

血脂生化检验：预防心血管疾病的关键

杨显芳 钦州市第二人民医院

心血管疾病是全球范围内的主要健康威胁，具有高发病率和高死亡率。它不仅导致患者生活质量下降，还可能引发严重并发症，如心肌梗死、中风和心力衰竭，甚至危及生命。通过检测血液中的脂质成分，如总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇，医生可以评估患者的心血管健康状况，及时发现血脂异常，从而采取早期干预措施。血脂生化检验为心血管疾病的预防提供了科学依据，有助于制定个性化的预防策略，降低心血管疾病的风险。

一、血脂生化检验的基本概念

血脂是血浆中中性脂肪(甘油三酯)和类脂(如磷脂、糖脂、固醇、类固醇)的总称，其主要成分包括甘油三酯和胆固醇。甘油三酯参与人体内的能量代谢，而胆固醇则主要用于细胞膜、类固醇激素和胆汁酸的合成。血脂生化检验的目的是通过检测血液中的各种脂质成分，来评估个体的血脂水平。这一检验对于预防心脑血管疾病具有重要意义，因为血脂异常，尤其是高胆固醇和高甘油三酯水平，与动脉粥样硬化的形成密切相关。通过血脂生化检验，我们可以及时发现血脂异常，评估心脑血管疾病的风险，从而采取相应的预防措施，保护心血管健康。

二、血脂生化检验的主要指标及其意义

总胆固醇(TC)是血液中所有胆固醇的总和，其水平升高是动脉粥样硬化和心血管疾病的重要危险因素。当总胆固醇水平过高时，容易在血管壁上沉积，形成脂质斑块，导致血管狭窄和硬化，进而增加患心血管疾病的风险。甘油三酯(TG)是血液中主要的脂类成分之一，其水平变化也与心血管疾病风险密切相关。高水平的甘油三酯与肥胖、糖尿病、高血压及代谢综合征等疾病有紧密联系，可显著增加心血管疾病的风险。高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)被誉为“好胆固醇”，因为它具有将血管壁上的胆固醇转运回肝脏进行代谢的能力，有助于降低患心血管疾病的风险。LDL-C是“坏胆固醇”，升高易致动脉粥样硬化，形成斑块使

血管变厚变硬，增加患心血管疾病风险。了解血脂成分及其与疾病的关系，对预防心血管疾病至关重要。

三、血脂生化检验在心血管疾病预防中的应用

血脂生化检验在心血管疾病预防中扮演着至关重要的角色。通过这一检验手段，医生可以精确测量血液中各类血脂成分的水平，包括胆固醇、甘油三酯以及各类脂蛋白等，从而全面评估个体的血脂代谢状况。这一信息对于预测心血管疾病的风险、制定个性化的预防策略至关重要。基于血脂生化检验的结果，医生可以指导患者调整饮食、增加运动或采取药物治疗等措施，以维护血脂代谢的平衡，有效降低心血管疾病的发病率，保障患者的生命健康。

四、如何保持血脂健康

为了维护血脂健康，首先要调整饮食结构，减少高脂、高热量食物的摄入，如油炸食品、快餐和甜食等。这些食物容易导致血脂水平升高，增加心血管疾病的风险。其次，适量运动也是保持血脂健康的关键。定期进行有氧运动，如快走、游泳、慢跑等，有助于消耗体内多余的脂肪，提高身体代谢水平，从而降低血脂。此外，戒烟限酒也对血脂健康有着积极的影响。吸烟和过量饮酒都会损害血管健康，导致血脂水平异常。最后，定期体检是及时发现血脂异常的重要手段。通过血脂生化检验，可以了解自己的血脂水平，并根据医生的建议进行血脂管理，调整生活方式和治疗方案，以保持血脂在健康范围内。

结语：血脂生化检验在心血管疾病预防中发挥着至关重要的作用。它不仅能够帮助我们及时发现血脂异常，评估心血管疾病的风险，还能制定个性化的预防策略提供科学依据。通过定期检测血脂水平，我们可以根据结果调整生活方式，如健康饮食、适量运动和戒烟限酒，从而降低心血管疾病的发生风险。因此，我强烈建议大家关注血脂健康，定期进行血脂生化检验。让我们共同努力，通过科学的预防和管理，保护心血管健康，享受美好的生活。

心血管药物副作用详解

余琴 桂林市人民医院

心血管药物在现代医学中扮演着至关重要的角色。它们通过调节血压、改善心脏功能、预防血栓形成等多种机制，为心血管疾病患者提供了有效的治疗手段。这些药物不仅能够减轻患者的症状，提高生活质量，还能显著降低心血管疾病导致的死亡率和并发症风险。然而，正如任何药物都可能带来的双刃剑效应，心血管药物也不例外。在发挥治疗作用的同时，它们也可能产生一些副作用。这些副作用可能包括但不限于头晕、心悸、低血压、肌肉疼痛、肝功能异常以及出血风险等。了解并理解这些副作用，对于确保患者安全、有效地使用心血管药物至关重要。因此，在接下来的内容中，我们将深入探讨心血管药物的副作用，以及患者和医生应如何共同应对这些挑战。

一、常见心血管药物及其副作用

降压药是心血管疾病治疗中不可或缺的一类药物，常见种类包括钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂和利尿剂等。尽管它们能有效降低血压，但也可能带来一些副作用，如低血压导致的头晕、心悸，以及面部潮红、脚踝水肿等。调脂药物如他汀类和贝特类，对于控制血脂水平、预防动脉粥样硬化至关重要。然而，这些药物也可能引发副作用，如他汀类药物可能导致肌肉疼痛、肝功能异常，而贝特类药物则可能引起胃肠道不适。抗血小板/抗凝药物，如阿司匹林和华法林，常用于预防并治疗心脑血管事件，如心肌梗死和脑卒中。但它们也可能增加出血风险，尤其是消化道出血，同时还可能引起胃肠道不适，如恶心、呕吐等。

二、特殊心血管药物的副作用

硝酸甘油主要用于缓解心绞痛，但可能引发头痛、低血压、皮肤潮红等副作用。强心药如地高辛，能增强心脏收缩力，但可能导致心律失常、恶心、呕吐等不良反应。利尿剂如呋塞米，有助于排除体内多余液体，减轻心脏负担，但长期使用可能引起低钾血症、高尿酸血症及血糖升高等问题。因此，使用这些特殊心血管

药物时，务必遵医嘱，密切关注身体反应，及时调整治疗方案。

三、如何识别与管理药物副作用

在服用心血管药物期间，患者需格外注意身体的各种反应。任何不寻常的症状，如持续的头痛、头晕、心悸、肌肉疼痛或胃肠道不适，都可能是药物副作用的信号。此外，若出现视力模糊、呼吸困难、严重的水肿或异常的出血情况，应立即就医。为了更好地监测药物反应，建议患者养成记录服药后感受的习惯。这不仅有助于患者自我评估药物效果，还能在复诊时为医生提供宝贵的参考信息。一旦察觉到任何不适或异常，患者应及时与医生沟通，以便医生根据个体情况调整治疗方案，确保治疗的安全性和有效性。

四、医生在药物副作用管理中的角色

当患者出现心血管药物的副作用时，医生会首先评估副作用的严重程度及对患者生活质量的影响。若副作用轻微且可耐受，医生可能会建议患者继续观察，或采取一些非药物措施来缓解不适。然而，若副作用严重，影响了患者的日常生活或威胁到安全，医生将考虑调整治疗方案。调整方案可能包括减少药物剂量、更换药物种类或添加辅助治疗。医生会仔细权衡疗效与风险，力求找到最适合患者的治疗方案。此外，定期随访对于监测药物疗效和副作用至关重要。通过定期的医学检查，医生可以及时了解患者的身体状况，根据病情变化和药物反应做出相应的调整。因此，患者务必遵医嘱，按时复诊，确保治疗过程的顺利进行。

结语：心血管药物副作用的管理要点包括：密切关注身体反应，记录服药后的任何不适；及时与医生沟通，反馈副作用情况；遵医嘱调整治疗方案，确保疗效与安全性；定期进行医学随访，监测病情变化。面对心血管药物可能带来的副作用，患者应保持积极态度。记住，副作用虽不可避免，但通过合理的管理与调整，大多数都能得到有效控制。与医生紧密合作，共同应对挑战，是确保治疗成功、维护心血管健康的关键。

春节聚餐不停嘴，如何远离糖尿病危机？

张琼之 邢台市中医医院

春节，是阖家团圆、共享美食的欢乐时刻。餐桌上摆满了琳琅满目的佳肴，让人忍不住大快朵颐。然而，对于糖尿病患者或血糖易波动人群来说，春节聚餐时丰富的美食背后，却隐藏着血糖飙升的危机。那么，在享受春节美食的同时，如何有效预防糖尿病，远离糖尿病危机呢？

春节期间，美食的诱惑无处不在。各种高糖、高脂肪、高热量的食物纷纷登场，比如香甜的年糕、油腻的扣肉、精致的点心等。这些食物一旦摄入过量，身体就难以在短时间内代谢掉过多的糖分和脂肪，血糖便会迅速升高。对于本身胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗的人来说，血糖波动会更加明显，从而增加患糖尿病的风险，也可能导致糖尿病患者病情加重。

想要在春节聚餐时控制血糖，合理饮食是关键。首先，要控制总热量摄入。根据个人的身体状况、活动量等，合理规划每日的饮食热量。在聚餐时，不要看到美食就毫无节制地吃，先吃蔬菜和富含膳食纤维的食物，它们能增加饱腹感，减少后续高热量食物的摄入。蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，且热量较低，像凉拌菠菜、清炒西兰花等都是很好的选择。接着，适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼虾、豆类等，它们能为身体提供必要的营养，同时不会引起血糖的大幅波动。而对于主食，要粗细搭配，减少精细米面的摄入，增加糙米、全麦面包、玉米等粗粮的比例，因为粗粮消化吸收相对较慢，能避免血糖快速上升。

除了食物的选择，进食顺序也对血糖有影响。先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃主食，这样的顺序能让血糖上升更加平缓。此外，要注意控制食物分量，采用分餐制或使用较小的餐具，避免因餐盘过大而不知不觉多吃。

春节聚餐，酒水饮料自然少不了。但大多数饮料含有大量添加糖，会迅速升高血糖。所以，要尽量选择无糖饮品，如白开水、淡茶水、黑咖啡等。白开水是最健康的饮品，能促进新陈代谢，帮助身体排出废物；淡茶水含有茶多酚等有益成分，对身体有一定保健作用；黑咖啡则能在一定程度上提高新陈代谢，但要注意不要加过多的糖和奶精。如果实在想喝饮料，可以选择一些低糖或无糖的果汁，但也要注意适量饮用，因为即使是低糖果汁，也含有一定的天然糖分。

春节期间，人们的活动量往往会比平时减少。吃得多、动得少，多余的热量就会在体内堆积，转化为脂肪，导致体重增加，进而影响血糖水平。因此，在享受美食的同时，不要忘记运动。饭后适当散步是个不错的选择，既能帮助消化，又能消耗一定的热量。如果天气不好，不方便外出，也可以在家里进行一些简单的运动，如原地踏步、跳绳、做健身操等。每周至少进行150分钟的中强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，能有效提高身体对胰岛素的敏感性，帮助控制血糖。

对于已经患有糖尿病的人来说，春节期间更要密切监测血糖。按照医生的建议，按时服药或注射胰岛素，不要因为聚餐而随意更改用药剂量或时间。同时，要随身携带血糖仪，在饭前、饭后2小时、睡前等时间点监测血糖，了解血糖的变化情况，以便及时调整饮食和运动计划。

春节聚餐是难得的欢乐时光，我们不必因为担心糖尿病而对美食望而却步。只要掌握正确的饮食、运动和血糖监测方法，就能在享受美食的同时，远离糖尿病危机，度过一个健康、愉快的春节。

如何帮助患者和家人正确应对哮喘发作？

周灵 四川省高县人民医院

哮喘是一种常见的慢性疾病，发病率呈逐年上升趋势。发作会影响患者生活，需药物治疗和心理支持。教育和心理干预可改善病情和生活质量。需要社会关注，提供专业帮助，帮助患者管理疾病。

1.哮喘疾病的基本认识

哮喘是一种常见而且复杂的慢性呼吸系统疾病，它以反复出现的气道炎症和狭窄为其特点，并常常伴有喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等症状。具体表现在呼吸道(或称气道)上，是由于气道的狭窄及其对刺激的超敏反应，引发呼吸困难，且这种气道的狭窄具有可逆性。

值得注意的是，哮喘并非一种单一的疾病，而是涵盖了多种不同疾病所构成的一种病理状态，这些疾病的病理发生机制各不相同。在流行病学上，人们已经确认了许多与哮喘发病的环境和遗传因素，其中包括空气污染、尘螨、烟草烟雾、生活压力等。这些环境因素和遗传素质的影响，导致了哮喘在世界范围内的广泛分布和发病率的增加。

尽管哮喘是一种慢性疾病，但抑制症状并预防发病是完全可能的。理解哮喘的机制，了解哮喘发作的触发因素，以及采取正确的治疗手段，都是每个哮喘患者和其家庭成员需要掌握的知识。换句话说，只有掌握了这些基本的哮喘知识，患者和其家人才能积极地预防和控制哮喘，从而提高生活质量，减少由哮喘带来的生理和心理压力。

2.为哮喘患者和家庭提供的心理支持方式

对于哮喘患者及其家人来说，除了物理治疗之外，心理支持和精神保持健康同样不可或缺。在疾病的预防和控制中，积极的情绪和健康的心态扮演着重要的角色。

借助心理咨询或干预，哮喘患者可以更好地理解和接受自己的病情，以及如何应对生活中的挑战。心理咨询师或心理医师可以帮助患者与家人识别和解决可能引发哮喘发作的焦虑和压力源，避免情绪问题加重哮喘症状。

对于哮喘患者的家庭成员来说，他们也需要心理支持。照顾哮喘患者可能会带来大量压力和焦虑，需要他们学习如何平衡照顾他人和照顾自己的需要。心理咨询或支持团体可以帮助家人理解哮喘，明白自己的角色，以及如何提供适当的情感和物理支持。

另外，尽可能营造一个轻松愉快的生活环境，也有助于保持哮喘患者的心理健康。温馨、轻松的气氛可以减轻应激情绪，使人放松，有益于控制哮喘发作。

心理关怀与医学治疗相结合，可以帮助哮喘患者快速恢复，减少哮喘发作次数，提高患者的生活质量。来自心理医师、家庭和社区的心理健康支持尤为重要。要建立全面的治疗方案，心理支持必不可少。

3.教育干预和心理支持对哮喘病程控制的影响

教育干预和心理支持两大要素正在逐渐被认识到在哮喘病程控制中的重要性。近年来，许多研究发现，教育干预可以增强患者和家属对哮喘的认知，明确病情，识别症状，了解并掌握应对哮喘发作的技巧，从而有效降低哮喘的发作频次及严重程度。

教育干预的常见方式包括医生向患者和家庭提供详尽的疾病讲解，或有系统的教育课程对家长进行哮喘管理的培训。当家庭成員理解并掌握了怎样控制和管理哮喘，他们便能帮助患者更好地面对疾病，从而改善哮喘的病情。

心理支持则对于提升患者的治疗遵从性及改善疾病管理技巧起到非常关键的作用。哮喘是一种长期慢性病，对患者的心理健康带来一定的压力，疾病的不稳定性也能使患者产生焦虑和担忧。心理支持不仅要提供心理咨询以处理这些问题，还需要建立信任关系，让患者在疾病管理中保持乐观，积极面对。

通过深度的教育干预和心理支持，能够增强哮喘患者及其家庭成员的知识储备和心理准备，从而更有效地控制哮喘病程，降低哮喘发作频率，提高生活质量。

结语：了解哮喘及其影响对哮喘患者及其家庭至关重要。心理支持能提升他们的生活质量与治疗效果，教育干预有助于控制哮喘的进展。心理援助是重要治疗补充，能增强患者的自我管理能力和科学方法可减轻哮喘影响，改善患者的生活品质。

神经内科认知障碍

周宇航 桂林市人民医院

认知障碍是指个体在记忆、思维、语言、判断等方面出现的功能减退，严重时可能发展为痴呆。它主要包括记忆力障碍、感知觉障碍、知觉障碍、视觉空间障碍和注意障碍等。认知障碍对患者的生活产生深远影响，可能导致日常生活能力下降、社交互动减少、情感和心理问题，甚至家庭关系紧张。因此，早期识别认知障碍至关重要，有助于及时采取措施，延缓病情进展，提高患者的生活质量。

一、认知障碍的常见类型及症状

认知障碍可由多种原因引起，其中神经退行性疾病是主要原因之一。例如，阿尔茨海默病是一种常见的神经退行性疾病，会导致记忆力、思维能力和行为能力的逐渐减退。帕金森病则主要表现为运动障碍，但也可能伴有认知障碍，如注意力不集中、记忆力减退等。脑血管疾病也是导致认知障碍的重要原因。脑梗死和脑出血等脑血管事件可能导致大脑局部缺血或出血，从而严重影响大脑的认知功能。这类认知障碍通常突然发生，且症状较为严重。此外，还有一些其他原因可能导致认知障碍。代谢性疾病如糖尿病、甲状腺功能异常等，药物滥用以及感染性疾病如艾滋病、梅毒等，都可能对大脑的认知功能造成损害。了解这些原因有助于我们更好地预防和治疗认知障碍。

二、认知障碍的诊断方法

认知障碍的治疗方法多样，药物治疗是其中重要的一环。胆碱酯酶抑制剂和兴奋性氨基酸受体拮抗剂等药物可用于改善患者的认知功能。此外，非药物治疗也扮演着重要角色，包括认知训练以提高记忆力和思维能力，心理治疗以缓解焦虑和抑郁情绪，以及生活方式调整如规律作息、健康饮食等。在极少数情况下，手术治疗也被用于认知障碍的治疗，如苍白球损毁术和丘脑破坏术等。然而，手术治疗具有风险，需严格遵医嘱进行，且通常作为其他治疗方法的补充。综上所述，认知障碍的治疗应综合考虑患者的具体情况，制定个性化的治疗方案。

三、认知障碍的治疗方式

认知障碍的治疗策略多样，旨在缓解患者症状，提高生活质量。药物治疗方面，胆碱酯酶抑制剂如多奈哌齐、兴奋性氨基酸受体拮抗剂如美金刚等，能有效改善患者的认知功能和行为障碍。这些药物通过调节神经递质，减轻大脑的认知负荷，从而延缓病情进展。非药物治疗同样重要，包括认知训练、心理治疗和生活方式调整。认知训练如记忆训练、注意力训练等，能激活大脑的认知储备，提高患者的认知能力。心理治疗如认知行为疗法、家庭疗法等，有助于缓解患者的焦虑、抑郁情绪，增强应对疾病的能力。同时，保持规律作息、均衡饮食、适度运动等健康生活方式，对维护大脑健康、预防认知障碍恶化也具有积极作用。在极少数情况下，手术治疗如苍白球损毁术、丘脑破坏术等，也被用于认知障碍的治疗，但需严格遵医嘱，权衡利弊后决定。

四、认知障碍的预防与护理

预防认知障碍需从多方面入手。首先，积极控制高血压、糖尿病等血管性危险因素，能有效降低认知障碍的风险。其次，对于病因明确且可控制的疾病，如甲状腺功能减退、维生素缺乏等，进行有效治疗也能预防认知障碍的发生。此外，保持健康的生活方式同样重要，规律作息、均衡饮食、适度运动等都能维护大脑健康。最后，提供心理支持和家庭护理也是不可或缺的一环，帮助患者增强应对认知障碍的信心和能力，减轻其心理负担，提升生活质量。

结语：认知障碍的早期识别和治疗至关重要，能够延缓病情进展，提高患者的生活质量。因此，我们鼓励患者和家属积极参与认知障碍的管理和护理，通过定期监测、及时就诊、遵医嘱治疗等方式，共同应对这一挑战。同时，我们也对未来认知障碍的研究和治疗充满期待。随着科技的进步和医学的发展，相信会有更多创新的治疗方法涌现，为患者带来福音。我们期待通过跨学科合作、精准医疗等手段，进一步揭示认知障碍的发病机制，提高治疗效果，为患者和家属带来更多的希望和帮助。