

冠心病常用预防措施

▲ 阳春市中医院 植芬东

冠心病预防分为一级预防和二级预防。一级预防包括健康饮食、适当运动、避免肥胖、规律作息等，通过控制危险因素防止冠心病的发生；二级预防主要针对已患冠心病的人群，需遵医嘱规律用药，控制相关危险因素，防止疾病进一步发展。

保持健康的生活方式

均衡饮食 改善饮食结构，保持低脂、低盐、少油，可以选择高纤维的粗粮，多吃水果和新鲜蔬菜。

适量运动 每周要完成适合自身的运动计划，如至少保持每周150 min的中等强度有氧运动，可以进行跳绳和快走。

控制体重 超重或肥胖会增加心脏负担，所以在预防冠心病的阶段要保持健康的体重是很重要的。

戒烟限酒 吸烟有害健康，大量饮酒也会增加心脏负担，戒烟限酒可有效预防冠心病。

控制相关危险因素

控制高血压 高血压会增加冠心病的发生风险，因此，高血压患者需要定期测量血压的水平，按照医生建议预防冠心病。

控制高血脂 高血脂会导致动脉硬化，也会增加冠心病风险，因此，应定期检测自身血脂水平，必要时可根据医生建议进行药物治疗，同时调整饮食结构。

控制糖尿病 糖尿病会增加血管疾病发生风险，进而引发冠心病，因此，糖尿病患者应控制血糖水平，遵循医嘱，保持健康的生活方式，预防冠心病的发生。

控制高尿酸 过去人们认为尿酸高会引起痛风、肾结石、泌尿系统结石等健康问题，但

对其他脏器损害不大。但是近年来有相关研究发现，尿酸高还可引起心血管的损害，尿酸盐沉积于心血管后可能引发血栓、冠心病、高血压等。因此，发现尿酸高以后要及时就医，调整生活方式，减少嘌呤的摄入，增加尿酸的排出，以此减少高尿酸对人体造成的损害。

高同型半胱氨酸 近年来，高同型半胱氨酸血症被认为是心血管病、脑血管病、痴呆的发病因素之一。高同型半胱氨酸血症会使血管内皮受到损伤，血液杂质沉积在血管内，容易引起动脉硬化以及血管闭塞，从而导致冠心病的发生。因此，同型半胱氨酸偏高时需要及时治疗，可口服叶酸及维生素B₁₂来缓解症状，定期复查。

心理调节

良好的心理健康状态有助于应对压力，

时刻保持乐观和积极的生活态度，对于降低冠心病的风险很有帮助。可通过冥想呼吸练习缓解压力，微笑面对消极情绪。

定期检查身体

预防冠心病的根本是定期进行心电图的检查，心电图检测心脏电活动是早期发现冠心病的最有效方法。血液检查也要定期进行，血液检查可检测出是否存在高血脂、高血糖等状况，有助于及时发现并控制危险因素。

此外，按照医生的建议进行药物治疗也是预防疾病发展的重要方式。一旦患者出现胸闷、胸痛等不适症状，这些症状可能与冠心病有很大的关联，出现以上情况应及时就医。

你的胃在“呼救”

▲ 四川省崇州二医院 宋波

随着社会的发展，餐桌上的菜肴越来越丰富，人们的饮食习惯也发生了很大的变化，导致很多人出现消化系统疾病，其中胃炎就是一种高发疾病。

胃炎是由于各种原因造成的胃黏膜炎症，属于临床中最常见的一种消化系统疾病。根据临床发病的缓急，通常可分为急性胃炎和慢性胃炎两大类。急性胃炎根据其病理改变又可分为单纯性、糜烂出血性、腐蚀性、化脓性胃炎等，慢性胃炎根据其病理改变可分为非萎缩性、萎缩性和特殊类型胃炎三大类。

目前一般通过胃镜检查才能最终确定胃炎类型，胃镜检查可以直接观察到食管、胃、十二指肠球部和降部黏膜的情况。但急性腐蚀性胃炎在急性期内禁忌做胃镜检查。

导致胃炎的因素很多，可分为外因性和内因性两大类。凡经口进入胃内的，如细菌、药物、毒素、腐蚀剂等，均属于外因。凡致病因子通过血液循环或淋巴播散至胃壁者，称为内因。

不同的胃炎患者有着不同的起病时间和症状程度，比较明显的症状包括上腹饱胀、隐痛、食欲缺乏、嗝气、恶心、呕吐等，一些患者也可长期无症状。

胃炎的典型症状

急性胃炎 急性起病，单纯性急性胃炎临床症状为上腹饱胀、隐痛、食欲缺乏、嗝气、恶心、呕吐，严重的患者起病急骤，在发病过程中突发上消化道出血，会出现呕血、黑便。

慢性胃炎 慢性起病，病程较长，临床症状为长期上腹饱胀、钝痛、食欲缺乏、嗝气等。

特殊类型胃炎 主要包括感染性胃炎、嗜酸性粒细胞性胃炎和肥厚性胃炎。

其中，感染性胃炎大部分继发于全身系统的感染，或发生在器官移植、肿瘤晚期治疗、艾滋病等全身免疫功能低下的患者中，其主要症状为腹痛、腹胀、食欲减退、恶心、呕吐等。

嗜酸性粒细胞性胃炎主要症状为哮喘、

发热、嗜酸性粒细胞增多及多系统性血管炎，可表现有腹痛、腹泻、胃肠道出血等胃肠道症状。

肥厚性胃炎患者常有长期上腹痛、食欲不振、呕吐，体重减轻伴糜烂者可出血。大量血浆蛋白自巨大肥厚的胃黏膜漏至胃肠道而丢失，可导致血中蛋白含量下降，出现水肿和腹水。

胃炎的其他症状

急性胃炎 由于沙门杆菌、金黄色葡萄球菌及其毒素致病者，常常出现腹泻、发热，情况严重的会出现脱水、酸中毒或休克等。

嗜酸性粒细胞性胃炎 同时会有发热、咳嗽、咳痰、咯血等支气管肺炎等症状，部分患者可能神经系统的损害。

需要注意的是急性胃炎依据病史、症状，诊断不难，但要注意与急性阑尾炎早期、急性胆囊炎、急性胰腺炎相鉴别。慢性胃炎的确诊有赖于胃镜检查和胃黏膜活组织病理学检查。通过胃镜检查可与胃癌、胃溃疡等疾病相鉴别，避免诊断错误。

胃炎的预防

保持心情愉快 心情、精神抑郁或过度紧张、疲劳，都容易引起幽门括约肌功能紊乱，胆汁反流而发生慢性胃炎，所以要学会调节自己的情绪。

戒烟戒酒 由于烟草中含有害成分，会增加胃酸分泌，刺激胃黏膜，吸烟过量会导致胆汁反流。长期饮酒或者抽烟，会导致胃黏膜充血、水肿，甚至糜烂。

谨慎用药 长时间滥用药物会损伤胃黏膜，导致慢性胃炎、溃疡出现。

积极治疗口咽感染 不要吞入痰液、鼻涕等带菌分泌物，以免造成慢性胃炎。

注意饮食 尽量避免摄入过酸、过辣、生冷、不易消化的食物。同时，饮食时要细嚼慢咽，让食物和唾液充分混合，以帮助消化，减少胃部刺激。另外，饮食要遵循按时的原则，尽量选取营养丰富的食物，多吃富含维生素A、B、C的食物。忌服浓茶、浓咖啡等刺激性饮料。

海扶技术巧解子宫里的“定时炸弹”

▲ 东莞市妇幼保健院 刘小平

近年来随着宫腔手术、剖宫产术临床开展数量不断增长，疤痕妊娠在临床中的发生率逐年升高，引起临床医学广泛关注。疤痕妊娠是一种特殊的异位妊娠，随着妊娠周期增加，可导致胎盘植入、胎盘穿透、子宫破裂等异常情况，对患者的健康安全造成较大的威胁，需要尽早采取有效的治疗措施。

海扶技术是指高强度聚焦超声消融，是目前治疗疤痕妊娠的常用方法，具有无创、高效、安全的优势，近些年来获得快速发展。

什么是疤痕妊娠

疤痕妊娠是指妊娠时受精卵着床于前次剖宫产或其他手术的瘢痕切口处，以剖宫产瘢痕部位妊娠最为常见。近年来随着我国剖宫率、宫腔手术的升高，该病的发生率呈逐年升高的趋势。

目前临床尚未明确其发生机制，多数学者认为主要与以下因素有关：（1）瘢痕部位异常：由于切口缝合错位、切口感染、术后愈合不良、瘢痕过大或局部炎症等，可能会导致瘢痕部位存在小裂孔，则受精卵可通过微小的裂孔种植在瘢痕处。剖宫产后贫血、大剂量使用激素，可导致切口愈合不良，也会增加疤痕妊娠的发生风险。（2）子宫内膜异常：子宫手术后出现的瘢痕部位，可能存在子宫内膜间质蜕膜缺乏或有缺陷的情况，导致受精卵在瘢痕处着床后，出现蜕膜缺损，使妊娠组织侵入子宫肌层，甚至穿透子宫。过往接收体外受精、诊断性刮宫、人工胎盘剥离等操作的患者，更容易发生疤痕妊娠。

疤痕妊娠的危害

早期疤痕妊娠无明显症状，多数患者表现为停经、少量阴道不规则出血、轻微腹痛等症状。但是随着妊娠的进展，可能会发生子宫破裂，引起突发剧烈腹痛、阴道大出血、大汗淋漓、面色苍白、头晕乏力、血压下降，甚至晕厥、休克等状况，还可导致胎盘植入、前置胎盘等情况。随着胎儿不断增大诱发子宫破裂出血时，瘢

痕处开放的血管无法收缩，无法有效止血，会发生难以控制的大出血、失血性休克，严重者甚至会切除子宫，如果不及时处理，甚至有生命危险。

什么是海扶技术

海扶技术是指高强度聚焦超声消融，其主要是将低能量超声波聚焦于病灶，使病灶产生足够的能量，形成65~100℃瞬间高温，作用于孕囊组织，使其凝固坏死，阻止其生长，以达到消除病灶的效果。同时可以消融胚胎种植部位的血运，预防清宫术中发生难以控制的大出血，是一种非侵入性治疗技术，不需要切开皮肤、也不需要穿刺，即可清除或缩小病灶组织。目前在子宫肌瘤、疤痕妊娠等妇科疾病治疗中得到广泛应用。

该技术具有“焦点”的特征，因此对病灶周围组织的影响小，可以避免对周围肌层、血管的损伤，预防子宫壁、黏膜层损伤诱发的水肿、纤毛坏死，从而减少各种并发症的发生，促使患者早期康复。目前已有较多研究证实该技术的疗效与安全性，在临床治疗获得推广使用。

海扶技术治疗疤痕妊娠的优势

无创 海扶技术相比于其他方法来说，不需要开刀、不需要穿刺，对患者机体组织无明显损害，具有较高的安全性，适用范围广。

保护子宫功能 该方法的定位准确，不会损伤正常的子宫肌层，从而保护子宫功能，对于有生育需求的女性来说，该技术是有效的预处理方法之一，相比于子宫动脉栓塞来说，可以减少对卵巢血运、子宫内膜的影响，保护患者的子宫功能。

