

老年人冠心病的早期预警信号

冉珊 重庆医药高等专科学校附属第一医院

随着人口老龄化的加剧,慢性病的发病率显著上升,尤其是冠心病,对老年人的健康存在极大的威胁。因此,为充分保障老年人的心脏健康,需要深入了解冠心病早期预警信号,以便能够尽早采取治疗措施。对此,以下则带大家了解冠心病的预警信号及预防措施。

1.冠心病

冠心病是因冠状动脉粥样硬化,导致患者心肌缺氧、坏死的一种心脏疾病。对于此类疾病而言,存在一定的潜伏期,患者早期无明显症状,容易被患者忽视,从而导致病情进一步加重,甚至还可能造成患者死亡。

2.冠心病早期预警

2.1 胸闷、胸痛

一般表现出胸部存在明显疼痛感、压迫感,严重时还会放射至身体多个部位。对于老年群体而言,在参与体力劳动后,若身体产生此类不良反应,则有必要考虑冠心病,建议尽早接受治疗干预。

2.2 心悸、气短

心悸一般是患者存在心脏不规则跳动,部分患者还会出现心跳加速的不良反应;而气短则表现出呼吸困难症状,呼吸时存在明显的空气不足。

2.3 身体乏力

受到冠心病的影响,患者心肌存在严重的缺血、缺氧问题,身体代谢能力显著下降,而这就极易造成疲劳、乏力等多种不良反应。

2.4 胃部不适

恶心、胀气等消化系统症状也可能是受到冠心病的影响。冠心病由于供血异常,对患者胃肠道功能也会造成一定损害,最终引发一系列的消化系统疾病。

3.冠心病的预防措施

3.1 定期体检

定期接受体检对预防冠心病有着重要作用。在年龄的不断增长下,身体机能将逐渐衰退,而这在一定程度上就会增加冠心病的患病风险。因此,对于老年群体而言,建议每年定期接受身体健康检查,包括血压、血脂、血糖等多个检查项目,以便能够及时发现身体健康问题。

在定期体检的帮助下,不仅可以防范冠心病,还可以及时发现不良生活习惯,培养健康的生活习惯。

3.2 合理饮食

在老年群体中,应全面贯彻低盐、低糖、低脂的饮食习惯,尽可能减少腌制品、加工肉类的进食量,保持营养均衡、全面。同时,在日常进食中,可以适当补充抗氧化物质、镁元素等,从而维持血管良好的弹性。

3.3 规律运动

积极参与运动锻炼可以帮助老年人改善冠状动脉血流。对此,在日常运动中,老年人需结合身体状况合理选取运动方式、运动强度,建议采用有氧运动方式,以散步、太极拳进行锻炼。需要注意的是,运动要时刻注意循序渐进原则,切勿盲目增加运动强度,以免剧烈运动诱发冠心病。另外,在运动时间安排方面,不宜选择低温、高温时段,并做好肢体拉伸运动,以免运动期间造成肌肉拉伤。

若存在其他基础病,如高血压患者,可采用游泳的运动方式,以减少对身体的刺激,维持血压稳定。通过长期参与体育运动,不仅可以帮助患者维持健康体重、血压等指标,还可以保障心脏功能稳定,减少冠心病的发病风险。

3.4 控制情绪

在老年群体中,情绪波动过大极易造成血压上升、心率加快,甚至还会导致患者冠状动脉痉挛,威胁生命安全。因此,在日常生活中,可以采用书画、乐曲等方式培养爱好,防止造成患者焦虑、抑郁。同时,还可以应用冥想的方式,保持健康、乐观的心态。

3.5 药物治疗

在确诊冠心病后,患者需严格按照医师指导服用药物,从而控制病情进一步发展。治疗期间,切勿随意减少或者增加药物剂量,防止对治疗效果带来不良影响。另外,还需要定期复查,以此为后续治疗提供有力的支持。

4.冠心病的高危因素

在冠心病中,高危因素涵盖糖尿病、高血压、肥胖等。若存在一项或者多项高危因素,则会大幅提升患病风险。其中,在慢性疾病中,患者要能够主动配合医师进行治疗干预,根据医嘱定时、定量地服用治疗药物,从而最大限度降低疾病影响程度。此外,还要定期测量血糖、血压变化,一旦出现异常变化,也能及时采取有效的处理措施,从而降低疾病影响程度。最后,老年人还要合理控制体重,不宜过度肥胖,避免增加冠心病发病风险。

一文教你找到过敏的“罪魁祸首”

李倩 重庆市妇幼保健院

日常生活中,很多人都会受到过敏的困扰:例如春季流鼻涕打喷嚏、撸完猫狗后全身发痒、品尝美食后皮肤泛起红疹等。这一切都是隐藏在生活环境或是食物中的过敏原所造成的,想要从根本上解决这个难题,必须得找到引起过敏的原因。那么,就让我们一起来看看,如何才能揪出导致过敏的“罪魁祸首”。

准备工作是保证检测结果准确性的前提条件,很多人往往忽略了这点。

首先,提前一周观察并记录自己的过敏情况,如发作时间、频率、诱因及缓解因素,是不是与天气、食物、物件有关;同时,详细记录近期用药情况,因为抗组胺药及糖皮质激素等,有可能抑制机体对过敏物的反应而影响检测的结果,最好如实告知医生详情,并咨询检测前是否需要停用或者减量。

其次,在检查前尽可能避免接触已知或者可疑的致敏原,比如花粉季节避免外出、避免食用海鲜、坚果等易致敏食物,同时注意被检部位皮肤清洁干燥,避免皮肤病对检测结果的影响。

目前最常用的过敏原检测的方法有三种,各有利弊,应该遵循医生建议,选择合适的方法。

1.皮肤点刺试验:临床上过敏原检测的首选方法,该法简便快捷经济。医生通常会选择前臂内侧或上背部皮肤,在消毒后,滴加过敏原提取物,再用一次性点刺针刺入皮肤约1mm深,15—20分钟后观察皮肤反应,若刺入部位出现红斑或风团直径超过3mm者,则提示对该物质过敏,其大小大致反映过敏的程度;可同时检测花粉、尘螨、动物皮屑等常见过敏原。但孕妇、婴幼儿、哮喘急性发作期患者应慎重选择此方法,同时,皮肤较敏感者、严重过敏症患者及处于急性过敏状态下的患者不宜使用,一些特殊情况如食物添加剂、某些药物等致敏原不能检测。

2.过敏原血清特异性IgE检测(sIgE检测):通过从人体内抽取静脉血液样本,检测血清中对应过敏原的IgE抗体的含量,含量越

高说明对该种物质过敏的可能性越大。该方法的优点是特异性高,不容易受皮肤状态及治疗药物的影响;高效率,只需一次采血,就能同时检出食物、药物、虫毒等多种过敏原;适用范围广,尤其适合有炎症、处于治疗期以及无法配合进行皮试挑刺试验的小儿及老年人。但该方法耗时较长,一般需1~3d出结果,费用较皮试点刺试验稍贵。

3.斑贴试验:接触性皮炎的确诊首选该方法。当皮肤接触到化妆品、金属饰品、洗洁精、染发剂等物质后出现红肿、脱屑以及小水疱等症状,则说明是对上述物质过敏所致,可通过该方法明确致敏源。医生将可疑致敏物制成斑贴剂贴敷于患者背及前臂内侧正常皮肤上,至少维持48h后去除,再观察皮损的变化,在72h后再复诊,可避免延缓型反应被漏检。该法能检测出接触性致敏物,但其检测周期较长(3d),不适用于有急性过敏反应患者及已损伤的皮肤;同时,单次斑贴试验的阳性结果很难准确地区分刺激反应和过敏反应,可能需要反复测试。

要牢记过敏原检查不是一锤定音,“过敏原阳性≠一定会过敏”,不可迷信一次检查结果,因为受人体状态、致敏物浓度以及检验方法等因素影响,可能出现假阳性和假阴性情况。例如,儿童检测后发现对牛奶、鸡蛋等食物过敏,可能会随着年龄的增长而逐渐脱敏,需要定期复查,观察过敏原的动态变化;某些花粉过敏原可能与水果或坚果等食物产生交叉反应,导致检测结果呈阳性,而患者可能并无相关症状。此外,假阴性也可能发生,比如体内过敏原浓度较低,或者免疫力下降时,则会导致真实的过敏反应无法识别。因此,有时医生会建议用两种方法进行检测,相互补充印证,以提高诊断准确率。最后,拿到过敏原结果后,一切切记到正规医院的皮肤科、儿科或者呼吸科就诊,由医生根据症状和病史,做出最终的判断,找到导致过敏的真正原因,同时给出个性化的治疗和预防建议。

孕期口腔健康管理的注意事项

逯晓玲 重庆市合川区人民医院

目前,都会有很多准妈妈提出一些关于孕期口腔健康的疑惑,本文就一一予以解答。

针对很多准妈妈关心用什么牙膏和牙刷的问题,医生建议孕期使用含氟牙膏。能够有效地清洁牙齿,预防孕期出现新的龋坏牙。建议一天刷牙2~3次,如果有半夜醒来吃东西的习惯,需要再次刷牙,建议睡前刷好牙不再加餐,这样不但有利于维护牙齿健康,也有利于准妈妈及胎儿身体健康。对于牙刷的选择,建议使用中等硬度刷毛的牙刷,个别牙龈敏感易出血的人员,可以适当选择较软刷毛的牙刷,但不是越软越好。刷牙方法要正确,做到彻底清洁每个牙齿面。一些准妈妈在用电动牙刷时,需要注意牙刷刷毛在牙齿上停留足够时间,再进行另一颗牙的清洁。做到面面俱到,切勿错过某个牙齿。

孕期牙龈易出血,是什么原因引起的?怎样缓解呢?孕期牙龈出血的原因,一方面是因为孕前牙齿牙石未及清时理,牙龈存在慢性炎症。在孕期,随着孕激素水平的变化,之前的慢性牙龈炎出现了牙龈出血、肿胀,甚至发生妊娠期牙龈瘤,影响正常的进食和清洁。建议及时来口腔科就诊,医生会根据目前的状况给予相应的治疗方案,局部用药等。症状较轻,且没有明显牙石的患者,可以通过每日正确使用牙线清理牙间隙,及时清除牙菌斑及软垢,避免和缓解孕期牙龈炎的发生和发展。

孕期使用什么样的漱口水?首先,孕期如果不存在牙齿和牙龈不适的问题,不建议特意使用漱口水漱口,清水漱口即可,如果孕早期口腔内异味明显,孕吐反应强烈,经常有胃酸反流,需要使用含氟

漱口水漱口,能够在一定程度上预防和避免孕期多颗龋坏牙的发生。如果存在牙龈急、慢性炎症,应遵医嘱使用医用漱口水,不能自行使用,使用时间和方法也需遵医嘱。

孕期智齿反复发炎,能拔牙吗?能吃消炎药或止痛药吗?孕期出现智齿冠周炎反复发作,建议准妈妈及时就诊,我们可以通过冠周冲洗及局部用药控制炎症的进展,必要时会开具孕期可用的抗生素或止痛药对症治疗。若孕期强烈要求拔除智齿,可在孕4~6个月相对稳定期,择期拔除患牙。具体到个人,是否能够在该阶段拔除患牙,需要医生全面评估牙齿的发育状况、位置、孕妇目前的身心状况、胎儿发育情况等。

孕期特别想吃酸的,听说柠檬含有丰富的维生素C,且对孩子皮肤好也能增强抵抗力,我天天吃,没多久,全口牙齿都很难受,酸痛,不敢吃东西,该怎么办?孕期,需要准妈妈均衡营养,膳食平衡,才能够补充身体所需的全面营养,酸性较强的水果,不建议短时间内大量食用。一方面不利于身体对营养物质的吸收,另一方面会酸化牙齿表面的釉质层,使牙本质小管暴露在口腔中,对酸甜冷热都很敏感,严重者会短期内导致多颗牙齿发生侵蚀、缺损,影响正常的进食,需及时行牙齿充填治疗。症状较轻者可以通过改变饮食习惯,使用脱敏牙膏缓解症状,严重者应及时遵医嘱进行相关治疗。

孕期口腔健康关乎自身健康和宝宝的健康,希望越来越多的人能够增强口腔健康意识,在备孕期间做好牙齿的全面检查,及时处理口腔问题,孕期定期进行口腔检查,做好口腔卫生维护,科学预防和避免牙病的发生,健康快乐度过美好的孕期。

不做低头族——浅谈颈椎病保健

杨孝勇 重庆市南川区中医医院

当前“低头族”已成为社会的普遍群体。无论是通勤路上、工作间隙还是居家休闲,人们总会不自觉地低头紧盯手机屏幕。殊不知,这个看似寻常的动作,正导致颈椎病,正以年轻化的趋势,成为困扰当代人的高发疾病。

颈椎,作为连接头颅与躯干的“桥梁”,它由7块颈椎骨依次排列,形成向前凸起的生理弧度,它保护着脊髓、神经和血管。正常情况下,人的头部重量约为5公斤,当我们低头时,颈椎的受力会随着屈曲角度的增加而增长。有研究显示,低头10度;颈椎承受约5公斤压力;低头30度;压力飙升至约10公斤;当低头角度达到60度时,颈椎承受的压力高达22.5公斤。长期保持这种姿势,颈椎的生理曲度会逐渐变直甚至反向弯曲,颈椎间盘压力增高,颈部肌肉也会一直处于紧张状态,久而久之,颈椎病便会找上门来。

颈椎病会根据受压部位的不同,引发多种不适:神经根受压时,会出现四肢麻木、疼痛、无力,手指活动不灵活;椎动脉受压会导致脑部供血不足,引发头晕、头痛、恶心、视力模糊;脊髓受压则更为严重,可能出现下肢无力、行走不稳,甚至大小便功能障碍。

这些症状不仅会影响日常生活和工作效率,严重时还会降低生活质量,给身体和心理带来双重负担。想要摆脱颈椎病的困扰,核心原则是纠正不良姿势,科学养护颈椎,从生活的点滴细节入手,养成健康的习惯。

首先,要告别“低头”,保持正确的姿势。看手机时,尽量把手机举到与视线平齐的高度,避免长时间低头或歪头;使用电脑时,调整桌椅高度,让屏幕中心低于视线10—15度,双肩放松,背部挺直,腰部可以放一个靠垫提供支撑。久坐人群一定要牢记“久坐不动毁颈椎”的道理,遵循“20—20—20”原则——每看屏幕20分钟,就抬头看6米以外的物体20秒,同时活动颈部和肩部。

其次,适度的颈部锻炼是颈椎保健的关键。锻炼可以增强颈部肌力,维持颈椎的稳定性。适合日常练习的动作有很多,比如米字操:身体坐直,颈部缓慢地按照“米”字的笔画方向转动,即上下左右、斜上斜下八个方向,每个方向停留2秒,动作要轻柔缓慢,切忌用力过猛;还有耸肩绕肩:双肩向上耸起,然后向后、向下、向前画圈,重复数次,缓解肩部肌肉紧张。需要注意的是,颈椎不适的人群应避免做“甩脖子”等剧烈运动,以免加重损伤。再者,做好颈部保暖,避免因颈部受凉导致肌肉痉挛,诱发或加重疼痛。

选择一个合适的枕头也至关重要,枕头的高度以仰卧时能伸入一指缝隙为宜,宽度最好能支撑整个颈部,材质以透气、有弹性的荞麦皮、乳胶枕为佳,避免使用过高、过软或过硬的枕头,让颈椎在睡眠时也能保持自然的生理弧度。同时,要控制体重,过重的身体会给颈椎和脊柱带来额外负担,增加颈椎退变的风险。

最后,要警惕保健误区,科学应对颈椎不适。很多人颈椎不舒服时,会选择去按摩店“大力推拿”或盲目正骨,这种做法存在很大风险。如果按摩力度过大或正骨手法不当,可能会加重颈椎间盘突出,甚至损伤脊髓,引发严重后果。当颈部出现持续疼痛、麻木、头晕等症状时,应及时到正规医院的骨科或康复科就诊,通过专业的检查明确病情,再进行针对性治疗。对于轻度颈椎不适,热敷是简单有效的缓解方法,用热水袋或热毛巾敷在颈部,每次15—20分钟,每天2—3次,能促进局部血液循环,放松紧张的肌肉。

“低头一时爽,颈椎火葬场”,这句网络流行语并非危言耸听。颈椎的健康,藏在我们每一个细微的习惯里。在这个竞争激烈的信息时代,我们不必拒绝手机和电脑,但要学会与它们“和平共处”。多放下手机,抬头看看蓝天,转身望望远方,起身活动筋骨,让颈椎摆脱“低头”的枷锁。健康无小事,颈椎养护贵在坚持。不做低头族,从今天开始,从每一个抬头的瞬间开始,让我们用科学的保健方式,守护好颈椎,拥抱美好的生活。

CT影像探秘:早期肺癌的蛛丝马迹

刘阅 石柱土家族自治县人民医院

身体的关键密码藏于肺部健康,早期肺癌一般悄无声息,但会于CT影像上留下细微踪迹,这些难以察觉的“蛛丝马迹”,是捕捉早期病变之关键所在。运用CT的高清成像能力,精准辨别异常信号,如此才能破除早期肺癌的隐匿伪装,为及时干预筑牢防线。

一、磨玻璃结节:藏在肺里的“薄雾”

磨玻璃结节属于早期肺癌极为常见的病症信号之一,在CT影像当中宛如肺组织之上蒙了一层朦胧的薄雾,边界相对模糊,不过其下方的血管纹理是可以看清的。一般这种结节大多是因肺泡内部有少许渗出、间质发生增生而引发,早期的时候或许没有任何症状,极易被胸片所疏漏。

而CT依靠其高分辨率,可精准捕捉到几毫米的磨玻璃结节,并且还可以清晰区分良性炎症与恶性病变——良性结节多数会随着炎症的消退而不断缩小,与之相反的是,恶性磨玻璃结节则会逐步变得日益浓厚、尺寸增大,甚至会出现实性成分。就那些直径超出8毫米、形态呈现出不规则状的磨玻璃结节而言,需要定期去复查CT,时刻警觉其发展成为早期肺癌的可能。

二、实性小结节:肺内的“微小硬块”

CT影像上看到的实性小结节,边界比较清晰,密度较为均匀的白色小硬块,其直径一般小于3厘米,在早期它或者可能是肺癌的雏形,亦或者可能是良性的钙化灶、炎性结节。CT可对结节的大小进行精确测量,还可以对其形态进行观察,比如恶性的实性结节,大多时候会呈现出边缘不怎么光滑,存在毛刺状凸起,或者显现分叶状,如小土豆的表面那般凹凸不平。而良性结节大多数的边缘比较圆润,密度均匀,部分还会出现钙化点,依靠定期进行CT随访,去观察结节是不是快速地增大了,形态有没有发生变化,如此就能对其实行初步地判断,区分其是良性还是恶性的,为早期干预争取到应有的时间。

三、结节形态异常:恶变的“危险信号”

CT能把握结节本身的密度,还可以捕捉形态上的异常情况,这可是早期肺癌的关键线索。就像结节边缘有毛刺,这是由于肿瘤细胞向周边组织浸润生长,在影像上形成了细小的突起。而分叶状形态则是肿瘤生长速度不一致造成的,类似花瓣有明显凹陷,结节内部出现空泡、支气管充气征,或者与胸膜粘连牵拉,这些都有可能是恶性病变的表现。这些细微的形态变化,凭肉眼很难发现。

CT的高清成像可以清晰地呈现,能帮助医生对良性结节和早期肺癌进行区分,防止出现漏诊以及误诊的情况。不少人瞧见CT报告上写着“结节形态不太规则”,只因没有明显症状便放松了警惕,实际上这些结节形态的异常,正是早期肺癌所发出的预警信号,比结节大小的改变更值得人们去警惕。建议在拿到报告之后尽快去咨询专科医生,要把自身吸烟史、及家族病史等情况结合起来综合判断,切莫自己进行判断耽误了最佳的观察与干预时机。

四、肺段/亚段阴影:容易被忽视的“隐匿迹象”

一部分早期肺癌不会表现为明显结节,而是在CT影像上呈现出肺段或者亚段的片状阴影,条索状密度增高影,特别容易被错当成肺炎、支气管炎。这类阴影大多因肿瘤堵塞细小支气管,致使局部肺组织产生炎症、肺不张而引起,症状也许仅有轻微咳嗽、咳痰,容易被忽视。

CT可以清晰地展示阴影范围、密度以及周围组织的关联,依靠对比抗炎治疗前后的影像改变,来判定是炎症消退还是肿瘤导致的持续性阴影,及时揪出这种隐匿的早期肺癌迹象,防止病情发展。好多人出现咳嗽咳痰症状比较轻之时,仅仅当作普通呼吸道炎症,吃点消炎药便不再理会,绝对不会想到去接受CT检查,恰是这类的疏忽大意,使得许多隐匿的早期肺癌丧失了最佳发现机会,建议那些长期吸烟、有家族病史等的高危群体,哪怕仅有轻微呼吸道表现,也应及时去做胸部CT筛查工作,切勿让小小的疏忽导致严重隐患。

CT影像给早期肺癌筛查给予有力支持,对这些影像信号读懂,便可早日发现、及时应对,定期展开筛查、着重关注影像异常情况,并且配合健康生活习惯,即可有效对抗早期肺癌风险,对肺部健康进行守护,自捕捉每一处细微迹象起始,为生命健康筑牢安全屏障。