



# 守护“心”门 掌握主动脉瓣膜健康

▲广西壮族自治区玉林市第一人民医院 曾书焱

本文向大家介绍身体内非常重要的瓣膜——主动脉瓣。为什么说它非常重要？因为主动脉瓣膜承担着将心脏泵出的血液输送到全身各个部位的重任，是维持我们身体健康的重要保障。接下来，本文将从几个方面为大家详细介绍主动脉瓣。

## 主动脉瓣的位置和结构

主动脉瓣位于心脏的左心室和主动脉之间，由三个半月瓣膜组成，呈三角形排列。这三个瓣膜分别是左冠瓣、右冠瓣和无冠瓣。它们的作用是在心脏收缩时打开，让血液顺利流出心脏，并在心脏舒张时关闭，防止血液回流到心脏。

## 主动脉瓣的功能

主动脉瓣的主要功能是保证血液在心脏和主动脉之间单向流动，维持血液循环的稳定。当心脏收缩时，主动脉瓣膜打开，血液迅速流出心脏，进入主动脉；当心脏舒张时，主动脉瓣膜关闭，防止血液回流到心脏，确保心脏充分休息。

## 主动脉瓣疾病

主动脉瓣疾病是指主动脉瓣膜发生结构或功能异常，导致血液循环障碍的一类疾病。

常见的主动脉瓣疾病有主动脉瓣膜狭窄、主动脉瓣膜关闭不全等。这些疾病会导致心脏负担加重，甚至引发心力衰竭。

## 主动脉瓣疾病的防治

主动脉瓣疾病的防治是一个重要的健康话题，因为它们可能严重影响心脏功能和整体健康。以下是一些关键的预防和治疗措施：

**早期诊断** 定期的心脏检查，如心电图（ECG）、心脏彩超和血液检查，可以帮助早期发现主动脉瓣膜疾病的迹象。

**药物治疗** 对于轻度至中度的主动脉瓣疾病，医生可能会开处方药物治疗来控制症状和减少心脏负担。这些药物可能包括利尿剂、硝酸酯类药物等。

**生活方式的改变** 健康的饮食习惯、适度的体育活动、戒烟和限制饮酒都是重要的生活方式改变，可以帮助减轻心脏负担和改善心脏健康。

**手术治疗** 对于严重的主动脉瓣疾病，如重度主动脉瓣狭窄或关闭不全，手术可能是必要的。手术主要是瓣膜置换（包括传统外科手术或经导管主动脉瓣置换），也可以是经皮主动脉瓣球囊成形术，手术方式取决于患者的具体情况。

**跟进和管理** 即使进行了手术，也需要

定期跟进和评估，以确保瓣膜功能正常和监测任何可能的并发症。

**预防和控制并发症** 主动脉瓣膜疾病可能会带来其他并发症，如血栓形成或感染。医生可能会建议使用抗凝血药物来预防血栓，并监控任何感染迹象。

**心理支持和教育** 主动脉瓣膜疾病可能会对患者的生活质量产生影响，包括情绪和心理方面。患者可能需要心理支持，以及关于疾病管理和自我照顾的教育。

## 主动脉瓣的保养

保持主动脉瓣膜的健康是维护心血管系统功能的关键。以下是一些有助于保养主动脉瓣膜的建议：

**健康饮食** 均衡的饮食对维持心脏健康至关重要，应包括丰富的水果、蔬菜、全谷物、瘦蛋白和健康脂肪，同时减少钠盐的摄入，以降低血压和减少心脏负担。

**适量运动** 定期进行有氧运动，如快走、游泳或骑自行车，有助于增强心脏功能和提高血液循环效率。

**控制体重** 保持健康的体重可以减少心脏负担和降低患心脏病风险。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会损害心脏和血管健康，戒烟和适度饮酒对保养主动

脉瓣膜非常重要。

**管理压力** 长期的压力可能会损害心脏健康。学习压力管理技巧，如冥想、深呼吸或瑜伽，有助于保持心脏的平静和健康。

**定期体检** 定期进行心血管健康检查，包括血压、胆固醇和心电图检查，以及时发现并管理任何可能影响主动脉瓣膜健康的疾病。

**遵医嘱** 如果您有任何心脏疾病，请遵循医生的建议，包括服用指定的药物和参加推荐的康复计划。

**保持水分** 保持充足的水分摄入，特别是在炎热或运动后，以维持血液循环和血压的稳定。

**避免接触毒素** 尽量避免接触环境中的有害化学物质，如重金属和某些农药，这些毒素可能会对心脏健康产生负面影响。

通过这些日常的保养措施，可以帮助维持主动脉瓣膜的健康，减少疾病的风险，并支持整体的心血管健康。记住，如果您有任何疑问或担忧，应及时咨询医生。

## 总结

总之，主动脉瓣膜对身体健康至关重要。希望大家能通过这篇文章了解主动脉瓣膜的重要性，养成良好的生活习惯，保护我们的主动脉瓣膜，从而保障身体健康。

## 房颤：早发现、早治疗很重要

▲湖北省红安县人民医院 李晶晶

心房颤动简称“房颤”，是一种常见的心血管疾病，房颤患者主要症状有心悸，眩晕，气短等。房颤是常见且具有较大危害性的疾病，它不但会降低患者的生活质量，还会明显提高患者的病死率及脑卒中发病率。很多患者在确诊时已有较严重的并发症，如血栓栓塞、心力衰竭等，大多数人目前对房颤发生的危险性仍然缺乏足够认识。为了更好地进行临床上的干预，必须及早了解房颤的预防、治疗手段。

## 房颤的发病原因

房颤是一种好发于老年患者的心律失常疾病。大部分房颤患者在发病过程中可能会出现心慌和头晕，甚至晕厥症状。若对房颤缺乏有效治疗，将会引发卒中、心功能障碍等一系列严重并发症。在老年人群中，房颤的发病率为4%~10%，且其发病率随着年龄的增大而不断升高。房颤的发作与以下因素相关，包括慢性肺病、心力衰竭、心肌病和先心病、甲亢、肺栓塞、心包炎等导致的房颤，精神因素、水电解质紊乱、重度感染等也会诱发房颤。

## 房颤的诊断及症状

房颤最初通常是阵发性的，但当病情恶化时，其颤动频率会越来越高，最后会发展成持续性或永久性房颤。对房颤患者来说，最直观的方法就是用来检测房颤患者的心电图变化情况。很多房颤患者并无显著的临床表现，因此推荐一年一次体检。另外，一些患者自身并无任何临床表现，但是在身体检查时却被检测出异常的心电图，这类患者发病风险更高。

## 房颤的早期发现与预防

房颤比较常见的原因是风湿性心脏病、

甲状腺功能亢进等；医生如果对上述疾病患者进行适当鉴别并加以处理，那么患者房颤的发生概率将会大大降低。酒精摄入与房颤发病风险密切相关，酒精摄入愈多，房颤发生的风险也愈高。研究显示，抽烟的人有51%的概率发生房颤。因此，在日常生活中，我们要养成健康生活习惯，戒烟戒酒。大部分的锻炼都能有效地防止房颤，比如跑步、游泳、打篮球等。消极情感和房颤的发生有很大关系。消极的情感如紧张和焦虑会明显提高房颤发生的概率。在日常生活中，我们要让自己保持愉快的心情，学会慢节奏地生活，学会调节情感。

## 房颤的早期治疗

现有的房颤治疗方法主要有两种，一种是通过药物来控制室心率，转复窦律，保持窦性心律，防止血栓生成，降低卒中发生率；另一种方法就是进行房颤微创介入治疗，包括脉冲消融、冷冻消融、射频消融等以及左心耳封闭术等，可以帮助患者恢复窦律，减少血栓栓塞事件发生率。抗凝是防止房颤患者发生血栓的关键环节。使用华法林进行抗凝可以减少68%的中风风险。抗凝药物仅能降低房颤发生的风险，并不能有效缓解房颤患者的症状。

房颤射频消融术的基本原理就是通过射频消融仪释放的能量阻断其传导通路，在术前，医师需先对患者的左房进行观察，以确定其有无血栓存在。传统上，该方法采用的是食管超声检查，食管与心脏后方密切连接，经口腔经食道，能清晰显示心房内微小组织，并能发现血栓。若无血栓，则患者可以进行手术治疗。

## 重症肺炎：了解病程 提高救治成功率

▲华中科技大学同济医学院附属协和医院 张建成

重症肺炎是一种急性肺部感染，它可能迅速恶化并对生命构成威胁。与普通肺炎相比，重症肺炎需要更加密切的医疗监护和治疗。它通常影响免疫系统较弱的人群，如老年人、婴幼儿、慢性疾病患者或免疫系统受损的个体。

## 重症肺炎的症状

- ①高热（通常超过38.5°C）；
- ②持续咳嗽，可能伴有黄或绿色的痰；
- ③呼吸急促或困难；
- ④胸痛，尤其是在深呼吸时；
- ⑤疲劳和乏力；
- ⑥意识模糊或混乱（尤其是老年人）；
- ⑦皮肤和嘴唇呈现蓝紫色（由于缺氧）；

医生通常会根据患者的症状、体检和一些诊断测试来诊断重症肺炎。

这些测试可能包括：

**胸部X线或CT扫描** 检查肺部是否有感染的迹象。

**血液培养** 确定感染的类型和原因。

**痰液或呼吸道分泌物培养** 帮助识别病原体。

**脉搏血氧饱和度测试** 评估血液中的氧气水平。

## 预防重症肺炎的措施

**接种肺炎疫苗** 如肺炎球菌疫苗和流感疫苗。

**良好的个人习惯** 勤洗手，保持充足的睡眠，避免吸烟和二手烟。

**控制慢性病** 如糖尿病、心脏病等。

重症肺炎需要及时识别和治疗。通过了解其症状、诊断方法和治疗措施和身边

的人。同时，采取适当的预防措施，可以降低感染重症肺炎的风险。

近年来，重症肺炎的临床管理取得了显著进展。新的诊断工具，如分子诊断技术，可以快速识别病原体。新型抗生素和抗感染策略的开发，提高了治疗效果。此外，免疫调节治疗和生物标志物导向的治疗策略正在研究中。重症肺炎是一种需要紧急和综合治疗的临床紧急情况。了解其病理机制、及时准确的诊断和有效的治疗策略对于后续患者康复有着重要作用。未来的研究应继续关注新的诊断方法、治疗药物和个性化治疗策略的开发。诊断重症肺炎需综合考虑患者的具体情况、影像学检查和实验室检测。胸部X线或CT扫描可以显示肺部感染的征象。血液和痰液培养有助于确定病原体和抗生素敏感性。治疗重症肺炎需要综合考虑病原体类型、患者的免疫状态和并发症。抗生素是治疗细菌性肺炎的主要手段，而抗病毒和抗真菌治疗则针对特定病原体。支持性治疗，包括氧疗、液体管理、营养支持和机械通气，对于后续患者后期康复有着重要作用。



来源 / 千库网