

高血压、糖尿病和冠心病的共同危险因素

▲ 北京顺义张喜庄卫生院 李建军

高血压、糖尿病和冠心病是三种常见的慢性疾病，它们之间存在着密切的联系，并且拥有一些共同的危险因素。

遗传因素 遗传因素在高血压、糖尿病和冠心病的发生中均起着重要作用。家族中有这些疾病史的人，患病风险相对较高。这可能与遗传基因变异导致的人体生理机能异常有关，例如，某些基因的变异可能导致肾脏对钠的重吸收增加，从而使血压升高；而糖尿病则具有明显的遗传倾向，家族中有糖尿病患者的人，个体患病风险会增加。

不良饮食习惯 高盐、高脂、高糖饮食会增加患这些疾病的风险。摄入过多的盐会导致体内钠滞留，增加血容量，从而升高血压；长期摄入过多的脂肪和糖分则会导致肥胖、胰岛素抵抗等代谢紊乱，进而影响血压和血糖水平。此外，高蛋白、高脂肪、高能量饮食摄入增加，还可能导致体内能量的过多蓄积和体内脂质堆积，从而引起血液黏稠、

血流变慢，脂质沉积在血管内膜导致内膜损伤，增加冠心病风险。

缺乏运动 缺乏体育锻炼会导致身体的代谢功能下降，脂肪堆积，体重增加，从而增加患高血压、糖尿病和冠心病的风险。适度的运动可以增强心肺功能，促进血液循环，降低血压和血糖水平。每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以有效预防这些疾病。然而，在现实生活中，很多人由于工作忙碌、生活节奏快等原因，缺乏足够的运动锻炼。

肥胖 肥胖是高血压、糖尿病和冠心病的共同危险因素。肥胖者体内的脂肪组织过多，容易导致高脂血症、高血压、胰岛素抵抗等代谢紊乱。这些代谢紊乱会进一步加速冠状动脉粥样硬化的进程，增加冠心病的风险。同时，肥胖还能引起心脏结构和功能的改变，如左心室肥厚、心脏舒张功能减退等，从而增加心脏的负担。因此，控制体重对于

预防这些疾病至关重要。

精神紧张与压力 长期精神紧张、焦虑、压力过大等不良情绪状态会导致交感神经兴奋，释放大量的肾上腺素和去甲肾上腺素，使血压升高，血糖水平波动，从而增加患高血压、糖尿病和冠心病的风险。在现代社会中，由于面临着工作压力、生活压力等多种挑战，人们容易出现精神紧张的情况。因此，学会调节情绪，保持良好的心态，对于预防这些疾病具有重要意义。

年龄增长 年龄增长是高血压、糖尿病和冠心病的一个不可避免的危险因素。随着年龄的增长，人体的代谢功能会逐渐下降，血管弹性减弱，血压调节能力减弱，患高血压的风险增加。同时，胰岛素的敏感性也会降低，增加患糖尿病的风险。此外，血管内壁的脂质沉积也会逐渐增多，增加冠心病的风险。因此，老年人需要更加关注自己的身体健康状况，定期进行体检和健康管理。

吸烟与饮酒 吸烟中的尼古丁等有害物质可导致血管收缩、心率加快、血压升高，同时还能促进血栓形成，增加心肌梗死和冠心病的风险。过量饮酒会导致血糖水平波动、血压升高以及心脏负担加重等问题。

其他因素 除了上述共同危险因素外，还有一些其他因素也可能增加患高血压、糖尿病和冠心病的风险。例如，从事脑力劳动或精神高度紧张职业的人群，由于长期缺乏运动和面临较大的工作压力，患病风险可能相对较高。此外，代谢综合征、幽门螺杆菌感染等因素也可能与这些疾病的发生有关。

综上所述，高血压、糖尿病和冠心病之间存在着多种共同的危险因素。我们需要积极控制这些危险因素，定期进行体检和健康管理。通过综合干预和管理这些危险因素，我们可以有效降低患高血压、糖尿病和冠心病的风险，提高生活质量。

麻醉科带你了解分娩镇痛的神奇之处

▲ 中山市港口医院麻醉科 廖明佳

分娩，这一自然而又神圣的生命诞生过程，往往伴随着剧烈的疼痛。对于许多准妈妈来说，分娩的疼痛是她们最为担忧和恐惧的部分。然而，随着医学的进步，分娩镇痛技术应运而生，为产妇们带来了福音。

分娩镇痛的定义与意义

分娩镇痛，也被称为无痛分娩，是指在分娩过程中，通过医学手段减轻或消除产妇的疼痛感受。它旨在让产妇在相对舒适的状态下迎接新生命的到来，减少分娩过程中的恐惧、疲惫和痛苦。分娩镇痛的实施，不仅体现了现代医疗对产妇的人文关怀，更是医学进步的重要标志。

分娩镇痛的主要方法

目前，分娩镇痛的方法多种多样，其中最为常用且效果显著的是椎管内麻醉镇痛。这种方法由专业的麻醉医生操作，在产妇的腰部硬膜外腔放置一根细小的导管，通过导管持续给予低浓度的局部麻醉药物。这些药物能够阻断子宫及宫颈与大脑之间的疼痛信号传导，从而达到减轻疼痛的效果。除了椎管内麻醉镇痛外，还有非药物性镇痛方法，如导乐分娩、水下分娩、针刺麻醉等。这些方法虽然镇痛效果可能不如椎管内麻醉显著，但也能在一定程度上减轻产妇的疼痛感受，并且更加自然、无副作用。

分娩镇痛的安全性

对于许多准妈妈来说，分娩镇痛的安全性是她们最为关心的问题。事实上，分娩镇痛技术已经在国内得到了广泛的应用，并且其安全性也得到了充分的验证。首先，分娩镇痛所使用的药物是经过严格筛选和测试的。这些药物在人体内代谢迅速，对母婴影响微乎其微，且不会影响产后哺乳。其次，麻醉医生会根据产妇的具体情况调整药物的剂量和浓度，确保镇痛效果的同时，最大限度地减少副作用。最后，分娩镇痛的操作过

程严格遵循医学规范。麻醉医生会在无菌条件下进行穿刺和置管操作，确保产妇的安全。在整个分娩过程中，产科医生、麻醉医生、儿科医生和助产士会密切监测产妇和胎儿的情况，确保母婴的安全。

分娩镇痛的好处

分娩镇痛的好处是多方面的。它能够显著减轻产妇在分娩过程中的疼痛感，提高分娩体验。剧烈疼痛会消耗产妇大量的体力，分娩镇痛可以让产妇在分娩过程中得到充分的休息，保存体力，更好地配合分娩。分娩镇痛有助于降低剖宫产率。一些产妇因为害怕疼痛而选择剖宫产，而分娩镇痛为她们提供了一种更好选择，让她们能够在相对舒适状态下尝试自然分娩。分娩镇痛还对产后恢复产生积极影响，可以减少产后抑郁的发生，促进母婴情感建立。同时，由于分娩镇痛能够减轻产妇的疼痛感受，她们在产后能够更快地恢复体力，投入到照顾新生儿的生活中。

分娩镇痛的适宜人群与禁忌证

并非所有产妇都适合使用分娩镇痛。一般来说，无产科阴道试产禁忌证的产妇，在孕期经过麻醉评估门诊的评估后，才能确定是否可以使用。对于存在严重心脏病、高血压、脊柱畸形、凝血功能障碍、腰部感染、对麻醉药物过敏等情况的产妇，分娩镇痛可能并不适用。因此，在选择是否使用分娩镇痛时，产妇需要与医生进行充分沟通和评估。医生会根据产妇的身体状况、既往病史、过敏史等因素，为她们制定个性化的分娩计划。

分娩镇痛是一项神奇而伟大的医学技术，让产妇们能够在相对舒适状态下迎接新生命的到来。然而，分娩镇痛并非万能之药，它也有其适宜人群和禁忌证。因此，在选择是否使用分娩镇痛时，产妇需要与医生进行充分的沟通和评估。我们也应该加强对分娩镇痛知识的普及和宣传，让更多准妈妈了解这一技术，消除她们的疑虑和误解。

别让尴尬耽误健康——直肠指诊的真相

▲ 兖矿新里程总医院 胃肠外科 周磊

在我国，癌症是悬在大众头顶的阴霾，其中直肠癌堪称“沉默杀手”，每 10 分钟就有 1 人确诊，发病率长期居于高位。有一种简单有效的检查方法——直肠指诊，却常常被人们忽视甚至抗拒。

手指一探，隐患现形

医生戴上手套、涂抹润滑剂后，将食指缓缓伸进肛门，这一操作可完成三项关键检查。其一，触诊直肠壁，约 80% 的低位直肠癌能被发现，临床数据显示，约 60% 的直肠癌就发生在指诊可触及的 7cm 范围内。然而，我国直肠癌误诊率高达 70%，主要原因便是患者拒绝指诊。其二，探查前列腺或子宫，能有效筛查前列腺癌、妇科肿瘤，例如部分早期前列腺癌，就可能通过指诊摸到质地变硬、结节等异常。其三，检查肛门功能，像常见的痔疮、肛裂、肛痿等疾病，都能被准确诊断。

黄金三分钟，改写命运

真实病例反复警示我们直肠指诊的重要性。张先生便血长达半年，一直以为是痔疮，自行买药处理，结果一检查已是直肠癌晚期，错失最佳治疗时机，生活质量和生命长度都受到极大影响。而李女士在体检时，通过直肠指诊发现异常，及时进行手术，术后配合规范治疗，如今已经康复 5 年，回归正常生活。这些案例表明，早期发现对直肠癌治疗意义重大，医生手指检查的短短三分钟，真的可能成为改变命运的关键。

检查不恐怖，安心应对

很多人对直肠指诊心怀恐惧，其实毫无必要。检查前无需空腹，只要排空膀胱即可。体位有两种选择，侧卧位屈膝，能使医生更全面地检查；站立前倾位也很方便，下肢微微分开，身体向前倾，双手支撑在支撑物上就行。

整个检查过程 1~3 分钟，可能会有轻

微胀感，完全在可承受范围内。检查室会严格保护隐私，如果你觉得不自在，还能要求同性医生操作。检查后要是微量出血，属于正常现象，这是因为指诊时可能对肠道黏膜有轻微摩擦；一旦持续出血，就要赶紧就医，排查是否有其他问题。

这些人，定期查

40 岁以上人群，哪怕身体毫无不适，也建议定期做直肠指诊。若出现便秘、腹泻交替，便血、黏液便，肛门坠胀持续 2 周，或者有肠癌家族史，又或是长期炎症性肠病患者，一定要定期检查。普通人群 2~3 年查一次，高危人群则每年都要查，以便及时发现可能存在的隐患。

疑问解答

指诊能代替肠镜吗？答案是否定的。指诊是初步筛查手段，能发现一些表面问题和较大病变；而肠镜是诊断的金标准，能深入观察肠道内部，发现更细微病变，二者相互补充，缺一不可。在规范操作下，指诊的安全性很高，医生的手指可比肠镜轻柔得多。女性朋友还关心经期能不能检查，一般建议避开经期，因为经期身体较为敏感，可能会增加不适；但要是遇到急诊情况，还是可以进行检查的。

直肠指诊是筛查直肠癌经济又有效的手段，千万别因为不好意思而耽误治疗。一旦出现便血，一定要先做指诊排除直肠癌，别盲目当成痔疮自行处理。给医生三分钟，或许能换来几十年的健康，早发现早治疗，别让尴尬成为健康路上的绊脚石。

