。幽默是人际关系的润滑剂,它能使



沉重的心境变得豁达、开朗。

■音乐法

出现焦虑、抑郁、紧张等不良心理情绪时不妨听一听音乐,做一次心理“按摩”,优美舒缓的旋律,可以起到调适心理和转换情绪的效果,如《梁祝》的轻灵飘逸,《步步高》的欢快喜庆,《秋日私语》的宁静深幽,会使紧张焦虑的情绪得到放松,心情变得愉悦。

■观赏法

阅读精彩的图书,观赏优美的影视剧,容易唤起愉快的生活体验,释放紧张,排解忧郁,驱赶无聊。

■自嘲法

这是一种有益身心健康心理防御机制。事业、爱情、婚姻不尽如人意时,无端遭到人身攻击或不公平的评价而气恼时,因生理缺陷

遭到嘲笑时,不妨用阿Q精神胜利法进行自嘲,来调适一下失衡的心理,营造一个豁达、坦然的心理氛围。

■宣泄法

心理学家认为,宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。悲伤抑郁时向朋友倾诉,进行一项喜爱的运动,或在空旷的原野上大声喊叫,既能呼吸新鲜空气,也能宣泄积郁。

■假装“糊涂”

这是使心理环境免遭侵蚀的保护膜,在一些非原则性问题上不妨采取逃避措施,假装“糊涂”,无疑能提高心理承受能力,避免不必要的精神痛苦和心理困惑。处乱不惊,遇烦恼不忧,以恬淡平和的心境对待生活中的紧张事件。

(妇产科护士 屈崇蔚)