

# 冠心病治疗：重建您的心脏供血通路

▲北京市西城区广外医院 陆青洋

冠心病是一种常见的心脏疾病，其主要特征是冠状动脉供血不足引起的心肌缺血。冠心病，又称冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血、缺氧的疾病。它常常被戏称为“人类心脏第一杀手”，因为其高发病率和严重危害使得人们不得不对它高度重视。冠心病主要包括心绞痛、心肌梗死和心悸等不同表现，但它们都源于冠状动脉问题，是一种严重心血管疾病，对患者的生活质量和健康状况造成了严重影响。了解冠心病的症状和治疗方法，有助于提醒人们关注心脏健康，远离这个潜在的健康威胁。

## 病因

冠心病是一种常见的心血管疾病，以下是一些可能引发冠心病的原因：

**高血压** 持续的高血压会导致心脏负荷过重，增加冠状动脉的阻力，容易发生冠脉供血不足，导致冠心病的发生。

**高血脂** 高胆固醇和高甘油三酯水平会导致血管内脂肪沉积，形成动脉粥样硬化斑块，最终导致冠心病。

**吸烟** 烟草中的有害物质会损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化的进程，增加冠心病的发病率。

**糖尿病** 高血糖状态下，血管内皮细胞受损，易于形成动脉粥样硬化斑块，增加冠心病的风险。

**肥胖** 过度的体重会增加心脏负荷，引发高血压、高血脂和糖尿病等冠心病的危险因素。

**缺乏运动** 长期缺乏体育锻炼会导致心

血管功能下降，增加冠心病的风险。

**压力和焦虑** 长期的精神压力和焦虑状态会影响心血管系统的正常功能，增加冠心病的发病率。

**遗传因素** 家族中有冠心病患者的人群，其发病风险相对较高。

## 症状

冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血和缺氧。可以因个体差异而有所不同，以下是冠心病常见的症状：

**心绞痛** 这是冠心病最常见的症状之一。患者会感到胸部压迫、疼痛或不适，通常在剧烈运动、情绪激动或寒冷环境下出现。心绞痛通常持续几分钟，可以通过休息或服用硝酸甘油缓解。

**呼吸困难** 冠心病引起的心肌缺血，心脏泵血功能受到影响，导致身体组织供氧不足。患者可能感到气短、呼吸急促，特别是在运动或剧烈活动时。

**心悸和心律不齐** 冠心病可以导致心脏节律紊乱，患者可能感到心悸或心律不齐。这可能是由于心肌缺血引起的心电传导异常。

**乏力和体力下降** 冠心病患者常常感到疲劳和体力下降，即使在轻度活动后也可能出现乏力和无力感。这是由于心肌供血不足，无法满足身体的能量需求。

**恶心和呕吐** 在一些情况下，冠心病患者可能会出现恶心、呕吐或消化不良的症状。这可能是由于心脏供血不足导致胃肠道功能异常所致。

## 冠心病的危害

冠心病是一种严重的疾病，如果不及时治疗，可能会导致心肌梗死、心力衰竭、心律失常等并发症，甚至危及生命。此外，冠心病还会影响患者的生活质量，导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题。

## 治疗与预防

治疗和预防措施包括以下几个方面：

**药物治疗** 冠心病的药物治疗通常包括抗血小板药物（如阿司匹林）用于减少血栓形成风险；降脂药物（如他汀类药物）用于降低血脂水平；抗心绞痛药物（如硝酸酯类药物）用于缓解心绞痛症状；抗高血压药物和抗糖尿病药物（如果有高血压或糖尿病）。

**心血管介入治疗** 对于冠心病患者，可能需要进行血管成形术（如冠状动脉扩张术）或支架植入术，以扩张狭窄的冠状动脉或保持血管通畅。

**心脏搭桥手术** 对于严重的冠心病病例，可能需要进行心脏搭桥手术，通过移植其他血管来绕过狭窄的冠状动脉，恢复心脏的正常血液供应。

除了治疗，预防措施也非常重要：

**健康的生活方式** 保持健康的饮食，低盐低脂饮食，多摄取蔬菜、水果、全谷类食物和健康蛋白质。避免吸烟，限制酒精摄入，控制体重，适度锻炼。

**控制高血压和高血脂** 定期监测血压和血脂水平，如有异常及时采取措施进行调节，

遵医嘱服用降压和降脂药物。

**管理糖尿病** 对于糖尿病患者，需要控制血糖水平，定期监测血糖，遵医嘱进行药物治疗或胰岛素注射。

**管理压力** 积极应对压力，避免长期紧张和焦虑状态。长期的压力会对心血管健康产生负面影响。

**控制体重** 保持适当的体重，避免肥胖。过重会增加心脏负担和冠状动脉疾病的风险。

**锻炼身体** 进行适度的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，每周至少150分钟。锻炼有助于增强心血管系统的功能，降低冠心病的风险。

**戒烟限酒** 吸烟也是引发急性心肌梗死的主要诱因之一，因为烟中有多种有害物质，特别是一氧化碳与尼古丁可加速机体的氧化应激、血管内皮损伤引起血小板聚集增加，诱发斑块破裂及急性血栓形成，这是急性心肌梗死的主要机制。同时，限制酒精摄入量，过量饮酒会增加心脏病发作的风险。

**定期体检** 定期进行身体检查，包括心脏功能和冠状动脉状况的评估。早期发现和及时治疗心血管问题可以有效预防冠心病的发生。

总之，冠心病是一种严重的心脏疾病，但通过了解其症状和治疗方法，我们可以更好地预防和管理这一疾病。早期发现和干预对于预防心脏事件的发生至关重要。如果您有任何相关症状，建议及时咨询医生，以便获得准确的诊断和个性化的治疗方案。同时，保持健康的生活方式也是预防冠心病的重要措施之一，让我们共同为心脏健康努力！

# 双相情感障碍：情绪波动的秘密与平衡之道

▲四川省绵阳市三台县精神病院 左亮

双相情感障碍，又称双相障碍，是一种复杂的情绪性疾病，它使患者经历异常的情绪波动，从躁狂到抑郁，再回到躁狂，周而复始。

## 双相情感障碍的揭秘

双相情感障碍是一种会对人产生深刻影响的情感变化，能波及患者的思维、行为以及日常生活。在全球范围内，约有2.4%的人口受到这种疾病的困扰，且首次发病的典型年龄为17.3岁，正处于人生的黄金时期。

躁狂状态的患者，情绪高涨，思维奔逸，活动增多。他们可能变得过于自信，甚至亢奋到不顾后果，可能会进行冲动投资、不理智购物，或者过度社交活动。他们的睡眠需求减少，精力旺盛。然而，这种状态并非持久，往往会突然转变为截然相反的情绪。

当双相情感障碍患者陷入抑郁状态时，可能会感到极度沮丧和无助，往往对一切都失去兴趣，疲惫不堪，甚至出现自杀的念头。他们思维变得迟缓，行动变得迟缓，甚至连日常生活中最简单的任务都变得困难重重。

## 情绪波动背后的成因

双相情感障碍的成因是一个复杂的谜团，涉及遗传、环境、生物化学等多个方面。

遗传因素在双相情感障碍的发病中起着重要作用。研究发现，双相情感障碍的遗传度高达85%。这意味着，如果一个家庭中有双相情感障碍的患者，那么其他家庭成员患病的风险也会相应增加。

生物化学因素也被认为是双相情感障碍的重要原因之一。例如，神经递质的不平衡，

特别是血清素、多巴胺和去甲肾上腺素等神经递质的异常，可能与双相情感障碍的发病有关。

心理社会因素，如生活中的应激事件、人际关系问题、工作压力等，也可能诱发或加重双相情感障碍的症状。

## 寻找平衡之道

尽管双相情感障碍是一种复杂的疾病，但并非无药可治。药物治疗是双相情感障碍治疗的重要组成部分。心境稳定剂、抗抑郁药和抗精神病药等可以帮助患者稳定情绪。

心理治疗在双相情感障碍的治疗中也起着关键作用。认知行为疗法和心理教育等心理治疗方法可以帮助患者识别和改变负面的思维模式，增强应对压力和情绪波动的能力。同时，心理治疗还可以提供情感支持，帮助患者建立积极的人际关系，减少孤立感。

生活方式的调整也是治疗双相情感障碍的重要一环。保持规律的作息时间、均衡的饮食、适度的运动和良好的社交活动都有助于改善患者的情绪状态。此外，避免刺激性物质（如咖啡因和酒精）的摄入，以及学会放松和减压的技巧也是非常重要的。

## 社会的支持与理解

我们需要加强对双相情感障碍的宣传和教育，建立一个包容和支持的社会环境，帮助患者更好融入社会，减少病耻感和孤立感。

随着医学研究的不断深入和治疗方法的不断创新，我们相信双相情感障碍患者将能够获得更好治疗效果和生活质量。

# 双相情感障碍患儿的家庭照护

▲广州市第一人民医院 崔淑明

15岁的明明以前是个活泼开朗的孩子，但最近总是情绪波动很大，一点点小事情都会情绪爆发，有时候又无精打采的，对什么事都没兴趣，连喜欢的玩具、游戏也提不起兴趣。经医院诊断后才得知明明患上了双相情感障碍。

家长应怎么照顾患有双相情感障碍的孩子？

## 什么是双相情感障碍

双相情感障碍是一种常见的精神障碍类型，患者既带有躁狂发作，又带有抑郁发作，前者发作时情感高涨，语言活动明显增多，并且精力充沛，后者发作时情绪低落，语言活动明显减少，对外界事物反应迟钝。患者的临床表现比较复杂，躁狂、抑郁可交替出现，且缺乏规律性，部分还带有焦虑、强迫、妄想等精神病症状。患者间歇期社会功能相对正常，但在多次症状发作后，社会功能可受到损害。

双相情感障碍可发生在任何年龄段，在成人患者中有半数以上在成年以前就患病，甚至有的在12岁之前起病。已有研究发现，其发生与遗传存在明显联系，此外神经递质功能异常、内分泌异常、生物节律紊乱等生物因素以及心理社会因素等均可增加发病风险。

## 家庭照护

双相情感障碍是一种十分严重的慢性病，孩子的症状可以反复发作，部分在间歇期甚至也无法恢复正常的社会功能。因此，对患者实施科学照护十分重要。

**尽早接受治疗** 尽早诊断、尽早接受治疗是孩子获得良好预后的关键。家长在这当中应该多从官方途径了解双相情感障碍的症状表现、

诊断依据等知识，在日常生活中多关注孩子的情绪、行为等变化，有异常时应及时到正规机构接受治疗。

**关注孩子的治疗** 此时需要家长调整心态，接受孩子患病的事实，给予孩子关心与爱护，让孩子获得安全感，以便后续继续接受相关治疗。同时，该疾病在患病后需要服药控制病情，部分家长担忧孩子年龄小，长期服药会有副作用。实际上，通过药物治疗可有效改善孩子的症状，降低复发概率。因此，家长应该遵医嘱，关注孩子的用药情况，保证按时按量用药，并观察在用药后的病情变化，观察是否存在不良反应，并定期进行相关实验室检查，保证药物治疗的有效性及其安全性。

**纠正孩子的不良作息习惯** 缺乏睡眠通常是症状发作的先兆表现，保持规律的作息对维持孩子情绪稳定有着重要作用。家长应该为孩子制定科学的作息计划，在每天规定的时间内入睡及起床。如果说难以入睡，可以在睡前喝热牛奶，睡前避免运动、看电视、玩手机等，若是无效可在医师指导下使用助眠药物。

**带孩子接受心理治疗** 心理治疗是双相情感障碍的重要治疗途径，孩子在治疗中可以获取自身疾病知识、学会调节情绪、应对情绪问题，从而保持稳定的情绪，并改善人际交往。比较常见的心理治疗主要包括认知行为治疗、心理教育治疗等。

## 结论

双相情感障碍是比较严重的疾病，在孩子患病后，家长需要尽早带孩子接受规范化治疗，并引导孩子积极配合。