



如何预防

冠心病

(二)

三、冠心病的二级预防

1、指已有冠心病，积极治疗危险因素

(1) 饮食：既要避免高脂肪饮食，又要确保满足人体的各种营养素，防止营养不良。(2) 生活起居：生活要有规律，睡眠时间合理，防止睡眠不足。(3) 个人习惯：抽烟和酗酒是导致和加重冠心病的。从预防角度来看，特别是年轻人，应远离这些不良习惯。(4) 应重视基础病的治疗：高血压、糖尿病、肥胖、高血脂、高胆固醇等。

2、预防心脏病发作

(1) 注意饮食：不要超食；减少胆固醇、脂肪和糖分的摄入量；多吃含有大量水果和蔬菜的均衡饮食；通过适当饮食和运动除去多余的脂肪；不要给心脏带来不必要的负担。(2) 不要吸烟。(3) 增加活动：让生活充满活力，多走动，爬楼梯而不乘电梯，定时运动。(4) 应对精神压力：寻求各种途径来调解生活上的压力，你可以培养爱好或通过运动舒缓日常生活中的紧张情绪，控制高血压、高胆固醇和糖尿病，定时检查身体并遵照医生的指示去做。

四、二级预防措施

如果冠心病已经发生，尚未出现引起自己注意的症状，而早期发现、早期治疗，可有效阻止病变的发展。

1、冠心病患者的自我报警

凡突发上腹或胸部疼痛、胸闷、心慌、气短、疲乏、精神不振、烦躁、头晕等症状，一定要到医院进行检查，一经确诊，及时治疗。

2、高危人群定期检查

凡有以下六项内容之一者，可视为冠心病的高危人群：高血脂症者；多年吸烟史者；高血压者；肥胖者；糖尿病者；有冠心病家族史者。应每年进行一次检查。

五、冠心病的三级预防

是指重病抢救，预防并发症发生和患者的死亡，其中包括康复治疗。冠心病的三级预防主要是指不稳定心绞痛的治疗和急性心肌梗塞治疗，因为不稳定心绞痛是稳定心绞痛和心肌梗塞之间的中间状态，它包括除稳定性心绞痛以外的劳累性心绞痛和自发性心绞痛，其中恶化型心绞痛和自发性心绞痛又称为“梗塞前心绞痛”。由于不稳定心绞痛多由粥样硬化斑块破裂和/

或粥样斑块出血以及附壁血栓所造成的。因此，除二级预防中谈到的强化治疗外，需采取抗凝、溶栓疗法。肝素及抗血小板制剂，如阿司匹林对血小板粘附和聚集，对不稳定心绞痛有肯定的疗效，有预防心肌梗塞或再梗塞的作用。

六、三级预防措施

重点预防心肌梗塞的并发症及预防再梗塞。冠心病患者实行有计划合理治疗和积极的自我保健相结合的对策，做好饮食调养、体育运动及药物预防，是防止冠心病病情复发和恶化的关键，也是三级预防的关键。

(内一科副主任 尹建华)

小心腿脚抽筋背后隐藏的骨科疾病

骨科副主任医师 刘宝勋

骨科疾病在发病前会发出很多信号，如疼痛、头晕、走路咯吱咯吱响、腿脚经常抽筋等都是骨病的警惕信号。大家可能会问了，腿抽筋也会和骨科疾病有关系么？下面就给大家讲讲造成腿抽筋的原因以及腿抽筋与骨科疾病有哪些联系？

1、缺钙：这是大家平时所熟知的。在肌肉收缩过程中，钙离子起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉容易兴奋而痉挛。老年妇女雌激素下降，骨质疏松，都会使血钙水平过低，肌肉应激性增加常发生腿抽筋，青少年生长发育迅速，很容易缺钙，因此就常发生腿部抽筋。

2、肌肉连续收缩过快：剧烈运动时，全身处于紧张状态，腿部肌肉收缩过快，放松的时间太短，局部代谢产物乳酸增多，肌肉的收缩与放松难以协调，从而引起小腿肌肉痉挛。

3、寒冷刺激：如冬天在寒冷的环境中锻炼，准备活动不充分容易引起腿抽筋。晚上睡觉没盖好被子，小腿肌肉受寒冷刺激，会痉挛得让人疼痛。

4、疲劳过度：当长途旅行、爬山、登高时，小腿肌肉最容易发生疲劳。当它疲劳到一定程度时，就会发生痉挛；运动时间长，运动量大，出汗多，又没有及时补充盐分，体内液体和电解质大量丢失，代谢废物堆积，

肌肉局部的血液循环不好，也容易发生痉挛。

5、睡眠姿势不好：如长时间仰卧，使被子压在脚面，或长时间俯卧，使脚面抵在床铺上，迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态，也会引起肌肉“被动痉挛”。

6、全身疾病：全身疾病使腿部血管硬化斑块形成，血液循环不良，如心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病家族史者，当出现下肢酸痛、腿抽筋、行走不便等症状时，应该想到是否有动脉粥样硬化，如下肢动脉硬化。

7、抽筋背后隐藏的较易被忽视的骨科疾病：

(1) 腰椎间盘突出症的患者，腿抽筋发生率可高达70%。

(2) 脊柱退行病变随着年龄的增长，会发生退行性改变，如骨质增生韧带增厚等，压迫脊神经根内血管，造成血流量下降也经常发生腿抽筋。

(3) 椎管狭窄坐骨神经受压早期会出现腿抽筋症状，进一步会出现间歇性跛行。

因为腿抽筋的症状常常被人们忽视，所以，这部分骨科疾病患者会被当作一般腿抽筋或缺钙来治疗而耽误了病情。所以，再次提醒大家，腿抽筋时一定要重视，切不可当做一般缺钙来治疗！



山楂

女性调养常用好药材

重症监护病房护士 马然

山楂是女人的私密情人，山楂对女性健康最为关怀。山楂水具有排毒养颜、抗癌降压、调理经期不适等功效。下面为您介绍山楂的作用和食用方法：

1、抗衰老

山楂的抗衰老作用居水果之首，多喝些山楂柠檬水，是最简单的美容方法。山楂柠檬水的做法：将柠檬片或者柠檬干与山楂一同泡入水中直接饮用，可以反复冲泡，需坚持饮用。

2、减肥

山楂具有很强的助消化功能，每日坚持饮用山楂茶，对减肥有一定效果。

3、防癌、抗癌

近年研究发现，山楂中含有一种叫牡荆素的化合物，具有抗癌的作用。亚硝酸、黄曲霉素均可诱发消化道癌症的发生或加重，而实验研究表明，山楂提取物不仅能阻断亚硝酸的合成，还可抑制黄曲霉素的致癌作用。所以，消化道癌症的高危人群应经常食用山楂，对于已经患有癌症的患者，若出现消化不良时也可用山楂、大米一起煮粥食用，这样既可助消化，又可起到辅助抗癌的作用。

4、强心、降血脂、降血压

临床研究证实，山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯，有效防治动脉粥样硬化；山楂还能通过增强心肌收缩力、增加心输出量、扩张冠状动脉血管、增加冠脉血流量、降低心肌耗氧量等起到强心和预防心绞痛的作用；山楂中的总黄酮有扩张血管和持久降压的作用。因此，高血脂、高血压及冠心病患者，每日可取生山楂 15~30 克，水煎代茶饮。

5、治疗痛经、月经不调

中医认为山楂具有活血化瘀的作用，是血瘀型痛经患者的食疗佳品。血瘀型痛经患者常表现为行经第 1~2 天或经前 1~2 天发生小腹疼痛，待经血排出流畅时，疼痛逐渐减轻或消失，且经血颜色暗，伴有血块。患者可取完整带核鲜山楂 1 千克，洗净后加入适量水，文火熬煮至山楂烂熟，加入红糖 250 克，再熬煮 10 分钟，待其成为稀糊状即可食用。经前 3~5 天开始服用，每日早晚各食山楂酱 30 毫克，直至经后 3 天停止服用，此为 1 个疗程，连服 3 个疗程即可见效。此法也适合月经不调、中医辨证为血瘀者。

新生儿吸入性肺炎

X线诊断浅谈

放射科医师 徐梦潮

新生儿吸入性肺炎是指胎儿或新生儿在宫内、分娩过程中或出生后经呼吸道吸入异物（常见为羊水、胎粪、乳汁）引起的肺部炎症反应。为新生儿早期常见病、多发病之一。

一、羊水吸入性肺炎

羊水吸入性肺炎，又称“羊水吸入综合征”。临床表现：患儿出生时有窒息史，羊水呈黑绿色。患儿呼吸增快或轻微呼吸困难、青紫，在口腔和上气道有白色的液体。肺部听诊呼吸音粗或有少量湿罗音。吸氧后症状缓解。X线表现：吸入少量羊水者，两肺纹理增粗，边缘模糊并有散在的点状阴影；大量羊水吸入者，肺内可见密度淡薄的片絮状阴影，以两肺内带及心膈角区为著。

二、胎粪吸入性肺炎

胎粪吸入性肺炎，又称“大量吸入综合征”或“宫内吸入性肺炎”。临床表现：新生儿出生后表现青紫或苍白窒息，常在出生后需要立刻复苏，羊水呈黄色或浓雾状。体检患儿表现为呼吸困难，呻吟样呼吸。胸廓过度膨胀，两肺听诊可闻及啰音。X线表现：两肺气肿、肺不张，肺内可见广泛的高密度斑片状阴影，膈肌下降，可合并气胸或纵膈气肿。

三、乳汁及其它吸入性肺炎

常发生于早产儿、低出生体重儿及吞咽反射障碍的患儿。临床表现：吸入乳汁或胃内容物反流吸入时，患儿突发面色青紫、呼吸困难、窒息。听诊两肺可闻及细小水泡音。X线表现：肺门影增宽、肺纹理增多，局部可见肺不张、肺气肿，两肺野内、中带可见斑片状阴影。

当下，城市里的高层建筑越来越多。很多老人喜欢住在高的楼层，认为上面通风、透光、干燥，对风湿及关节炎等疾病有益。

但是，高层束缚了老人对外交流的机会，可能会导致他们不爱活动、性格封闭、心情压抑等。从空气质量角度来说，高度在 30 米以上的楼层，空气质量反而更差。而且高层空气相对稀薄，对患有慢性支气管炎、心脏病、心绞痛、心脑血管疾病的老年人伤害更甚。此外，高层建筑的钢筋混凝土结构，会迫使来自电气设备的电波沿着楼房循环，相当一部分是往上走，直至顶层，所以，高层居民更容易出现头晕、头疼等症状。

一些喜欢花草园林环境的老人，喜欢选择低层甚至是底层，但在低楼层居住环境潮湿，很多住一层的老人，在装修时常忽视了相关的防潮设计。如果遇到连续阴雨天气，过度潮湿的环境对老人的健康影响很大。二是底层容易出现排水不畅。底层下水管道容易堵塞，形成渗漏而变成间接污水源。因此在挑选底层住宅时，一定要看各排水管道系统设计是否合理。三是光照不足。尤其是一些楼层高、容积率高的小区，底层的光照时间明显减少。四是空气质量受地面影响大。汽车和柏油马路会使空气循环减缓，空气中甲醛、一氧化碳、氨的含量会增加，容易引发呼吸道传染病。

老人居住楼层，以六、七层最为理想，楼房距离城市主干道 200 米以上为佳。

(付春娜 摘自《健康报》)



老人住六七层楼最佳