

心血管内科 守护心脏健康的家园

▲ 广西壮族自治区兴安县人民医院 侯灵

心脏，这个人体最重要的器官之一，如同一座不息的堡垒，为我们输送着生命的源泉。然而，在现代社会的快节奏生活中，心脏疾病已然成为一种常见的健康隐患。如何在这样的环境中守护心脏健康的家园？让我们走进心血管内科的世界，一同探寻答案。

心脏疾病：身边的“沉默杀手”

在现代医学中，心脏疾病已成为人类健康的头号杀手。然而，许多心脏疾病的初期症状并不明显，这使得它们成为了“沉默杀手”。为了防范于未然，我们需要了解一些心脏疾病的基本知识，以便及早发现、及早治疗。

心血管内科： 专业守护心脏健康的家园

心血管内科是医学领域的一门专业学科，专注于研究心脏疾病的预防、诊断和治疗。心血管内科医生如同心脏的守护者，他们运用专业的医学知识，为患者提供个性化的治疗方案，帮助患者恢复心脏健康。

诊断技术：精准把脉心脏健康状况

诊断技术是心血管内科医生的得力助手，这些技术能够精准地把脉心脏的健康状况。心电图作为一种常见的心脏检查方法，通过记录心脏电活动的变化，能够迅速发现心律失常等问题；而超声心动图则利用超声波技术，实时观察心脏结构和功能，帮助医生判断心脏疾病的性质和严重程度；



冠状动脉造影技术通过注射造影剂，利用X射线或CT等影像技术，清晰显示心脏血管的情况，帮助医生准确诊断冠心病等血管疾病。冠状动脉造影术是诊断冠心病的金标准。这些诊断技术不仅提供了心脏疾病的准确数据，还为医生制定治疗方案提供了可靠的依据，确保了治疗的针对性和有效性。通过这些精准的诊断技术，心血管内科医生能够更好地把握患者的心脏健康状况，为患者带来更好的治疗与关怀。

治疗方法：多样化手段守护心脏健康

在心血管内科，治疗方法的多样化是守护心脏健康的关键。根据患者的具体病情，医生会精心选择最适合的治疗手段。

药物治疗作为基础的治疗方式，可以通过调整心脏功能、降低血压、改善血液循环等方式来缓解心脏疾病的症状；介入治疗作为一种微创的治疗方式，通过导管

等器械在血管内部进行修复或扩张，有效恢复心脏的血流动力学环境；对于复杂的心脏疾病，手术治疗成为最后的选择，通过切开胸部进行心脏修复或移植，以重建心脏的正常功能。这些多样化的治疗手段，综合应用，能够为患者提供全方位的心脏健康保障，让每一位患者都能在合适的治疗下重获健康。

预防保健： 守护心脏健康的第一道防线

预防保健是守护心脏健康的关键环节，它构成了维护心脏健康的第一道防线。良好的生活习惯和饮食习惯的养成对于预防心脏疾病具有至关重要的作用。均衡饮食，适量摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物，限制高盐、高脂肪和高糖食物的摄入，能够有效维护心脏血管的健康。适量的身体活动，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，可以增强心肺功能，促进血液循环，降低患心脏疾病的风险。此外，戒烟限酒，远离不良的生活习惯，保持积极乐观的心态，减轻日常生活中的压力，都是预防心脏疾病的有效方法。通过加强预防保健意识，我们能够积极守护心脏健康，让心脏在关爱中持续跳动，为我们的生活注入源源不断的活力。

心血管内科的未来： 创新与发展共筑健康家园

随着科技的飞速进步和医学研究的不断深入，心血管内科的未来展现出一幅充满创新与发展的壮丽画卷。新兴技术如基因治疗、细胞治疗为心血管疾病的治疗开辟了全新途径，通过修复或替代受损的心肌细胞，有望实现心脏疾病的根本性治愈。同时，人工智能、大数据等现代科技手段的应用，将为心血管疾病的预防、诊断和治疗提供更加精准、个性化的方案。全球医学界的交流合作也日益加强，跨国、跨领域合作成为推动心血管内科发展的重要动力，相信在不久的将来，我们将共同见证更多医学奇迹的诞生。心血管内科的未来将不仅局限于医疗技术的革新，更将注重全方位、全周期的心脏健康管理，让每个人都能享受到健康心脏带来的快乐与活力。在创新与发展的推动下，我们携手共筑一个心脏健康的家园，守护每一个人的心跳律动，共创美好的未来。

结语

心脏是我们生命的源泉，守护心脏健康是我们每个人的责任。让我们携手心血管内科医生，共同关注心脏健康，筑起一道坚实的防线，守护我们的家园。在这个充满爱与关怀的家园里，让我们共享健康、快乐的生活。在追求健康的道路上，愿每一位读者都能拥有一颗强健的心脏，迈向美好的未来！

冠心病的症状和治疗方法

▲ 广西博白县人民医院 邹剑东

心脏是我们生命的引擎，为我们正常的生命活动带来力量。但有时心脏也会面临威胁，其中较为常见的一种是冠心病。通过了解冠心病，明确疾病的症状以及治疗方法，我们能更好地守护心脏的健康。

冠心病的含义和致病因素

冠心病，也称冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由冠状动脉供血不足引起的心脏疾病。为了理解冠心病，让我们从解析它的病因和致病因素开始。

病因 冠心病的主要病因是冠状动脉狭窄或阻塞，导致心脏肌肉供氧不足。这些冠状动脉，像是心脏的血液“快速通道”，为心脏提供必要的氧气和养分。当动脉内的脂肪、胆固醇以及钙等物质逐渐堆积，就形成了所谓的动脉粥样硬化斑块。随着时间的推移，这些斑块可能逐渐增大，限制了血液流动，造成供血不足，最终导致心肌缺血。

致病因素 冠心病的发生和发展与多种因素有关，主要的风险因素有：（1）高血压：高血压可损害血管内层，加速动脉粥样硬化的发展。（2）高胆固醇：高胆固醇水平可导致动脉内脂质沉积，加剧动脉粥样硬化。（3）吸烟：吸烟会损害血管内皮细胞，增加动脉粥样硬化的风险。（4）糖尿病：高血糖可损害血管壁，促进动脉粥样硬化的发展。（5）肥胖：肥胖会增加心

脏负担，同时与高胆固醇和高血压相关。（6）缺乏运动：缺乏体育锻炼会影响心脏健康，增加冠心病的风险。（7）家族史：若家族中有冠心病患者，您的风险可能会增加。（8）年龄：随着年龄增长，动脉粥样硬化的风险也会增加。

冠心病的症状及治疗方法

冠心病的症状因人而异，以下是一些常见的症状：（1）胸痛或不适：也称为心绞痛，通常表现为胸部压迫、胀痛或紧迫感。（2）气短：即使在轻微运动或休息时，呼吸也可能变得急促。（3）乏力：持续的疲劳感，影响日常活动。（4）心悸：心跳感觉不规律，伴随不适的心悸感。

冠心病可能导致严重的后果，包括（1）心肌梗死：当冠状动脉完全阻塞时，心肌无法得到氧气和养分，导致部分心肌死亡。（2）心力衰竭：心脏无法有效泵血，导致体液在身体内积聚，引发气短、水肿等症状。（3）心律失常：冠心病可能引发心跳过速、心跳过缓或不规律的情况。

冠心病的治疗方法多样，根据病情和个体情况可能有所不同，以下是一些常见的治疗方法：

药物治疗 （1）抗血小板药物：如阿司匹林，有助于预防血栓形成，降低心脏病发作的风险。（2） β 受体拮抗剂：可以减少心脏的负担，控制心率，降低心脏病发作

的风险。（3）硝酸酯类药物：用于缓解心绞痛症状，扩张血管，增加血液流动。

心血管手术 （1）支架植入：冠状动脉成形术，通过导管在狭窄的动脉处植入支架，保持动脉通畅。（2）搭桥手术：将健康的血管移植到冠状动脉上，绕过狭窄的部分，恢复血液供应。

生活方式改变 （1）健康饮食：控制饮食中的脂肪、胆固醇和盐的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。（2）适度锻炼：进行适量的有氧运动，有助于维持心脏健康。（3）戒烟限酒：放弃吸烟，限制酒精摄入，有助于降低心脏病风险。

心脏康复 参与心脏康复计划，进行有针对性的锻炼和心理支持。

如何保持心脏健康

冠心病虽然常见，但通过健康的生活方式和预防措施，我们可以降低患病风险。以下是一些简单而有效的方法，帮助您预防冠心病，保持健康的生活。

健康饮食 （1）低脂饮食：减少食用高脂肪、高胆固醇的食物，选择低脂的食材。（2）多蔬果：增加蔬菜和水果的摄入，它们富含纤维、维生素和抗氧化剂。（3）全谷物：选择全麦面包、糙米等全谷物，有助于维持稳定的血糖水平。

适度锻炼 （1）有氧运动：如快走、游泳、骑自行车等，每周进行至少150分钟。（2）

力量训练：增强肌肉力量，有助于提高新陈代谢和心脏健康。

控制体重 （1）合理饮食：控制卡路里的摄入，避免过度进食。（2）运动：保持适度的体重，减少肥胖对心脏的负担。

控制血压和胆固醇 （1）定期检查：定期检测血压和胆固醇水平，如果异常，按医生建议进行治疗。（2）健康饮食：控制食盐摄入，选择低胆固醇的食物，有助于降低血压和胆固醇。

结语

冠心病是一种严重的心脏疾病，但通过合理的治疗，可以有效减轻症状、预防并发症的发生。早期诊断和积极治疗是保护心脏健康的关键，通过健康的生活方式、科学的饮食、适度的运动以及定期就医，我们可以降低患冠心病的风险，远离心脏疾病的困扰。

