



冠心病的生活方式干预方法

▲ 广元市第三人民医院 文富彬

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，疾病出现的原因主要是由于冠状动脉发生粥样硬化后造成血管腔狭窄，使心肌出现缺血进而坏死造成的一些列不良症状。多发于老年人，患有冠心病患者往往会出现胸痛，胸闷，心悸，呼吸衰竭等症状，随着近几年疾病发病情况逐渐增加，并且目前趋于年轻化，已经严重威胁人类身体健康。加强生活管理，可以有效改善疾病情况。

坚持用药 导致疾病发生主要原因是因为冠状动脉粥样硬化，血管变窄影响血流正常运行，进而使患者出现胸闷，胸痛，头昏等症状，如果血管内出现斑块，极易使患者出现心肌梗死猝死等情况，所以在生活中患有疾病的患者需要坚持用药，服用抗血小板，他汀类药物，同时可服用活血化瘀保护血管药物，缓解斑块对血管壁造成的影响，还可以预防心绞痛发生，在服药过程中需要按照医嘱用药，坚持用药，防止心血管危险情况发生。

注意情绪控制 在生活中患有冠心病患

者需要进行情绪控制，因为情绪亢奋很容易影响心脏正常收缩，避免参加一些竞技类较强运动，剧烈地运动会造成心血管难以负荷，所以在生活中需要控制自身情绪，防止发生疾病加重影响生命安全。

戒烟戒酒控制体重 研究显示冠心病一般发生于 40 岁以上人群，特别是男性，比女性发病情况要高得多，患有高胆固醇血症，高血压，糖尿病，长期吸烟，喝酒，肥胖的人群极易患有疾病。所以在生活中需要加强对自身体重的控制，少吃辛辣油腻食物，多吃蛋白质，维生素高食物，同时控制患者吸烟与饮酒，在一定程度上能改善患者心肌缺血缺氧等情况。

注重季节防护 很多老年人都有早起锻炼的习惯，特别是在冬季，天气较为寒冷，对于患有冠心病患者，在冬季出门过程中需要注意自身心脏保暖，多添加衣物，在锻炼身体前，尽量补充一些食物，并且饮适当温水，同时随身带着冠心病药物，用于突发性疾病的救治。

保持大便通畅 在生活中由于血压大幅度提升，对心血管负荷能力增加，在一定程度上会造成患者脑出血以及心肌梗塞，影响患者健康。所以在生活中需要保证患者大便通畅，防止便秘发生。

控制血压血糖 高血压，糖尿病是冠心病发病重要因素，患者在日常生活中需要积极控制自身血压以及血糖，定期到医院进行检测，或者可以自己在家使用相关仪器进行自测，在一定程度上能起到预防冠心病作用。

适当运动 当患者在疾病治疗后，病情逐渐稳定，患者需要在医生指导下进行适当运动，主要可以增强患者心脏功能，提升心肺收缩，加强心肺抗风险能力。比如在日常锻炼过程中慢跑，游泳，太极拳等有氧运动，都会起到很好的心肺锻炼的作用，既锻炼了身体，还提升了患者身体抵抗力。

疾病知识指导 冠心病在治疗过程中医生需要积极为患者普及冠心病常识，让患者正确认知疾病，对疾病发生原因以及发生机制有



所了解，同时还要让患者注意在日常生生活中需要注意哪些问题，只有这样患者才能更加重视疾病，加强在日常生活中的自我保护。

注意充足休息 在生活中冠心病患者需要保证自身有充足时间休息，不过于劳累，否则会影响心肌供血，加剧心肌负荷，不利于冠心病治疗以及预防。平时，患者如果出现了胸闷，气短，心慌，心前区疼痛，胸背疼痛，牙痛，上腹痛等症状需要及时去医院进行检查，切不可大意，这种情况极有可能是疾病恶化导致的，患者需加强注意。中老年患者在生活中还需要加强自身呼吸系统疾病发生，因为呼吸系统疾病也会影响心脏正常运行，威胁患者生命安全。

腰肌劳损“喜欢”的这三个姿势

▲ 新都区人民医院 陈伟

腰肌劳损疾病也可以称之为功能性腰痛、腰臀肌筋膜炎以及慢性下腰损伤等，其主要发病依据是患者腰部肌肉以及其附着点的筋膜或骨膜出现慢性损伤性炎症，主要临床表现为腰部或者腰骶部的胀痛和酸痛，腰肌劳损疾病可能反复发作，且患者的疼痛感会受到气候因素及劳累程度影响而发生改变。腰肌劳损疾病作为一种临床常见疾病，致病因素较多，若是患者不注意治疗和对腰部的养护，日积月累可能会使患者肌纤维变性，甚至出现少量的撕裂，最终遗留长期慢性腰背痛。

腰肌劳损病因

导致患者出现腰肌劳损疾病的原因主要有四种。第一，患者出现急性腰扭伤后未及时治疗，并且处理方法不当，使得患者的急性腰扭伤没有彻底治愈；第二，患者本身患有腰肌劳损疾病，并且长期反复出现；第三，患者属于特殊职业者，因此需要长期反复的过度使用腰部，造成腰部运动负荷，比如，若患者长期处于坐位久站、或者从弯腰位到直立位，手持重物抬物，那么都可以使腰肌长期处于较高的张力状态，长此以往会导致慢性腰肌劳损疾病的发生；第四，慢性腰肌劳损也会受到气候环境因素的影响，若是环境温度较低并且湿度较大，那么都可以触发或者使得患者腰肌劳损疾病的加重。

腰肌劳损“喜欢”的三个姿势

随着和社会和经济的发展，生活及工作压力过大，且长时间缺乏运动，身体处于超负荷的工作状态，就会使得腰部受到严重损伤。

腰肌劳损疾病现阶段呈现年轻化态势，生活中的一些不良姿势都能够引发腰肌劳损疾病。

首先是翘二郎腿。在短时间之内是可以翘二郎腿的，但是若是长时间保持圈两腿姿势，使得一条腿压在另外一条腿上，并且侧面形成 c 字形，长时间会导致患者出现脊椎

变形、骨盆倾斜以及腰椎承受力的不均匀，除了能导致腰肌劳损疾病外，还有可能增加患者出现腰间盘突出风险，尤其对 18 岁以下青少年的生长发育产生较大影响。

其次是身体前倾。人们一般在平时工作和学习过程中，若是长时间处于坐位，会不由自主的使身体前倾进行放松，但是这一姿势比平稳坐在椅子上对腰部的压力更大。当患者处于身体前倾状态时，其上半身是呈放松状态的，腹部比较松懈，只有腰部的肌肉紧绷着，使得能够保持整个身体，若是长时间处于这一姿势，导致痉挛和疼痛的风险就会增加。

后腰悬空 这个姿势同驼背相似，人们在长时间的伏案工作过程中，当出现疲劳感时，放松上身，腰背出现拱桥状态，腰椎后凸，这个时候人们的韧带是处于松弛状态的，脊柱排列很容易被打乱。长此以往，人们腰部的力量就会变弱，腰部肌肉也会失去平衡。

中医治疗腰肌劳损疾病

中医治疗腰肌劳损疾病的方法有针灸、推拿、理疗以及中药治疗。其中针灸治疗又包括针和灸，主要作用是帮助患者活血化瘀和止痛，在进行治疗过程中，医生会选择一定的穴位，如肾俞穴、大肠俞穴以及志士穴等，这些穴位都可以帮助患者止痛。艾灸主要是通过温经来产生止痛效果。

此外，推拿和按摩的方法也可以帮助患者舒筋活络，因为这类的治疗是直接作用在患者肌肉上的。而中药治疗则是利用强筋壮骨、补肾以及止疼和活血化瘀的药物来帮助患者进行治疗。

综上所述，腰肌劳损作为现代社会的常见疾病之一，应该受到人们的重视。人们在日常学习、生活和工作过程中应该注意自身姿势的保持和修正，若是腰部出现疲劳感和疼痛感，应及时就医，在医生的指导下改正姿势习惯，进行适当的治疗，只有打好身体基础，才能更好的实现自身发展和价值。

肾结石的最佳治疗方法

▲ 资阳市雁江区中医医院 陈德春

肾结石是由于人体内各种物质长期在肾脏中聚积而导致的一种泌尿系统疾病，肾结石多发于男性，女性相对而言患有肾结石的比较少，肾结石给患者的日常生活和工作带来了严重的影响，所以患有肾结石的患者，应该及时治疗肾结石疾病，提升生活质量。

肾结石的危害

尿路梗阻 尿路梗阻是肾结石中最常见的继发性损害疾病，因此肾结石会导致泌尿系统管内堵塞，从而造成梗阻部位以上出现积水的情况，最终使上部为受到巨大的压力，肾脏的血流减少，从而引发肾小管变性、坏死。

肾功能衰竭 对于肾结石患者而言，如果任凭肾结石的发展，肾脏功能也会出现衰竭，从而引发尿毒症，同时，当输尿管结石堵塞输尿管后，由于肾脏内的尿液无法及时排除，最终会使肾脏出现积水，尿液长期积存在肾脏内，会引发感染，威胁到患者的生命健康。

患者局部损伤 由于肾结石的体积较小，但却较活跃，一旦肾结石的体积发展变大，就会产生大量的纤维组织增生和溃疡，使中性粒细胞和淋巴细胞浸润，形成鳞状上皮细胞癌。

肾结石的治疗方法

手术治疗方法 对于肾结石病情严重的患者，由于结石直径变大，所以手术治疗是最好的治疗方式。在手术结束后，患者的体内还会残留有一些细小的结石，为了祛除这些细小的结石并巩固手术治疗的病情，就需要患者继续服用相关的药物。在治疗中通过调整饮食的方式，可以增强患者的体质，使肾功能得到恢复。在手术治疗结束后，要做好对应的护理工作，从而避免细菌对尿道的感染，使尿路感染再次出现结石。

去因治疗方法 去因治疗的方法主要是对于高钙尿患者为了预防危象发生时，应该服用生理盐水扩容，通过服用治疗疾病的药物，实现对肾小管酸中毒的调节。对于高草酸尿患

者应该使用小剂量的维生素，然后根据病情的情况增大剂量，直到尿液草酸的水平恢复正常。

非手术治疗方法 对于肾结石患者而言，如果长期服用药物或者手术次数比较多的情况下，很容易给肾结石患者对治疗失去信心，所以为了寻找一个安全系数高，效果理想且复发率低的肾结石治疗方式，可以使用纤维软性肾镜取石术的方式进行治疗，根据临床肾结石的治疗效果来看，这种方式效果比较明显，能够使患者重拾信心。

药物治疗 对于肾结石患者而言，药物治疗肾结石主要适用于结石小于 0.3 厘米以下的肾结石患者，如果肾结石超过 0.3 厘米，药物治疗的效果则不太明显。但是对于肾结石患者而言，由于大部分肾结石患者伴随有感染，甚至会使感染加重梗阻，因此药物治疗并不能真正的将结石排出，只能对肾结石进行控制。

日常生活中对肾结石的预防

避免熬夜 熬夜对人体的危害是非常大的，会导致很多不良症状产生，而且熬夜还会影响到人体的新陈代谢，随着时间的推移，就会使人体患有肾结石。

多锻炼 良好的身体锻炼，不但可以增强体质，而且还可以提高身体的免疫力，实现对疾病的抵抗，因此预防肾结石，积极参加体育锻炼对身体是非常有利的。

减少日晒 很多人认为经常晒太阳不但可以增加身体钙质的增加和吸收，而且能提高身体的免疫力，这种认识是错误的，偶尔晒太阳或每天晒几分钟太阳，对我们人体而言是有利的，但如果长时间暴晒，反而会使用体内的维生素 A 和维生素 D 的合成增多，从而使尿液中的钙增加，最终会导致肾结石。

对于肾结石的治疗，方法比较多，没有最佳的方式，只有根据病情的实际情况，才能选择不同的最佳治疗方式，使患者的肾结石得到治疗。