

## 心绞痛的危险因素:我们能做什么来保护?

颜家虹 重庆市公共卫生医疗救治中心

心绞痛是一种由于心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起的,以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征。了解其危险因素,并采取相应措施保护心脏健康至关重要。

### 一、心绞痛的危险因素

(一)不可控因素。年龄与性别:年龄是心绞痛的重要危险因素之一。40岁以上的中老年人更容易患上心绞痛。随着年龄增长,血管逐渐发生动脉粥样硬化改变,血管壁增厚、管腔狭窄,影响心脏的血液供应。在性别方面,男性在女性绝经前患心绞痛的风险更高,这与女性体内雌激素对心血管系统有一定保护作用有关。但女性绝经后,这种保护作用减弱,患心绞痛的风险逐渐与男性接近。遗传因素:家族遗传在心绞痛的发病中也起到重要作用。如果家族中有直系亲属(如父母、祖父母等)患有冠心病、心绞痛等心血管疾病,那么个体患心绞痛的风险会显著增加。这是因为某些遗传基因可能影响人体脂质代谢、血管壁结构与功能等,使得个体更容易发生动脉粥样硬化。

(二)可控因素。高血压:高血压会使心脏负担加重,心脏需要更大的力量将血液泵出,导致心肌肥厚。同时,高血压还会损伤血管内皮细胞,促进脂质在血管壁沉积,加速动脉粥样硬化的形成,进而增加心绞痛发作的风险。高血脂:血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分过高,特别是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)升高,高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)降低,容易在血管壁内沉积,形成粥样斑块,使血管狭窄甚至堵塞,影响心脏的血液供应,引发心绞痛。糖尿病:糖尿病患者体内长期处于高血糖状态会损伤血管内皮细胞,导致血管功能障碍。同时,高血糖还会促进血小板聚集,增加血液黏稠度,进一步加重血管病变,使得糖尿病患者患心绞痛等心血管疾病的风险显著增加,是普通人群的2-4倍。吸烟:烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会刺激血管收缩,降低血管弹性,使血压升高。同时,这些物质还会损害血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化斑块的形成。吸烟量越大、时间越长,对心脏血管的损害越严重,患心绞痛的风险也就越高。肥胖:尤其是腹型肥胖,体内脂肪堆积过多,会导致代谢紊乱,引发高血脂、高血压、胰岛素抵抗等一系列问题,这些都是心绞痛的危

险因素。缺乏运动:长期缺乏运动,身体的新陈代谢减缓,脂肪容易堆积,导致体重增加。长期精神紧张:当人体长期处于精神紧张状态时,体内会分泌如肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素,这些激素会使血压升高、心率加快,增加心脏负担。

### 二、保护心脏健康的措施

(一)健康生活方式。合理饮食:遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则。减少钠盐摄入,每天不超过6克,有助于控制血压。减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。适量运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,运动可以增强心肺功能,降低血压、血脂,控制体重,改善血管内皮功能,减少心绞痛发作的风险。戒烟限酒:戒烟是保护心脏健康最重要的措施之一。戒烟后,身体患心血管疾病的风险会逐渐降低。对于饮酒,要严格控制量,避免酗酒,尽量不饮酒。规律作息:保持充足的睡眠,每晚7-8小时为宜。良好的作息有助于身体各器官的修复和正常运转,稳定内分泌系统,维持血压、心率的平稳,对心脏健康十分重要。

(二)疾病管理。控制血压:对于高血压患者,应定期测量血压,按照医生的建议规律服用降压药物,将血压控制在目标范围内(一般为140/90mmHg以下,对于合并糖尿病、肾病等患者,血压控制目标更严格)。同时,注意生活方式调整,如限盐、运动等。调节血脂:高血脂患者需根据血脂情况,在医生指导下使用调脂药物,将血脂控制在理想水平,尤其是降低LDL-C水平。治疗糖尿病:糖尿病患者要严格控制血糖,遵循医生的治疗方案,合理使用降糖药物或胰岛素,将血糖控制在正常范围内。同时,定期监测血糖、糖化血红蛋白等指标,预防糖尿病并发症的发生。

(三)心理调节。学会应对压力,保持良好的心态。可以通过冥想、瑜伽、听音乐、旅游等方式缓解精神紧张,减轻心理压力。必要时,可寻求专业心理咨询师的帮助,避免长期处于焦虑、抑郁等不良情绪中。

了解心绞痛的危险因素,并积极采取措施加以预防和控制,能够有效保护心脏健康,降低心绞痛的发病风险,提高生活质量。

## 什么是帕金森病,神经外科如何治疗此症?

粟新梅 广西壮族自治区贵港市人民医院

帕金森病(Parkinson's disease,PD)是一种常见的中老年神经系统退行性疾病,它如同一个悄然侵蚀健康的“阴影”,给患者的生活带来诸多困扰。

### 1.帕金森病的真相探寻

1.1.发病机制。帕金森病的核心病理改变是黑质多巴胺能神经元的变性死亡。黑质位于大脑深处,这里的神经元负责合成和分泌多巴胺,这种神经递质就像是大脑中的“信使”,在神经细胞之间传递信号,协调人体的运动功能。当这些神经元大量受损,多巴胺分泌不足,大脑肌肉运动的精密就会出现紊乱。就好比一个精密的机器,缺少了关键的润滑油,运转起来就会出现卡顿。据统计,在帕金森病患者中,黑质多巴胺能神经元的丢失程度往往超过50%,这使得多巴胺水平显著下降,从而引发一系列症状。

1.2.症状表现。1.2.1.运动症状。1)震颤:常为首发症状,多从一侧上肢远端开始,静止时明显,情绪紧张加重,睡眠消失。震颤频率4-6赫兹,幅度与持续时间随病情变化,后累及同侧下肢及对侧肢体。2)肌强直:肌肉僵硬,被动活动关节有明显阻力,呈“铅管样强直”,部分伴“齿轮样强直”。这种阻力比正常高数倍,严重影响关节活动。3)运动迟缓:动作缓慢笨拙,起床、穿衣等日常动作困难。走路步伐变小,正常步幅为70-80厘米,患者步幅可能小于50厘米,双臂摆动少,转身难,易跌倒。4)姿势平衡障碍:病情进展后,站立行走不稳易摔倒。约30%-50%中期患者有此问题,因疾病影响平衡调节机制。

1.2.2.非运动症状。1)嗅觉减退:许多患者在运动症状出现前就有嗅觉异常,约90%患者存在此问题,是早期重要警示信号。2)便秘:约70%-80%的患者出现,因疾病影响自主神经系统对肠道的调节。3)睡眠障碍:超60%患者有入睡困难、多梦、易醒等问题,与神经功能紊乱及药物副作用有关。4)精神症状:部分患者出现焦虑、抑郁、幻觉、认知障碍等,约30%-40%有抑郁,10%-20%有幻觉,易被忽视却影响健康和生活质量。

### 2.神经外科的“武器库”

2.1.药物治疗的局限与转折。在帕金森病的治疗中,早期主要依赖药物,如左旋多巴类药物,它们可以补充大脑中缺乏的多巴胺,在一

定程度上缓解症状。然而,随着病情的进展,药物疗效会逐渐减退。一般来说,左旋多巴类药物在用药3-5年后,约30%-50%的患者会出现药效波动、剂末现象(药物作用时间缩短)以及异动症(不自主的异常运动)等并发症。就像一把曾经锋利的剑,随着使用逐渐变得钝化,这时候就需要神经外科的介入来提供新的治疗方案。

### 2.2.脑深部电刺激术(DBS)。2.2.1.原理:在大脑特定核团(如丘脑核)

核)植入电极,连接体外脉冲发生器。脉冲发生器发放微弱电脉冲刺激核团,类似于大脑电路装“调节器”,纠正异常神经电活动。合适电刺激频率130-180赫兹,强度2-5伏特,脉宽60-120微秒,具体因人而异。2.2.2.手术过程。1)精准定位:通过头颅MRI和CT检查,利用立体定向技术安装支架,精准确定目标核团位置,定位误差控制在1-2毫米内。2)电极植入:局部麻醉下颅骨钻孔植入电极,患者清醒配合动作测试,电极长1-2毫米,直径约1.27毫米,材料生物相容性好。3)脉冲发生器植入:电极位置确定后,在胸部皮下植入脉冲发生器并连接电极。术后医生根据患者情况调整参数,脉冲发生器体积较小,长宽5-8厘米,厚度1-2厘米。

2.2.3.效果与优势:约80%-90%接受该手术患者运动症状明显改善,且具有可调节性和可逆性优势,对大脑组织损伤小,降低手术风险。

### 2.3.其他神经外科治疗手段

除了脑深部电刺激术,神经外科还有在一些特定情况下采用的其他治疗方法。例如,对于少数药物治疗无效且适合的患者,可能会考虑进行苍白球或丘脑毁损术。这些手术是通过破坏大脑中特定的神经核团来减轻帕金森病的症状,但它们是不可逆的毁损性手术,需要严格掌握适应证。在进行毁损术时,通常会使用射频技术,将温度控制在45-50摄氏度左右,对目标核团进行选择性破坏,以达到缓解症状的目的。

结语:帕金森病是一种复杂而棘手的疾病,神经外科在其治疗中扮演着越来越重要的角色。从脑深部电刺激到其他辅助治疗手段,为帕金森病患者带来了新的希望和曙光,让他们在与病魔的斗争中有了更多的选择和更好的生活质量保障。随着医学技术的不断发展,相信神经外科在帕金森病治疗领域将会取得更多的突破,为患者带来更多的福音。

## 重视消化道早癌早筛,为健康保驾护航

张晓磊 重庆市彭水苗族土家族自治县人民医院

消化道是负责食物消化和营养吸收的“生命线”,然而在生活方式改变、饮食结构紊乱、生活压力加大的现代社会背景下,消化道疾病患病率逐年攀升。

### (一)消化道早癌的高危因素

①不良饮食习惯:高盐、油炸类食品富含大量致癌物质(亚硝酸盐等);过热、过冷等食物可不同程度损伤消化道黏膜,增加癌变风险;烟草中的有害物质可持续刺激消化道黏膜,增加发病风险;酒精可让致癌物质快速进入消化道,并损伤食管、胃黏膜,增加消化道肿瘤患病风险。②幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌可持续破坏胃黏膜保护屏障,并且长期持续感染可能导致胃黏膜上皮细胞癌变。③慢性消化道疾病:慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等慢性疾病迁延不愈,将增加癌变风险。④遗传因素:若直系亲属患消化道癌症,其患病风险随之升高。⑤年龄因素:由于人体机能随年龄增长而减退,食管癌、胃癌等消化道早癌多发于40岁以上中老年人群体。

### (二)消化道早癌高危人群

①食管癌高危人群:1.年龄>40岁;2.来自食管癌高发区;3.有上消化道症状;4.直系亲属有食管癌或恶性肿瘤史;5.患有食管癌前疾病或癌前病变;6.具有其他食管癌高危因素,如:吸烟、重度饮酒等。②胃癌高危人群:1.年龄40岁以上,男女不限;2.胃癌高发地区人群;3.幽门螺杆菌感染者;4.既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等胃癌前疾病;5.胃癌患者一级亲属;6.存在胃癌其他高危因素,如:高盐、腌制饮食、吸烟等;7.血清胃蛋白酶原(PG)I浓度≤70μg/L且PGI/PGII≤7.0。③结肠癌高危人群:1.年龄50-75岁,男女不限;2.粪便隐血试验(FOBT)阳性;3.一级亲属有结肠癌病史;4.既往有结肠直肠腺瘤史;5.本人有癌症史;6.有排便习惯的改变;7.合并慢性腹泻、慢性便秘、长期精神压抑等任意两种疾病者。

### (三)消化道早癌早筛方法

通过检测血液中肿瘤细胞产生的肿瘤标志物,可直接反映肿瘤

生长状况,并初步判断消化道癌症风险,但其存在假阳性、假阴性率,常作为消化道早癌筛查的参考项目。实际上,目前消化道早癌筛查主要是依靠内镜检查进行筛查,即一种借助内镜从肛门或口腔进入并直接观察消化道内部的早癌筛查手段,有助于清晰观察消化道黏膜的微小病变。临床多见于常规内镜检查、色素内镜检查、电子色素内镜检查、超声内镜检查、窄带光学内镜检查,最终结合病理检查确定是否诊断消化道早癌。因其具有直观精准、微创治疗的突出优势,现已成为早期发现消化道癌症的“金标准”。值得注意的是胃镜检查前需禁食8h、禁水4h,而肠镜检查需提前1-2天吃流质饮食,并于检查前口服泻药(乳果糖、聚乙二醇电解质散、磷酸钠盐等)进行肠道准备。若进行无痛胃肠镜检查,需要术前禁食水2h以上。

①消化道早癌内镜表现:食道早癌白光内镜下黏膜颜色呈斑片状发红或发白,黏膜形态多为浅表隆起型、完全平坦型、浅表凹陷型,血管网模糊或消失,且放大内镜下可观察ipcl扩张、扭曲等改变。胃早癌白光内镜下可见色调发红、发白或红白混杂,病变表面可能不规则,伴有糜烂、溃疡等改变,黏膜下血管纹理消失或中断,局部蠕动异常,放大内镜下可发现微血管改变等。②消化道早癌治疗:高危癌患者人群应完善内镜检查,在确定诊断后尽早进行微创治疗,如内镜下治疗包括内镜下黏膜切除术、内镜下黏膜剥离术,前者通过内镜注射生理盐水,在病变黏膜、固有肌层分离后使用圈套器切除病变,具有创伤小、并发症少的治疗优势,而后者在于标记病变周围,注射液体抬举病变,并用高频电刀逐步剥离黏膜下层,直至完整切除病变,整体操作难度较高。此外,部分患者可能会追加外科手术。

总而言之,消化道早癌筛查可帮助我们在无明显症状时及时发现异常病变,以便医疗工作者精准制定科学治疗方案,从而维护生命安全。为此,我们应提高消化道早癌筛查意识,并积极落实筛查工作,为健康保驾护航。

## 儿童肾病综合征:家长必须了解这些事

陈汉 重庆医科大学附属儿童医院

当您发现孩子眼皮肿了,腿有点粗,尿里泡沫特别多……以为孩子是“上火”或者“吃咸了”?其实,它可能是肾病综合征在“敲门”!别慌,这种病虽然听起来有些吓人,但掌握了它的“套路”,它也没那么可怕。本文将为您详细介绍儿童肾病综合征的知识,帮助家长们更好地识别、理解和管理这一疾病。

### 一、什么是肾病综合征?

肾病综合征是一种由于肾小球滤过功能受损导致的疾病。肾小球是肾脏中一个极为重要的结构,负责过滤血液中的废物,同时保留对身体有用的成分,如蛋白质。当滤过屏障受损时,蛋白质便会异常地从尿液中大量流失。儿童肾病综合征中,最常见的类型是微小病变性肾病(Minimal Change Disease, MCD),占儿童原发性肾病综合征的80%以上。其病因多不明确,可能与免疫系统功能紊乱、病毒感染、接种疫苗后反应等有关。

### 二、肾病综合征有哪些表现?

家长最先注意到的症状往往是浮肿。水肿往往从眼睑开始,随着时间推移,向下肢、腹部甚至全身蔓延。有的孩子穿裤子突然变紧,其实是腿悄悄肿了。严重的孩子还会出现腹水、胸水,甚至影响呼吸。此外,患儿还可能出现以下症状:尿量减少、尿液泡沫多、反复感染等。

### 三、如何诊断肾病综合征?一张尿常规就能揭开“谜底”

诊断主要依靠临床表现和实验室检查:尿常规:发现大量蛋白尿(一般>40mg/m<sup>2</sup>·小时或尿蛋白/肌酐比>200mg/gmmol);血液检查:血清白蛋白显著下降(<25g/L),血脂升高;血肌酐、尿素氮:评估肾功能;免疫学检查:排除继发性肾病综合征如狼疮性肾炎。肾活检:多数患儿不需活检,但在激素治疗无效或反复复发、怀疑其他病因时需进行。

小建议:孩子有不明水肿或尿液泡多时,先做个尿常规,基层医院就能搞定!

### 四、儿童肾病综合征怎么治疗?激素是“主力”,配合很重要!

1.激素治疗:首选疗法。肾病综合征最核心的治疗是使用糖皮质激素(如泼尼松)。约80%的儿童对激素治疗有效,称为“激素敏感型肾病综合征”。治疗过程中需要密切监测副作用,如体重增加、骨质疏松、胃肠道不适、情绪波动等。2.支持治疗。利尿剂:用于缓解严重水肿;白蛋白输注:用于严重低蛋白血症并水肿者;降脂药物:如必要时使用他汀类药物;抗生素:治疗继发感染;抗凝治疗:部分高危患儿有血栓风险时需使用。3.免疫抑制剂。如果孩子对激素不敏感,或者一停药就反复发作,可能需要用到免疫抑制剂。对于激素无效、依赖或频繁复发的患儿,可选择的免疫抑制剂,包括环孢素A、他克莫司、环磷酰胺或吗替麦考酚酯等。目前利妥昔单抗也在临床广泛开展,为儿童肾病综合征的诊疗提供更多的药物选择。

### 五、家庭照护指南:吃得好,防感染,心情也要好!

治疗肾病综合征不仅靠医生,家长才是“第一守门人”。

儿童肾病综合征的病程可能较长,有时反复发作,家长照护至关重要。需要家长遵循医生方案服药,激素需要缓慢减量,切忌擅自停药或更换药物。建议准备“药物记录表”,方便随访。同时,肾病患儿免疫力低下,易发生感染。家长应注意:避免去人多的场所,保持良好手卫生,如发现发热、咳嗽、腹泻等症状应及时就诊。长期治疗和复发让部分孩子感到焦虑、自卑。家长要多鼓励孩子,避免过度保护,适当参与学校和户外活动,提高生活质量。

### 六、肾病综合征会好吗?大多数孩子都能“好起来”!

大多数儿童的肾病综合征为激素敏感型,预后较好。但有些孩子可能会出现复发,甚至发展为慢性肾病。因此,早期识别、规范治疗、科学管理是关键。只要规范治疗、细心护理,绝大多数患儿可以像健康孩子一样生活、学习和成长。

最后给家长的温馨提醒:1.发现孩子眼肿腿肿尿泡多,不要拖,做个尿常规;2.和医生保持沟通,不乱用药不信偏方;3.给孩子的不只是药,还有陪伴、理解和鼓励!

## 医生如何读懂你的“身体说明书”

杨波 永州市中心医院

人体宛如一部精妙绝伦的复杂机器,时刻通过各种信号传递自身的健康状况。医生恰似专业的“机械师”,凭借丰富知识与经验,解读这些信号,读懂这部独特的“身体说明书”。

### 问诊:倾听身体诉说的开场曲

问诊,是医生探索病情的起点。医生与患者面对面交流,如同开启一场深度对话。基本信息看似平常,实则暗藏玄机。年龄,是疾病风险的重要线索,老年群体心脑血管疾病高发,而青少年易患某些传染性疾病。性别与职业同样关键,长期接触粉尘的职业,肺部疾病风险大增。

症状是身体发出的直接警报。医生会细细询问症状起始时间,突发症状如中风,往往紧急且需即刻处理;缓慢进展的症状,像糖尿病并发症,需长期关注。症状部位精准定位疾病所在,胸痛可能源于心脏、肺部或胸壁问题。症状性质更是诊断关键,刺痛、胀痛、绞痛各有指向,如胆结石常引发右上腹绞痛。症状程度反映病情轻重,剧烈头痛可能暗示严重脑部病变。症状变化也不容忽视,逐渐加重或好转时,都为诊断提供重要思路。伴随症状犹如拼图碎片,咳嗽伴发热,多与感染相关;咳嗽伴呼吸困难,可能涉及心肺功能问题。此外,既往病史与家族病史是疾病的“遗传密码”,家族中有遗传病史,后代患病风险显著上升。通过问诊,医生初步勾勒出病情轮廓。

### 体格检查:探寻身体秘密的实地勘察

体格检查是医生对患者身体的直观探索。视诊时,医生用双眼敏锐观察,患者面色苍白可能暗示贫血,皮肤黄疽指向肝胆疾病,肢体畸形揭示骨骼肌肉问题。触诊时,医生双手化作探测器,轻触腹部感受脏器质地、大小与压痛,脾脏肿大可能与血液疾病有关;触摸浅表淋巴结,肿大淋巴结可能提示感染或肿瘤。叩诊,手指叩击身体表面,通过声音判断脏器状态,胸部叩诊时,清音为正常肺组织,浊音或实音提示肺部病变。听诊,借助听诊器聆听身体内部声音,心脏杂音能察觉心脏瓣膜异常,肺部啰音反映呼吸功能障碍。体格检查让医生获取更多直观线索,加深对病情的理解。

### 实验室检查:解析身体密码的微观之旅

实验室检查深入身体微观世界。血液检查宛如健康晴雨表,血常规中白细胞升高警示感染,红细胞减少提示贫血;生化检查展示器官功能,血糖异常反映糖尿病,肝功能指标异常暗示肝脏受损。尿液检查同样重要,尿常规中尿蛋白阳性可能是肾脏疾病信号,尿糖阳性与血糖相关。粪便检查可发现肠道寄生虫、潜血等问题,为肠道疾病诊断提供依据。病原体检测能精准定位感染源,帮助医生针对性治疗。这些检查从微观层面剖析身体,为诊断提供确凿证据。

### 影像学检查:透视身体奥秘的多维视野

影像学检查为医生打开透视身体的窗口。X线像平面地图,展示骨骼形态,诊断骨折一目了然,观察肺部能发现炎症、肿瘤迹象。CT如同三维立体图,提供详细断层信息,对脑部病变、腹部脏器肿瘤诊断精准。超声像实时监视器,动态观察心脏跳动、腹部脏器活动,在妇产科用于监测胎儿发育。MRI则像精细扫描仪,对神经系统、关节软组织成像清晰,能发现脑部微小病变、关节软骨损伤。不同影像学检查从多个维度呈现身体内部结构,助力医生精准诊断。

医生综合运用问诊、体格检查、实验室检查与影像学检查,如同抽丝剥茧,读懂人体这部复杂的“身体说明书”,准确诊断疾病,为患者制定科学有效的治疗方案,守护健康。