

冠心病的预防与治疗

▲ 广西壮族自治区岑溪市人民医院 潘张惠

合理用药守护心脏健康

冠心病是一种严重的心血管疾病，它的发生率在近年来呈现出令人担忧的增长趋势。本文将带你了解冠心病的预防和治疗，以帮助你更好地保护自己和所爱的人。

冠心病的概述

冠心病是一种心血管疾病，也被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病。它主要是由于冠状动脉受到阻塞或狭窄引起的。冠状动脉供应氧和营养物质到心脏肌肉，当冠状动脉受到损害时，心脏肌肉的供血不足，会导致心脏功能受损。冠心病的主要原因是动脉粥样硬化，即在冠状动脉内壁形成脂质沉积物,逐渐形成斑块。

冠心病的预防

预防冠心病是我们维护心脏健康的关键所在。冠心病是一种可预防的疾病，通过采取积极的预防措施，可以显著降低患病风险，保护心脏免受潜在的威胁。

预防冠心病的方法通常包括健康的饮食、适度的体育锻炼、控制体重、戒烟等。这些措施不仅对心脏健康有益，还对全身健康产生积极影响，可以降低高血压、高血脂、糖尿病等发生的风险，有助于保持身体的健康和活力。

药物可以帮助控制冠心病病情、缓解症状并减少并发症的风险。以下是一些常见的药物治疗方法。

抗血小板药物 如阿司匹林、氯吡格雷片等，它可以抑制血液中血小板的聚集，防止血栓形成及血管闭塞，从而降低心血管不良事件风险。

β 受体阻滞剂 如美托洛尔、普萘洛尔等，用于减慢心率，降低心脏负荷，抑制心肌收缩力，从而降低心肌耗氧量，预防心绞痛和心肌梗死。

血管扩张剂 如硝酸甘油、单硝酸异山梨酯等硝酸酯类药物，可扩张冠状动脉，增加心脏血流，缓解心绞痛症状。

血管紧张素转化酶抑制剂 / 血管紧张素受体拮抗药 如贝那普利 / 厄贝沙坦等药物，能显著降低冠心病患者的死亡率及再发心血管事件的风险，是冠心病二级预防及治疗的重要药物之一。

介入手术改善心肌血流灌注

除了药物治疗外，PCI（经皮冠状动脉介

入治疗)可以改善心肌的血流灌注的治疗方法。PCI 的治疗方法包括以下 3 种。

球囊扩张术 该方法通过导引导丝将带有球囊的导管送至狭窄的冠状动脉部位，应用压力泵使球囊充气膨胀压缩血管斑块使得狭窄的血管扩张，以改善血流通畅。

支架植入术 该方法将带有支架的球囊送至冠状动脉狭窄部位，通过球囊膨胀经支架撑开，球囊撤出后支架仍保持撑开的状态以扩张血管。

冠状动脉旋磨术 该方法使用带有超高速旋转的转头将冠状动脉内粥样硬化斑块、钙化组织碾磨成细微的微粒，从而将阻塞的血管腔的斑块消除，可为植入支架创造良好条件，提高介入手术的成功率,明显改善患者的预后。

搭桥手术重建新生

除了药物治疗和心脏介入手术，心脏搭桥手术是治疗冠心病的一项重要方法。这是一种开放性手术,通过在冠状动脉上植入搭桥(血管移植)来恢复心脏的血液供应。

搭桥手术过程 在心脏搭桥手术中，外科医生会采用自体血管（通常是来自胸部或下肢

的静脉或动脉）来创建一个绕过冠状动脉狭窄或阻塞部位的新的血液通道。这样心脏就能够通过这个搭桥血管获得足够的血液供应，从而改善心脏的供血和功能。

搭桥手术的适应证 心脏搭桥手术通常适用于冠状动脉病变严重、多支冠状动脉狭窄或阻塞、冠心病症状明显或伴有心功能不全的患者。手术的选择会根据患者的具体情况、病变的严重程度和病变部位来决定。

心脏搭桥手术是一项较为复杂的手术，需要经验丰富的外科医生和专业的医疗团队进行操作。手术前，医生会根据患者的病情评估,综合考虑患者的整体健康状况和手术风险，制定最合适的治疗方案。

无论是预防还是治疗冠心病，关注心脏健康至关重要。心脏为我们的生命提供动力和活力。我们应该通过采取积极的生活方式、关注饮食习惯、保持适度的运动及遵循医生的建议，从而有效预防冠心病的发生。对于已经患有冠心病的患者，正确的治疗方法和积极的心脏康复计划可以帮助我们控制病情、改善心脏功能，重获健康和幸福的生活。让我们携手努力，为心脏健康创造一个美好的未来。

高血压患者的日常生活注意事项

▲ 青岛大学医学院松山医院 蔡珂

运动注意事项

运动要适量 高血压患者可以适当锻炼身体，遵循循序渐进的原则，从低强度运动开始，如打太极拳、快走等，可以逐渐增加运动的时间，但要避免进行高强度运动，如快跑、打篮球、拳击等，防止血压波动。运动前需要进行热身，运动后避免饮用凉水等，也应减少低头弯腰的运动，避免引发血流改变。此外，运动时可以备上快速降压药物或者急救药物，避免发生意外情况。

休息要充足 患者在生活中要注意休息充足，睡眠满足 8 h 以上，白天可以适当休息 1~2 h，避免熬夜或者长期看电子产品，保持良好的作息习惯以控制血压水平。

其他注意事项

保持心态平稳 长期精神压力较大、情绪过度波动会增加发生高血压的概率。因此，患者在日常生活中需要注意改善心理状态，可以多加户外放放松心情，还可听一些柔和的音乐等，如果感觉心中过于郁闷、焦虑，可以及时向家属或者朋友倾诉，及时寻求心理医生帮助，保证心态平稳，减少愤怒、激动的情绪，从而维持血压平稳。

戒烟、戒酒 长期酗酒、抽烟，烟、酒对于血管具有损害性，酒精容易损伤动脉血管。烟中的尼古丁会刺激小血管持续收缩，长期抽烟或者酗酒，容易加速动脉血管粥样硬化，从而引发高血压。因此，长期抽烟、酗酒的患者需要戒烟、戒酒，避免高血压发展为其其他严重的心脑血管疾病。

加强自我管理 患者日常生活中需要定期监测血压水平，遵照医嘱按时、按量服用降压药物，避免降量、停药导致血压过度波动。此外，患者要保持平常心，不要因为血压波动而过于焦躁，如果血压长期波动过大，要及时就医，由医生调整用药来控制血压水平。

保证核酸采样质量 避免交叉感染风险

▲ 广东省潮州市湘桥区人民医院 蔡映锦

新型冠状病毒感染呈现人传人的特点，且人群普遍易感，已被纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，按甲类传染病管理。新型冠状病毒感染的核酸检测是诊断新型冠状病毒感染的重要实验室检查。医务人员在采集鼻咽拭子的过程可能会引发患者打喷嚏或者咳嗽而导致气溶胶的产生，存在交叉感染的风险。本文基于《新型冠状病毒感染的肺炎病例监测方案（第三版）》《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第七版）》等文献，并结合笔者的工作经验，总结了采样前的评估，准备及采样方法。

本文旨在为采样人员提供依据，在保证医务人员“零”暴露的同时，减少样本不合格率的发生，避免患者因反复来院存在的交叉感染风险，提高核酸检测效率，也能够减少医疗资源浪费。

实施流程

相关部门可成立卫生健康委采样联络员工作领导小组，结合采样现场区域开放性特点，制定采样工作流程，合理调配各种资源，强化采样现场出入口管理，完善采样现场实施流程，严格落实各项流程。采样现场要通过多部门联合协作，明确各岗位职责，完善工作流程，严格的管理，提高了核酸检测采样现场工作人员的能力，加强了流程再造和现场管理，可有效避免交叉感染及疫情传播，给居民创造安全快速的核酸检测采样现场环境。

在 2020 年 6 月 12 日 ~28 日期间，本院采样人数超过 32 万，没有出现可疑新冠病毒感染患者漏诊、误诊现象，全体核酸检测采样现场的医护人员及无交叉感染。笔者认为，全员核酸检测采样现场采取的流程具有实际操作意义。各采样点可就流程实施方案进行参考，结合相关方案具体问题具体分析。

医务人员要保证核酸采样的质量并避免交叉感染风险。首先，在采样点的现场组织管理方面，要设立清晰的标识，规划好进出

的路线，所有的采样人员都能够保证单向流动，同时要明确采样的流程和注意事项，要加强采样秩序的维护，指导公众做好在采样过程中的个人防护。

其次，个人在进行核酸检测采样过程中要规范戴好口罩，不聚集，同时与前后的人保持一米以上距离，自觉服从现场工作人员的指引。采样过程中，要等前面的人走后，采样员完成手部消毒以后再上前。同时，在采样的时候，被采样的人员不能够去触碰采样台上的任何物品，采样后还要尽快戴好口罩，迅速离开采样现场。

注意事项

严格执行消毒措施 在采样之前，必须对采样器具、工作台、工作区域等进行彻底消毒。使用符合规范的消毒剂，按照正确的消毒方法进行处理，确保所有接触样本的物品都已彻底消毒。

采用一次性采样器具 使用一次性采样器具，避免重复使用，以减少交叉感染的风险。

严格遵守个人防护要求 采样操作人员必须佩戴口罩、手套等个人防护装备，避免直接接触到样本，并避免自身受到感染。

洗手程序 在采样前后，操作人员必须进行彻底的手部消毒，包括洗手和使用合适的洗手液、使用合适的消毒酒精或其他合格的手部消毒剂。

采样规范 操作人员必须熟悉正确的采样技术，遵循相关的操作指南和流程，确保正确地取样，并避免污染。

注意空间通风 为了减少交叉感染的风险，采样区域应保持良好的空气流通。可以通过开窗通风、安装空气净化器等方式来改善空气质量。

严格管理采样过程 建立完善的管理制度，确保每个步骤都有责任人进行监督和管理，避免出现操作不规范或失误的情况。