预防心梗，12个前兆不容忽视

▲山东阳谷县人民医院 王晓霞

心梗，即心肌梗死，是一种常见而严重的心血管疾病，不仅仅冬季是高发季，一年四季均可发生，需要引起我们警惕。本文将介绍预防心梗的重要性，并列举12个不容忽视的心梗前兆，以便广大读者提高对心梗的认知和警觉。

冬季是心梗的高发季节，人体在寒冷的刺激中，交感神经兴奋，血管收缩、血压升高、心率加快，并使血中纤维蛋白原增加，纤溶活性下降，血液处于高凝低溶状态，同时激活血小板使血小板聚集性增高，血液黏度增加，血流速度也会相应变慢，出现动脉硬化斑块破裂和形成血栓堵塞冠状动脉血管的几率会大大增加。

先兆

胸痛或胸闷 最常见的症状是胸痛或不适，可能会感到一种压迫或疼痛，常常出现在胸骨后。有些人可能感觉胸部沉重、闷痛或灼热感。

气短或呼吸急促 如果突然出现无明显原因的呼吸急促，特别是在休息或轻微活动后，应引起警觉。

出冷汗或出汗异常 不适当的出冷汗，尤其是伴随其他症状如胸痛，可能是心梗的前兆。

嘈杂的心跳或心悸 心跳异常，感觉心脏跳动不规律或加速，有可能是心梗发生前的信号。

疲劳或乏力 若感觉异常疲劳、虚弱或持续乏力，需考虑心梗可能性。

呼吸困难 出现不明原因的呼吸急促或呼吸困难，特别是在休息状态下，可能是心血管问题的表现。

恶心、呕吐或腹部不适 有时心梗可能会伴随恶心、呕吐、胃部不适等症状，这些症状应引起警惕。

背部、颈部或下巴疼痛 一些心梗患者可能会感到不适，疼痛可能辐射到背部、颈部、下颌等区域。

头晕或眩晕 出现眩晕或头晕的症状，特别是伴随其他心血管疾病症状时，应当引起警觉。

失眠或焦虑 如果失眠或焦虑伴随其他心梗前兆，应及时就医。

下肢水肿 夏季容易因心脏泵血不畅而导致循环不良，可能出现下肢水肿，需警惕心血管问题。

不规律的心律 若出现心律不整或不规律，可能是心梗前兆，尤其伴随其他症状时需及时就医。

预防心梗的重要措施

合理饮食 注意均衡饮食，少摄取高脂肪、高盐、高糖食物，多摄取蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪。

规律运动 每周进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于保持心血管健康。

控制体重 保持适宜的体重，避免肥胖对心脏的负担。

戒烟和限酒 戒烟，避免吸二手烟，限制酒精摄入。

定期体检 定期检查血压、血糖、胆固醇水平等，及早发现潜在的心血管疾病风险。

控制高血压和高血脂 如有高血压、高血脂等病史，遵医嘱服药并定期监测，保持正常水平。

减轻压力 学会管理压力，采取放松技巧，保持愉快心情。

及时治疗其他慢性病 如糖尿病、抑郁症等，及时接受专业治疗，避免加重心脏负担。

预防心梗是一项持久且综合性的工作，需要个人、家庭和社会多方共同努力。通过加强对心梗的认知，注意心梗的前兆，采取预防措施，我们可以降低心梗的风险，保护心脏健康，提高生活质量。

髋膝关节骨关节炎的运动疗法

▲ 浙江省金华市人民医院 沈晓震

髋膝关节骨关节炎是一种常见的退行性疾病，主要特征是关节软骨的破坏和退化。这种疾病在老年人中较为常见，但也有一些年轻人会受到影响。运动疗法是髋膝关节骨关节炎的一种重要治疗方法，它可以帮助减轻疼痛、增强肌肉力量、改善关节灵活性以及提高生活质量。

有氧运动

有氧运动是髋膝关节骨关节炎患者的首选。这类运动可以提高心肺功能、增强肌肉力量、减轻体重压力以及改善关节灵活性。常见的有氧运动包括散步、游泳、骑自行车、跳舞等。在进行有氧运动时，患者应该选择适当的强度和时间，并注意避免过度运动和损伤关节。

散步是一种简单而有效的有氧运动方式，适合髋膝关节骨关节炎患者。患者可以选择在平坦的地面上缓慢步行，每天进行30分钟到1小时的散步。游泳也是一种非常好的有氧运动方式，水的浮力可以减轻关节的负担，同时水中的运动可以锻炼全身肌肉群。骑自行车和跳舞也是很好的有氧运动选择，但患者需要注意选择适当的强度和节奏。

力量训练

力量训练也是非常重要的。通过力量训练，可以增强关节周围的肌肉力量，减轻关节的负担。常见的力量训练包括腿部的肌肉群，如大腿前肌、大腿后肌、臀肌等。患者可以选择使用器械进行力量训练，也可以选择一些简单的家庭运动，如单腿站立等。在进行力量训练时，患者应该注意适当的强度和次数，并避免过度使用关节。

柔韧性训练

柔韧性训练也是不可忽视的。通过柔韧性训练，可以增加关节的灵活性，减少关节的僵硬感。常见的柔韧性训练包括伸展运动、瑜伽、太极等。患者可以选择适当的柔韧性训练方式，并注意避免过度伸展和拉伤关节。

伸展运动是一种简单而有效的柔韧性训练方式，可以帮助增加关节的活动范围。患者可以选择一些针对髋膝关节的伸展动作，如髋关节外展、膝关节屈曲等。瑜伽和太极也是非常好的柔韧性训练选择，可以帮助患者放松身心，同时增加关节的灵活性。

平衡训练

平衡训练也是髋膝关节骨关节炎患者需要关注的。由于关节疼痛和运动受限，患者容易出现平衡问题，增加跌倒的风险。通过平衡训练，可以提高肌肉的协调性和稳定性，减少跌倒的风险。常见的平衡训练包括单腿站立、走路时抬高脚跟等。患者可以选择适当的平衡训练方式，并注意安全。

注意事项

在进行运动疗法时，髋膝关节骨关节炎患者应该注意以下事项。（1）选择适当的运动强度和时间，避免过度运动和损伤关节。（2）在进行运动前，进行适当的热身运动，以减少关节的刺激和压力。（3）如果运动过程中感到疼痛或不适，应立即停止运动，并咨询医生或康复师的建议。（4）在进行有氧运动时，选择适当的运动方式和场地，避免关节受到过大的冲击。（5）在进行力量训练时，控制好动作的幅度和速度，注意正确的姿势和呼吸。

总之，髋膝关节骨关节炎患者可以通过运动疗法来改善症状和提高生活质量。每个人可以根据自身情况选择适合自己的运动方式。在进行运动疗法时，患者应该注意适量运动，避免过度运动和损伤关节。如果有任何不适或疑问，建议咨询医生或专业的康复师。通过运动疗法，希望髋膝关节骨关节炎患者能够减轻疼痛、增强肌肉力量，恢复关节功能，提高生活质量。

股骨头坏死如何治疗及预防

▲ 山东阳谷县人民医院 宋景光

众所周知，股骨头坏死是一种常见的骨关节疾病，对患者的生活质量和健康状况产生严重影响，其主要特点是股骨头缺血性坏死。这种疾病通常会导致髋关节疼痛、活动受限和功能减退，患者应该及时就医，采取合适的治疗和预防措施，以减轻症状、延缓病情进展。

股骨头坏死的治疗

非手术治疗 对于早期股骨头坏死的患者，非手术治疗是首选。治疗方法包括药物治疗、物理治疗和康复治疗。

（1）药物治疗。使用抗炎药、止痛药、抗凝药等药物，缓解疼痛、减轻炎症反应，同时促进坏死股骨头的修复。如安康信、西乐葆、复方丹参针、罂粟碱针、低分子右旋糖酐、低分子肝素、华法令、强骨胶囊、恒古骨伤愈合剂等等。

（2）物理治疗。包括体外冲击波、高频电磁场、高压氧等，可以改善局部血液循环，促进骨再生。这些物理治疗方法可以有效的促进股骨头血供的恢复，对于早期股骨头坏死或是症状较轻的病人不失为一种有效的治疗手段。

（3）康复治疗。包括髋关节功能锻炼、助行器使用、矫形支具等，帮助患者逐步恢复正常活动能力。

手术治疗 对于中晚期股骨头坏死的患者，手术治疗往往是必要的。手术方法有多种，包括髓芯减压术、植骨术、人工关节置换术等。

（1）髓芯减压术。通过钻孔或切开的手段来降低股骨头所受到的压力，从而改善病人疼痛以及关节活动受限的状况。该方法一般只适合于处于早期或是中期的病人。

（2）植骨术。将自体或异体骨移植到股骨头内，支撑坏死区域，促进骨再生。

（3）截骨术。通过改变股骨头与股骨干的连接方式，从而改善病人疼痛以及关节活动受限的状况。其优点在于截骨操作简单、损伤小、出血少、恢复快等，并且通过多柱支撑原理，有效避免了因植骨不成功而失败所带来的不良后果。

（4）人工关节置换术。用人工关节替代坏死股骨头，恢复髋关节功能。人工关节置换术是一种有效的治疗方法，能够显著缓解疼痛、恢复髋关节功能。根据患者的年龄、活动需求、坏死程度等，医生会建议采取不同的置换方式，如单侧全髋关节置换、表面置换等。

股骨头坏死的预防

合理饮食 合理的饮食是预防股骨头坏死的重要措施之一。患者应该保持低脂、低糖、高蛋白的饮食结构，多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。同时，要避免食用高脂肪、高糖和高盐的食物，以降低血脂水平，减轻髋关节的负担。

控制体重 体重过重会增加髋关节的负担，因此控制体重是预防股骨头坏死的重要措施之一。患者可以通过合理的饮食和适当的锻炼来减轻体重，以降低髋关节的负担。

避免酗酒和吸烟 长期酗酒和吸烟会对血液循环产生负面影响，影响髋关节的血液循环，容易导致股骨头坏死。因此，要尽量避免酗酒和吸烟，以降低股骨头坏死的风险。

适量运动 适量的运动可以促进血液循环，增强髋关节的灵活性，有助于预防股骨头坏死。建议选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。

定期检查 建议年龄在40岁以上的人群每年进行一次髋关节检查，以便及时发现并治疗股骨头坏死。