

## 专家提醒

## 心绞痛发作时如何应对

心绞痛是潜在的 cardiac 问题,属冠心病的一种。冠心病又称冠状动脉粥样硬化性心脏病,冠心病通常是因为一根或多根冠状动脉变窄或阻塞而出现心绞痛症状。心绞痛有以下三种类型:

**稳定型心绞痛**,也称为劳力性心绞痛,发生在心肌本身需要的血液比它获得的血液更多的时候,如坐着时,严重狭窄的动脉可能会让足够的血液到达心脏,但是随着体力消耗,如爬山或者爬楼梯时,心脏需要更努力地工作,心绞痛就会发作。因此,稳定型心绞痛的症状是有规律可循的。

**不稳定型心绞痛**,又称为急

性冠状动脉综合症,是突发的意想不到的胸痛,通常在休息的时候发生,冠状动脉血栓是导致不稳定型心绞痛发生的原因。

**变异型心绞痛**,是指患者的冠状动脉出现了血管痉挛的情况,导致冠状动脉血流急性减少甚至中断,从而引起心肌缺血,产生静息下心绞痛。

稳定型心绞痛可以通过休息或者休息加上硝酸甘油来缓解。硝酸甘油可以扩张冠状动脉和其它血管,增加心脏的血液供应。

不稳定型心绞痛是最危险的,它的症状无规律可循,无需体力消耗即可发生,它不会随着休息或者服用药物而消失,

当心绞痛持续不缓解时表明可能很快就有心脏病发作,应作急诊处理,需要即刻缓解缺血、预防死亡或心肌梗死等严重不良反应。如果药物无效,可以选择手术治疗,包括内科冠状动脉介入手术和外科冠状动脉旁路移植术。

变异型心绞痛主要由冠状动脉痉挛引起,因此治疗以改善生活方式和缓解痉挛为主。

心绞痛发作时个人如何应对呢?

**合理用药**。服用硝酸甘油等硝酸酯类药物,有助于缓解身体不适。

**就地休息**。心绞痛发作时立即采用最舒服的姿势,如半



卧位或坐位方式休息。

**去除诱因**。劳累、吃得过饱、生气、寒冷刺激等因素均可导致心绞痛发作,找到诱因之后,应尽快去除。

**调整情绪**。情绪过于紧张、焦虑、恐惧,可能加重心绞痛发作,因此保持情绪稳定有助于缓解症状。

河南中医药大学第三附属医院主任医师 熊秀峰

做好这些准备  
肠镜检查效率高

想要进行一次高效的电子肠镜检查,需要注意做好多方面准备。

## 自身准备

1.向医生描述最近的不适症状。

2.对肠镜检查要有一定的了解,做好心理准备。

3.告知医生自身患有的其他疾病及目前或近期服用的药物,以免由于服用抗凝、抗血小板药物,无法进行某些内镜下治疗。

4.无痛内镜检查当日须家属陪同。

5.有高血压病史患者,检查当日用少量水服降压药,避免因血压过高导致暂停检查,同时避免服药时大量饮水而导致检查失败;糖尿病患者检查当日停用降糖药物,以免发生低血糖。

6.检查当天穿着宽松衣裤。

## 饮食准备

结肠镜检查者前两天低渣饮食,禁止食用瓜果蔬菜(如含籽类火龙果、西瓜、甜瓜等瓜类,番茄、芹菜、大青叶等),检查前一天晚餐吃无渣流食,晚餐后直至检查前均禁食。无痛内镜检查者检查前6-8小时禁食禁饮水。

## 肠道准备

1.上午检查服药方法:检查前一日晚餐进食白粥,餐后3小时服用泻药,凌晨1点观察排便情况,如排便不清,于凌晨1点前补服泻药。

2.下午检查服药方法:检查当日勿进食早餐,早晨6:00-9:00之间服用泻药,上午9:00后勿进食饮水。如上午12点排便不清,请改期重新预约。

3.服药期间来回走动,轻揉腹部,一般服药后半小时可排便,至少排便4-6次,排便至大便呈清水样(无色或黄色透明水样)。

4.服药期间若出现恶心呕吐腹胀的现象,可少量多次服用。

河南省肿瘤医院内镜中心 王威

## 用药知识

四种药使用不慎  
易致脑卒中

**解热镇痛药**。有的患者用阿司匹林、扑热息痛等进行退热,这类药会促使人体大量出汗,使体温下降。伴有呕吐、腹泻的中老年患者,发汗后会使其机体严重缺水,使血液浓缩,增加黏滞性,导致血栓形成。

**促凝血药**。中老年人发生出血性疾病时,常会使用止血敏、安络血等促凝血的药物来止血。这些药物如使用过量,会促使血栓形成。患有动脉硬化,血脂偏高的患者,血液极易凝固形成血栓,发生脑卒中。

**利尿药**。速尿、双氢克尿塞等利尿药用于治疗水肿,会促使体内电解质及水的排出。如使用剂量过大,尿液排出太多,会造成体内水分大量流失,使血液更加浓缩,导致脑血管栓塞。

**降压药**。很多人血压升高时,常将多种药混在一起吃,以更快达到降压目的。其实,这种做法极为错误,如在极短时间内服用大量药物让血压很快降下来,会发生脑部供血不足,引发缺血性脑卒中。

筱童/文

## 牙齿出问题可能连累其他器官

老年人的口腔问题,与全身性疾病关系密切,牙齿出了问题会严重影响老年人的身体健康。

**龋齿可能诱发心脑血管问题**。如果长时间放任龋齿不管,会导致牙齿缺损、食物嵌塞,当龋病发展为牙髓炎时可能引起剧烈疼痛,合并心脑血管疾病的患者甚至可能诱发急性心肌梗死和脑梗死。口腔内的细菌入血还有可能引起心内膜炎。

**牙齿松动加重消化系统负担**。大部分牙齿松动是由牙周病导致的。牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎两大类。牙龈炎最明显的特征是牙龈红肿、刷牙出血;牙周炎因累及牙槽骨,就像树木的水土流失,会使牙齿逐渐松动、脱落。牙齿松动会影响老年人进食,降低咀嚼效率,进而加重消化系统负担。此外,牙周炎患者的菌斑中幽门螺杆菌的检出率也



显著高于牙周健康者,而幽门螺杆菌就是慢性胃炎、消化道溃疡的重要致病因素。

**牙齿敏感是牙齿变脆弱的预警**。当牙齿受到机械、化学、温度等生理范围内的刺激时,会出现短暂的疼痛或不适,这就是牙齿敏感。有些老年患者在进食酸甜的食物时,或刷牙漱口时,牙齿会出现不适感。因为随着年龄增长,牙齿表面最坚硬的一层组织逐渐出现磨损,或者牙龈退缩导致牙齿根面暴露,牙齿里面较为敏感的部分更容易暴露在外,外界的各种刺激就会引起不适。有些老年

人的牙齿磨损较为严重,不仅会导致牙齿敏感,还可能破坏牙齿之间的邻接关系,导致食物嵌塞;有些牙齿因磨损会出现锐利的边缘,进而损伤舌头和颊黏膜,引起创伤性溃疡、颞下颌关节疾病,甚至口腔癌。

**缺牙易发生误吞**。当老年人出现龋齿、牙周炎、牙齿磨损时,若不及时治疗,可能会导致患牙脱落或被拔除。缺牙后,缺隙两端的牙齿会慢慢向缺隙处倾斜,使牙齿间隙变宽,进而容易嵌入食物残渣、滋生细菌,损害牙齿及牙龈。缺牙不仅会影响老年人的发音和容貌,还会严重影响日常进食,降低咀嚼效率,影响口腔颌功能,甚至导致食物或假牙误吞,危及生命。

华中科技大学同济医学院附属同济医院口腔科主治医师 青莹

## 输液时别私自调快慢

在输液过程中,有不少人因时间紧而私自调快点滴速度。这样做很不安全。因为针对每个患者个体的不同,医生会专门嘱咐护士将其输液的速度调成多少。如果私自将输液速度调快,有可能会突然觉得胸闷、憋气,甚至

出现一些更严重的征象,比如呼吸困难、氧饱和度下降、双肺有哮鸣音等。特别是老年人,如果心功能不好,把输液速度调得很快,就可能对心脏造成很大的负担,容易导致心衰。

私自调快点滴速度不可

取,那么是不是可以调慢一点呢?调慢也不行。比如失血性休克病人,血大量往外出,这时候就需要快速输液,尽快补充血容量,如果觉得点滴速度太快,私自调慢一些,就会有危险。

陈兵/文

图说  
我们的  
价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台