



冠心病的科学防治

▲ 德阳市中江县人民医院 黄涛

冠心病是冠状粥样硬化性心脏病的简称，是由于冠状血管发生动脉粥样硬化而引起血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病。近年来，冠心病的发病率居高不下，对人们的身体健康和正常生活造成了很大影响，因此需要在生活中做好冠心病的预防，一旦患有冠心病更需要积极配合治疗。

冠心病要从生活方式进行预防，生活中有七大因素容易导致冠心病的发生。

年龄因素 不同年龄段的人患冠心病的几率不同，一般来说，冠心病主要在超过40岁的年龄层比较多见，特别是超过49岁后的病情发展十分快速。同时相对来说，男性患病率比女性高，且进入更年期后，此病发病率显著增高。近些年人们生活和压力的增大，此病发病年龄也向年轻化趋势发展。

血脂异常 血脂异常容易产生动脉粥样

硬化，因为血脂的代谢出现异常，会导致血液粘度发生增高，造成血流速度的过缓和心肌的缺氧情况。

高血压 血压增高与冠心病具有密切关系，很多冠心病患者都存在高血压。收缩压和舒张压升高都对此病具有很大影响，出现高血压并不可怕，关键是高血压会引发一系列并发症。

吸烟 吸烟会导致动脉血管中血液的含氧量出现不足，发生动脉粥样硬化。不管是主动吸烟还是被动吸烟，都是造成此病的危险因素。

肥胖 身体太过肥胖就会增加心脏工作负荷，进而对心脏血管造成极大损伤，诱发冠心病。

缺乏运动 若人们日常生活中缺乏运动，则心肌缺乏一定程度的锻炼，血管也没有收缩性锻炼，很容易导致血流缓慢，需要心脏长期进行供氧支持时，将造成很大负荷。

不良饮食习惯 如果人们过多食用动物脂肪和胆固醇，在消化吸收后就会囤积在体内，将对血管产生不良影响。如果长期食用过量的盐，也会对心脏血管造成不良影响。

只要控制好以上这些危险因素，冠心病就能得到很好的预防和治疗。具体措施如下：

控制血压 很多人对血压没有充分认识，普遍认为血压仅代表数字，其实血压代表着血液所以对血管产生的压力。因为血管富有弹性，若血管长期压力过高，就会导致血管丢失弹性，因此要时常进行血压检测，可预防冠心病。而一旦出现高血压，就要控制好血压，并按照医嘱服用降压药。

注意饮食 往往血管的负荷较重主要是食用了过量的钠盐与血脂类食物，进而诱发冠心病，因此在生活饮食中要做好对钠盐的控制，避免心脏和肾脏等的负担增加。同时切记不能暴饮暴食，也要少摄入较高含脂量

的食品，对甜品、油炸和腌制类的食品要做好控制，还要注意营养均衡，多食用清淡和易消化食物。另外，应戒烟、限酒，摒弃不良生活和饮食习惯，避免对血液顺畅的运行造成影响。

坚持运动 通过坚持运动促进身体血液循环，促进新陈代谢水平提升，还能够避免血液内存在脂质的过多沉积，同时减少对血管壁产生的压力，防止冠脉发生硬化。

控制体重 往往肥胖患者容易出现三高情况，而三高对人体的血管会造成很大损害，且肥胖者的心脏负荷也比较重，因此人们要对体重进行积极控制。

定期体检 若想实现对冠心病的有效防治，需要对此病及时发现，才能够针对性采取控制措施实施治疗，所以日常生活中要定期进行身体检查，了解自身健康情况，对无明显症状的冠心病及时发现和治疗。

甲硝唑安全使用方法

▲ 广安市武胜县中医医院 陈卓



甲硝唑在日常生活中是一种常见的抗感染药物，很多人都听说过、使用过。这种药物对多种疾病都有治疗作用，但如何正确使用甲硝唑，以及在使用过程中需要注意哪些事项，很多人并不清楚。

甲硝唑治疗领域

治疗口腔感染 甲硝唑对口腔感染具有很好的疗效，甲硝唑能对厌氧菌类细菌实现有效杀灭，而此细菌主要会导致口腔感染，因此甲硝唑对口腔感染的治疗具有很好的效果，甚至此药被称作口腔感染治疗的特效药，广泛应用在厌氧菌导致的口腔感染治疗中。

治疗牙龈出血 甲硝唑对牙龈出血的治疗也具有一定疗效。通过使用甲硝唑，能够对凝血时间进行缩短，促使纤维蛋白的转变，对牙龈出血治疗很有效。如果患者存在牙龈出血，往往患者坚持进行1个周期的用药，就能够对牙龈出血实现治疗。

对滴虫性阴道感染的治疗 最开始甲硝唑就主要用于女性滴虫性阴道感染治疗，此种感染是女性比较容易出现的疾病，而甲硝唑对这类感染的治疗效果很好，其可有效杀死此类细菌。

对厌氧菌感染预防和治疗 厌氧菌感染主要常见消化道、呼吸道和盆腔等的感染，包括皮肤的软组织、骨关节等部位的感染等，甚至对败血症和脑膜炎等，甲硝唑都具有显著疗效。

高血脂症的治疗 临床发现，甲硝唑在降低胆固醇以及甘油三酯浓度方面有很好的效果，并且甲硝唑在治疗高血脂症方面效果很快，所需时间较短。

慢性结肠炎治疗 甲硝唑对慢性结肠炎治疗效果较好，主要是其和身体免疫抑制的作用存在密切关系。同时甲硝唑对患者病变粘膜还能够起到有效修复作用，因此实现对慢性结肠炎的治疗。

甲硝唑服用注意事项

如果患者存在肝功能不全，其代谢功能就会存在一定的减缓，若服用甲硝唑的话，甲硝唑和其代谢产物很容易在患者体内发生积聚，进而产生毒副作用。因此，肝功能不全患者要对甲硝唑慎用。

通过腹腔进行甲硝唑给药时，会对胎儿产生毒性，且口服给药一直存在安全性争议。因为此药物会借助胎盘迅速进入到胎儿血液循环中，因此孕妇使用甲硝唑进行疾病治疗时，一定要谨慎。孕妇需要在明确的适应症并在医生指导下才可服用此药物，切记不能擅自用药。

为了避免药物借助乳汁而被婴儿食用，不建议哺乳期妇女服用甲硝唑。如果需要用药的话，女性要暂时停止母乳喂养，且在疗程结束后24~48h再进行母乳喂养。

在甲硝唑的服用过程中，对不同类型疾病治疗，也存在剂量区别。如果长期、大剂量进行甲硝唑的服用，会对人体造成较大伤害，所以甲硝唑的服用一定要通过医生指导，不能盲目服用。

甲硝唑容易和酒精发生化学反应，可能会导致患者出现结膜充血、视物模糊和面部潮红等现象，若严重的话还会导致口干、恶心、胸闷和呼吸困难，对患者的身体健康产生威胁，所以在甲硝唑使用过程中一定不能喝酒，也不能喝任何含有酒精的饮品。

甲硝唑是医疗中比较常用的抗感染类药物，对多种感染类疾病具有有效预防和治疗效果，但需要遵守其服用的注意事项，避免服用不当反而对人体健康造成损害。

正确认识儿童哮喘

▲ 四川省现代医院 杨泓

哮喘是儿童阶段相对常见的疾病，根据WHO的评估，全世界有超过3亿哮喘患者，我国小儿哮喘的患病率是3.02%，按我国的人口基数计算，我国约有600万小儿哮喘患者。从整体情况来看，性别不同、年龄段不同、地域不同，小儿哮喘的患病率存在一定的差异。

哮喘在临床上又被称之为支气管哮喘或过敏性哮喘，是一种涉及气道狭窄、气道高反应以及炎症的肺部疾病，哮喘患者的主要表现为胸闷、气短、咳嗽、喘息，并且症状会在清晨和夜间加重。大部分哮喘患者主要由于其气道存在慢性炎症，炎症导致气道内壁肿胀，并且比较敏感，对于部分吸入性物质会产生抵抗反应，这就是所谓的气道高反应。当出现这种情况时，平滑肌收缩，导致气道狭窄，吸入肺部的氧气量减少，再加上气道内部肿胀的影响，导致患者出现喘息、咳嗽等症状。

很多哮喘患者都有过以下这些经历，首先大部分哮喘患者在发病前往往会出现一些前兆，比如不断打喷嚏、鼻子不通、咳嗽、眼睛发痒等；其次哮喘最为典型的症状是喘息以及呼吸困难，发病时往往比较突然，患者会感到呼吸困难，吸气时间变短，呼气时间变长，患者呼气比较困难，部分患者会出现呼气与呼吸都比较困难的情况；大部分哮喘患者都存在剧烈咳嗽、痰多等症状。此外，部分哮喘患者在发病时也可能出现胸部发紧以及胸闷的症状。一旦出现上述症状，且反复发作，就需要提高警惕，及时就医治疗。

任何年龄段的人都有可能患上哮喘，但是儿童哮喘与其他年龄段的哮喘不同，儿童哮喘可以在进入青春期后进行治疗，彻底治愈的几率比较大，

具体能否彻底治愈，主要与儿童病情的严重程度有关。

根据相关统计数据显示，约80%的小儿哮喘患者在进入青春期后可以彻底治愈，约70%的小儿哮喘患者在其10岁后不再发病。需要注意的是，虽然小儿在10岁后不再发病，但其极有可能仍然存在气道高反应，在吸入冷空气或者刺激性气体、物质时有一定几率会诱发哮喘，只有儿童各项临床症状彻底消失，呼吸功能完全恢复正常才能算作彻底治愈。

如果家里有儿童患上哮喘，需要做好以下护理：

(1) 在患病期间，儿童自身免疫力较弱，难以有效防御各类细菌侵袭。因此，室内建议最好不要摆放各类植物，垃圾要及时倾倒，避免细菌滋生。

(2) 避免进食凉性食物，以免诱发哮喘。

(3) 不适宜进行剧烈运动，但在家长陪同下可以进行一些比较温和的运动，比如散步、慢跑等，有助于增强儿童的免疫力以及心肺功能。

(4) 可以到负氧离子高的地方生活，负氧离子可以增强气管粘膜上皮的纤毛运动，能改善患儿的肺功能。

整体而言，小儿哮喘治愈相对比较容易，并且彻底治愈的可能性较大。如果儿童患上哮喘，家长要提高警惕，采取相应的控制措施，避免吸入冷空气或者刺激性气体、物质，平时注意保持健康的作息习惯以及饮食习惯，避免参与剧烈运动，以免诱发哮喘。

此外，要严格遵循医嘱，按时服药，可在医生建议以及家长监督下适当进行运动，以增强儿童体质以及机体免疫力。待儿童进入青春期后及时进行治疗，避免病情拖延，只要护理得当，治疗及时，小儿哮喘一般都可以治愈。