责任编辑：管颜青
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6857
E-mail：qingyanguan@163.com
医师报 2024 年 7 月 4 日

认识冠心病 保护“玻璃心”

▲ 山东颐养健康集团肥城医院 孙振

冠心病是我们常常会听到的心血管疾病的名称，但是很多人对它并不是很了解，今天我们就来认识一下冠心病，保护我们的“玻璃心”。

什么是冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，有时又被称为冠状动脉病或缺血性心脏病。我们心脏不停的跳动需要大量的氧和营养物质，这些能量就是由冠状动脉供应的。冠状动脉有左右两个分支，像一顶皇冠一样环绕在心脏周围，这是其名称的由来。

如果由于某种原因（如血脂异常引起动脉粥样硬化）使冠状动脉血管管腔变狭窄或阻塞，血液流通不畅，心肌得不到足够的血液供应，就会出现心肌缺血的现象，这时我们就称之为冠心病。冠心病绝大多数(95%~99%) 由冠状动脉粥样硬化引起，小部分由炎症、痉挛、先天性畸形等原因引起。

冠心病的预防

坚持用药 根据患者情况不同，医生可能还会开具其他种类的药物，如他汀类药物、阿司匹林、β－受体阻滞剂等。冠心病患者需要遵医嘱坚持服用药物。当患者出现胸口疼痛、胸闷等先兆，必要时可服用硝酸甘油，如果症状不能很快缓解，应及时就医，以免危及生命。

注意保暖 人在受到寒冷刺激时，如：遇冷、逆风行走、冷水浴等，可引起血管收缩，使心脏阻力增加，容易诱发心绞痛。

均衡营养，科学饮食 冠心病患者应清淡饮食、低盐低脂、戒烟限酒，并尽量远离“二手烟”。吸烟可直接诱发心绞痛，有研究表明，戒烟后危险可逐渐降低，3~5 年后降至不吸烟水平，坚持服用降糖药、降脂药、降压药，控制血糖、血脂、血压达标。这样，急性心血管事件的发生率就会大大降低。

科学运动 冠心病患者运动强度不宜过大，时间不宜过长，每周运动 3~5 次，每次 30 min 有氧运动即可。

保持平和的心情 避免过度紧张、兴奋、激动和忧郁等不良情绪；保持肠道的通畅，避免便秘。在用力排便时，可导致全身肌肉收缩，动脉内压力增大，心脏收缩时受到的阻力增大、负荷增加，而导致心绞痛等症发作。平时可通过养成定时排便的习惯、多喝水、多食粗纤维食物、适量运动等改善便秘。

控制体重 男性腰围大于 90 cm，女性腰围大于 85 cm，就属于腹型肥胖。肥胖常常伴随着高血压。有研究表明，体重减轻 1 kg，收缩压可降低 1 mmHg。

总之，冠心病是一种严重的心血管疾病，我们需要深入了解其成因、症状及预防方法，以便更好防治冠心病。通过积极的生活方式调整、定期体检和有效治疗，我们可以降低患冠心病的风险，保护自己和家人的健康。

保护脑健康：急性脑梗死的预防与自我管理

▲ 济南市人民医院 吴钦娟

急性脑梗死是一种严重的脑血管病变，发病率呈现逐年上升的趋势。一般来说，急性脑梗死发病原因为脑血管阻塞，会致使脑组织缺氧、缺血，进而引发一系列症状。急性脑梗死不仅会给患者带来巨大痛苦，也会增加家庭与社会的负担。因此，积极宣传急性脑梗死预防与自我管理知识，对降低急性脑梗死发病率意义重大。

发病原因

急性脑梗死的发病机制极为复杂，其病因可以是血管、血液、血液动力学的异常造成大脑动脉的狭窄和堵塞，主要危险因素有高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸血症、吸烟、饮酒、肥胖、生活习惯不良等。

预防与自我管理

控制血压 高血压是引起急性脑梗死的重要因素。当长时间处在高血压的状态时，就会导致血管壁硬化、增厚，进而造成脑血管狭窄或者阻塞。因此，积极控制高血压，将其控制在正常范围内，对预防急性脑梗死十分重要。

调节血脂 高脂血症也是引起急性脑梗死的重要因素。当血脂水平过高的时候，就会导致脂肪沉积在血管壁上，形成动脉粥样硬化，诱发急性脑梗死。因此，在日常生活中，应合理控制饮食，调节饮食结构，以免摄入过多富含胆固醇与脂肪的食物，确保血脂水平一直处于正常范围，以有效预防急性脑梗死的发生。

戒烟限酒 吸烟、饮酒也是诱发急性脑梗死的危险因素。大量吸烟会损伤血管内皮，形成动脉粥样硬化；大量饮酒会导致血压升高、心律失常，可提高急性脑梗死发病风险。因此，在日常生活中，戒烟限酒是预防急性脑梗死的重要举措。

合理饮食 在日常生活中，保持合理、均衡的饮食，有助于预防急性脑梗死的发生。一般来说，应多吃新鲜的瓜果蔬菜、全谷类食物，摄入充足的膳食纤维，以此降低胆固醇的摄入量，控制体重。与此同时，适当摄入瘦肉、鱼类等优质蛋白质，保持血管壁弹性，以预防动脉粥样硬化，降低急性脑梗死发病风险。要注意限制进食量，避免进食油腻或辛辣刺激性的食物，不要暴饮暴食。此外，饭后不可饮茶、久坐，茶中的成分会导致摄入体内的蛋白质发生变化，并与茶中的成分形成“絮状沉淀”，导致蛋白质不能很好地消化吸收，从而致使血液的异常，引发急性脑梗死。饭后消化快，如果饭后一直坐着，将对健康很不利。因为这很容易导致脂肪堆积，血液的黏度也会增加，很容易导致血栓的形成，最终导致脑梗死。

加强锻炼 适量的体育锻炼有助于降低急性脑梗死的发病风险。运动能够增强心肺功能，增强体质，降低血压、血脂，减轻体重。每天坚持进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，对预防急性脑梗死具有积极作用。

保持良好的心态 情绪波动过大、长期精神紧张，容易导致血压升高、心律失常，增加脑梗死的风险。所以，保持良好的心态，积极面对生活和工作中的压力，对于预防急性脑梗死具有重要意义。

结语

急性脑梗死的预防与自我管理是一个系统工程，需要患者、家属和医生的共同努力。积极宣传急性脑梗死的预防知识，加强自我管理，做好脑梗死的二级预防，有助于降低急性脑梗死的发病率，提高患者生活质量。让我们携手共进，为急性脑梗死的预防与自我管理贡献力量。

科学防治 远离房颤

▲ 吉林市化工医院 王帅

房颤是心房不规则的颤动，患者的心率变高，可达 100 次 /min 以上，严重时甚至可高达 150 次 /min 以上。房颤的主要症状包括乏力、心悸、烦躁、胸闷等，还可引发严重并发症，对患者有很大危害，应积极治疗。

房颤的病因

遗传 房颤是遗传易感的，基因会决定是否容易发生房颤。

年龄 随着年龄的增加，房颤的发病率也逐年增长。主要与老年性退行性变、心脏功能下降等有关。

器质性心脏病 包括心脏瓣膜病、冠心病、先天性心脏病、心肌肥大等，会导致心脏结构改变，加重心脏负荷，导致血流动力学改变，从而引起房颤。

全身性疾病 高血压、糖尿病、冠心病等一些心血管的慢性疾病，会导致心房扩大，还有风湿性心脏病，而心房扩大以后，心房就明显的纤维化，出现心脏心肌病。这种患者一旦出现房颤，就是不可逆的。

房颤的诊断方法

房颤的诊断主要依赖于心电图检查。通过心电图可以观察到心房颤动的特征性波形，从而确诊房颤。此外，超声心动图、心脏 CT 或 MRI 等影像学检查也有助于评估房颤患者的心脏结构和功能。

房颤的治疗

房颤的治疗积极推荐导管消融。通过周围静脉血管将射频消融导管送入到左心房，在心房与静脉连接的部位发放高频电磁波及射频能量，沿着肺静脉开口消融一周，射频能量产生热量使得周围心房肌肉组织温度升高形成环形的疤痕。将引起心房颤动发作的肺静脉的异常激动阻断在肺静脉内，使之不能传导至左心房，从而达到根治房颤的目的。对于持续性房颤消融手术会更加复杂，但仅局限在心房内。

房颤的预防

规律作息 对于有心房颤动或者易发心房颤动的人群，要求规律生活，保持平稳情绪，避免经常熬夜。

规律饮食 患者要避免摄入高度刺激性饮食，避免过度饮用浓茶、浓咖啡。

积极治疗疾病 如甲状腺功能亢进症、高血压、频发房性早搏、窦性心动过缓、睡眠呼吸暂停综合征、肥胖等人群，容易诱发房颤，需要积极治疗原发病或改善个人状态。

房颤的危害

心脏血流量下降 房颤的时候心脏血液供应不足就有可能会导致心脏血流量下降，可能会引起心力衰竭。

卒中风险增加 房颤患者患卒中的可能性是比较大的，而且发生后精神和身体功能都有可能会受到不同程度损害。

心脏血管疾病风险升高 房颤通常与心血管疾病有密切关系，因此与心血管疾病联合增加相关并发症的风险。

生活质量下降 有部分人还有可能会感觉到气短、头晕、心悸等，从而会对生活质量造成影响。

影响大脑 长期房颤可能会导致血栓发生，从而会诱发急性脑梗死，导致偏瘫、失语、意识障碍等严重的后果。

结语

房颤是一种常见的心律失常疾病，对患者的生活质量和健康状况产生较大影响。了解房颤的相关知识，掌握其诊断、治疗和预防方法，对于提高患者的生活质量和降低并发症风险具有重要意义。