

积极治疗基础疾病 预防心绞痛

心绞痛是因为供给冠状动脉的血流量不足,使心肌细胞处于缺血和缺氧状态,从而出现前胸阵发性和(或)压榨性疼痛。

造成心绞痛的原因

心绞痛大多是由于过度劳累而导致的,因为身体处于劳累状态会增加心脏的负担,使心肌出现短暂的缺氧和缺血症状。

年龄是心绞痛发病的重要因素。老年人患心绞痛的概率远远高于年轻人,因为随着年龄增长,人的血管会出现老化的现象,如果人的冠状动

脉出现异常,患者就会出现心绞痛。

心绞痛的发病还与其他疾病有关。患有高血压、糖尿病和高血脂的人群血管比较脆弱,而且这些疾病会使冠状动脉硬化,减少血管的血流量,一旦血管发生堵塞,就可能引发心绞痛。

不良的生活习惯也会引发心绞痛。比如:长期吸烟会对血管有伤害,当血管中血流量减少后就可能引发心绞痛;长期熬夜会使血液浓度增加,降低血管血流量,也会引发心绞痛;长期缺乏锻炼也不利于血液流通,会使血

管的弹性降低,从而造成心绞痛。

心绞痛的危害

患者如果反复出现心绞痛可能会使心力衰竭,还可能出现心跳过快、早搏等心律失常现象,严重者还会出现恶性室性心律失常,甚至导致猝死。

日常生活中,预防心绞痛要做到以下几点:

治疗基础疾病。患有高血压、高血脂和糖尿病的患者要按时服用药物,在日常生活中还要控制糖的摄入量,少吃脂肪含量高的食物。

保持平稳心态,适度运动。



在日常生活中要保持轻松愉快的好心情,不可为一点小事大动肝火。适度进行体育锻炼,多进行有氧运动,比如慢跑、散步和打太极。同时还要多吃一些新鲜的水果和蔬菜,及时补充身体所需的营养元素和维生素。要注意劳逸结合,保证充足的睡眠。

菏泽市牡丹人民医院 李娟

久坐有五大危害

一、影响新陈代谢,诱发糖尿病。久坐导致餐后血糖、胰岛素等急剧升高,身体新陈代谢的速度变慢,易诱发2型糖尿病。

二、促使血压升高。久坐造成血流量减少,导致肌肉血管收缩,血压升高。

三、损害心脑血管健康。血糖调节障碍以及血压升高会进一步影响心脑血管功能,增加罹患心脑血管疾病的风险。

四、引发腰肌劳损。长时间保持静坐不动,腰部紧张不放松,容易引发腰肌劳损。

五、导致下肢血液循环不畅。长时间保持坐姿,腹部血流速度变慢,下肢肌肉和血管受损,会带来肠道功能障碍、痔疮、前列腺炎等疾病隐患。

长期久坐不利于身体健康,建议定期做一做放松动作,在此推荐三套训练动作。

一、靠墙站立。头颈部靠墙,肩部水平外展,屈肘,双臂沿墙面缓慢上下移动,一组10次,每天2~3组。

二、站立位拉伸股四头肌。该动作可以缓解大腿前侧肌肉紧张,拉伸过程中保持正常呼吸不要憋气,一组15秒,每天2~3组。

三、踮脚练习。踮脚练习可以促进下肢血液回流,每组30次,每天3~5组。

青岛市市立医院康复医学科副主任 刘凯

莫名身体痛 警惕心理问题“躯体化”

临床上存在这样一种现象:患者有明显的躯体症状,身体不舒服,生活、工作严重影响,但是在医学检查中却没有发现病理改变,或者其病理改变与症状的严重程度不匹配。其实这种躯体不适的根本原因是心理问题,就是所谓的心理问题躯体化表现。

常见的心理问题躯体化症状包括:胸痛、四肢痛、背痛、胃痛等各部位的疼痛,头晕、运动障碍、乏力、昏厥等神经系统症状,腹痛、肠胃功能紊乱、腹泻、便秘等消化系统症状,心悸、胸闷、胸口压榨感等心血管系统症状。

心理问题躯体化症状的发病因素是多方面的,与生物、社会、心理相关。个体经历了创伤事件(如身体或精神虐待),又或者处于高度压力(如工作



压力)之下,会导致皮质醇等激素水平升高,从而使机体免疫系统、情绪等出现变化。

心理问题躯体化症状的患者往往还具有一定人格特征,可能与童年的情感忽视有关,早年潜抑下来的“器官语言”被激活和重现。患者通过躯体化症状形成心理防御,将自己的内心矛盾或冲突转换成内脏和自主神经功能障碍,从而摆脱自我的困境。

此外,这类人群情绪管理能力较低,不擅长处理负面情绪,可能只懂得观察自己的身体反应,忽略自己的心理感

受,以至于只留意到生理症状而非心理症状。

一般来说,存在躯体化症状或诊断为躯体化障碍的患者,建议到精神科求医,接受正规、系统的评估及治疗。药物主要包括:抗抑郁药(如文拉法辛、度洛西汀、帕罗西汀等)、抗焦虑药(如坦度螺酮、丁螺环酮等)。

在心理治疗方面,根据不同的情绪诱发因素,选择不同的治疗方式。如症状是由负面思想、不良认知等导致的,可采用认知行为治疗;如果与心理防御机制有关,可以考虑精神分析治疗;如果与夫妻关系、家庭结构有关,可以考虑家庭治疗。康复治疗主要包括森田治疗、生物反馈治疗、放松训练、音乐治疗等。

据《文汇报》

输尿管结石疼痛怎样缓解

对于输尿管结石疼痛的患者,及时接受有效的治疗,并加强正确的护理,才能减轻患者疼痛。治疗输尿管结石疼痛有以下几种方法:

变换体位。若因结石而导致输尿管梗阻,可以通过变换自身体位的方式使结石边缘空出一条缝。当尿液通过这条缝的时候,疼痛会得到舒缓。

大量饮水。确诊后应该养成多喝水的习惯,使人能够排出更多的尿液,以此来使微小的结石随着尿液排出体外。

药物治疗。治疗结石疼痛的药物有两种,第一种是可以止住肾绞痛的药物,如阿托品,这类药物不仅能缓解结石疼痛,还能够扩张输尿管,达到减少输尿管痉挛的风险。另一种

是可以解痉的药物,如黄体酮,这类药物具有缓解疼痛和消除痉挛的效果。

手术治疗。在以上方案均无效时,临床医务人员会根据患者的病情,选择适合的手术治疗方案,手术治疗后能够立即止痛,常见的手术治疗有输尿管腔内碎石、体外冲击波碎石等方法。 据《大河健康报》

注意六方面 预防干眼症状

预防干眼症状,可以从以下六个方面加以注意:

1.避免长时间使用电脑或其他电子产品,注意眼部卫生。眼睛与电脑或书本保持一定距离,视线最好保持向下约30度,这样的姿势既不会让颈部肌肉过度牵拉,引起肌肉酸痛,还可以使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低,泪液蒸发得最慢。

2.尽量减少戴隐形眼镜。如果必须戴隐形眼镜,可以准备一副湿房镜,来增加眼表周围的湿度。

3.尽量避免烟尘环境。

4.经常做完全眨眼的动作,能够让眼球获得滋润。

5.多食富含维生素及抗氧化成分的食物,有助于维持皮脂腺、睑板腺正常分泌,改善睑板腺功能障碍。

6.有眼表炎症者应注意清洁眼睑,遵医嘱应用抗生素滴眼液。

刘海/文

教您三招 识别精神异常

精神障碍一般是指患者感知觉、情感、思维、意志等出现了异常。判断一个人是否出现了精神异常可以从三个方面进行分析:

1.进行纵向比较。应该与患者过去的一贯表现相比较,看其精神状态是否和以往行为相比发生了明显的改变。例如患者以前总是有说有笑,而现在变得沉默寡言,当下的这个人与以前有很大变化。

2.进行横向比较。也就是说与大多数正常人的精神状态相比较看是否有很大的差别,比如与周围同龄人比较有异常,不能正常社交或工作。

3.观察社会功能有无变化。社会功能包括自我料理功能、消遣娱乐功能、角色功能、言行举止,要注意这几项功能是否下降。

河北医科大学第一医院精神卫生中心 安翠霞

图说 我们的价值观

勤 善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

和谐

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台