

心绞痛突然发作的自救方法

▲ 绵竹市人民医院 张莉

心绞痛是一组症状，是由于心肌缺氧和供血之间暂时失去平衡而发生心肌缺血的临床症候群。心肌缺血可由于心肌氧的需求增加超过病变冠状动脉供血能力引起，或由于冠状动脉供血减少造成，或两者同时存在。其特点为阵发性的前胸压榨性疼痛感觉，可伴有其他症状，疼痛主要位于胸骨后部，可放射至心前区与左上肢。

心绞痛的诱发因素

体力活动 适当运动是普通人必须要进行的，但是如果长时间的进行过度激烈的活动，心脏就会受到刺激，这时人们往往身体的血液循环速度会加快，导致心脏容易出现供血不足和缺氧的现象而出现心绞痛。

情绪变化过大 有些患者长时间处于太过激动的情绪中，会导致身体中血管承受的压力太大，从而影响身体中的血流速度，最终影响到心脏的健康，情绪变化过大是诱发心绞痛的常见原因之一。

生活作息不规律 经常性生活作息不规律会导致心脏的负担增大，长期会导致心脏出现各种各样的问题，心绞痛也是常见的疾病之一。如今很多疾病的最大因素就是因为人们的生活习惯不规律，所以注重养成良好生活习惯有很大的作用。

受到冷空气的刺激 当身体中血管经过热胀冷缩刺激后会变窄，就会导致血管中血流的速度减慢，从而造成心脏供血不足、缺氧等情况，最终导致患者出现突然性的心绞痛，这也是冬天心绞痛的发病概率增加的原因，在冬季一定要注意保暖。

心绞痛发病时的自救方法

心绞痛对人们的身体健康影响很大，应该及时作出处理，防止出现更大的伤害。当发现有突然性心绞痛的患者时，应该首先让患者平躺，可让患者放松自己的情绪，缓解呼吸困难的问题，让患者感到舒适。如果发现患者自身带有药物，应该立即让

患者服用药物，一般有硝酸甘油片，极速救心丸，复方丹参滴丸等急救药物，在服用硝酸甘油片的时候，患者应将硝酸甘油片嚼碎后含于舌下，两分钟左右疼痛就可以缓解，如果效果不明显，在十分钟后应该可以再在舌下含服一片，但必须需要注意的就是，无论心绞痛的现象是否存在，缓解不能连续含服三片以上的硝酸甘油片。但必须要注意的是，一定要注意用药的含量以及情况，切勿出现错误用药的情况。在生活中大部分突然出现心绞痛的患者，都是因为不良情绪造成的，因此可以让患者通过深呼吸的方法来缓解心绞痛，并且帮助患者控制好个人的情绪。通过及时的控制，可以减少心绞痛，对于患者的伤害，但是并不能保证患者的病情已经完全稳定下来，所以还应该及时拨打120，让专业的医护人员对其进行治疗。

如是独自在家或行走在路上突发心绞痛，应立刻停下正在进行的行动，选择躺下

或者坐下的方式，让自己处于较舒适的状态，尽量减少说话。如果有带药，应立刻吃药后就近拨打120描述自己的情况以及位置。

心绞痛的日常预防措施

在日常生活中，患者可根据自己的生活习惯以及具体情况，总结出心绞痛发病的特点，明确自己的体力活动量，让自己尽量不要出现情绪激动，精神紧张发怒等不必要的消极情绪。同时时刻关注天气变化，及时增加衣服，避免受到冷空气的影响。对于较肥胖患者来说，应控制脂肪的摄入量，控制自己的体重，如果有不良习惯的患者，也应戒烟戒酒，远离二手烟，避免暴饮暴食，养成良好的生活习惯及规律的生活作息。发生过突发性心绞痛的患者，在生活中更应积极预防高血压和高脂血症，限制钠盐的摄入，可减少冠心病的危害。家中应该时刻备有硝酸甘油或者急促热心丸等相关药物，如出现突发情况，应立即服下，减轻症状缓解疼痛。

带你“看透”乳腺超声

▲ 德阳市旌阳区东山社区卫生服务中心 姚佳

随着广大女性对乳腺疾病的关注，彩超成为常见的检查方式。但很多女性拿到彩超报告单完全看不懂，那么就需要一双慧眼来帮助我们“看透”乳腺超声。要想看懂乳腺彩超，首先要了解乳腺的基本组成。乳腺有15至20个乳腺小叶组成，乳腺小叶主要包括腺泡和小乳管组成，每一个小叶都有一个输乳管，当乳腺部位皮肤出现“酒窝征”时要引起重视，及时到医院检查。

一张合格的超声报告单，要包括两个部分即：超声所见和超声提示。

超声所见

在超声所见中有大量的信息，医生将超声所见中的内容用相对客观的语言描述出来，并进行记录，主要包括以下内容：

方位 医学上常用“钟表法”指出乳腺肿块位于乳房的位置，“钟表法”是乳腺的肿块对应时钟的位置，如12点对应的是正上方，6点对应的是正下方，左右乳的两点方向指的是乳腺的外上方，并以此类推。

回声 回声是乳腺超声报告中一个常用的名词，通常根据灰阶的不同，将超声图像中的回声信号分为四种回声类型，每一种类型有不同的意义。

强回声代表乳腺组织内有钙化灶。一般在彩超检查时，只能发现一些比较大的钙化灶，有时在彩超检查室那些微小的钙化灶很难被探测出，这就需要配合钼靶检查方可检测出。看到钙化灶是也不必紧张，因为钙化灶是由良性和恶性之分的。

低回声结节是最常见的，在乳腺中代表实质结节，医生会根据彩超检测情况做出分级。

混合回声结节 混合回声结节是混合以上两种结节的情况。例如：无回声内伴随低回声。这意味着囊性结节内可能有实质的结节，最常见的是导管内乳头状瘤，一般用临床干预的方式来进行治疗，具有癌变的可能性。但是也不必过于紧张，因为具体的情况要通过超声医生根据超声表现来判断，并给结节分级来确定。

边界与形态 两性肿块边界是清晰的，有时可见包膜，且形态规则，呈圆形或椭圆形。恶性肿块边界一般是毛糙，且不清晰，形态也不很规则，类似于蟹足形状。

血流 彩超检查不是检查出的图片是彩色的，而是指成像中显示血流情况的一种信号。血流能够反映肿块和乳腺周围的血流信号。良性肿块一般没有明显的血流或者只有少量的血流信号，恶性肿块，一般血流较丰富，且会呈树枝状。但是血流信号丰富，也并不一定意味着是恶性肿块，一些良性的肿块血流信号也会丰富，这要根据医生及其他超声检查进行综合评估。

超声提示 “超声所见”一般比较客观，而超声提示一般是超声科的医生凭借自己的经验和知识积累，根据超声所见作出的初步诊断。很多人会发现乳腺的超声提示上面会出现一串字母即：BI-RADS分级。“BI-RADS”指美国放射学会的乳腺影像报告和数据库系统。这种分级标准在各种乳腺检查中广泛应用，比如X线钼靶摄影、彩超、核磁共振等。也可以用来评价乳腺病变恶性程度，经常应用在彩超检查中的一种评估方法。

BI-RADS分级法将乳腺病变分为0~6级，一般级别越高意味着越严重。患者也可根据分析指标来判断自己乳腺疾病的严重程度。大部分的腋窝淋巴结肿大是良性的，反应性的增大是良性的一种表现。如果腋窝淋巴结异常的肿大，性质较难确定，需进一步检查，不排除转移性淋巴结肿大的可能，因此，要引起对该情况的重视。

乳腺彩超检查是乳腺癌筛查的一种无创性检查，得到乳腺治疗行业内的一致认可，但无论哪种检查方式都有其局限性，乳腺彩超检查阴性的结果也不能完全排除是乳腺癌，需乳腺专科医生结合病史、临床表现及其他影像学综合检查并评估分析才能确诊。

慢性胃炎的日常护理要点

▲ 四川省交通运输厅公路局医院 闵钦

伴随近几年人们生活模式、饮食结构的转变，胃病出现年轻化趋势。尤其是慢性胃炎是一种以年轻人为主要发病群体的常见病症，且每年发病率不断增加，除遵医嘱按时按量用药外，在日常生活中加强对病症的重视也非常重要。对胃部进行良好保养，能有效减少慢性胃炎发生，降低不适感。

慢性胃炎发病原因

免疫因素 以胃体萎缩的自身免疫性胃炎，自身免疫异常是导致疾病发生的主要原因之一。对患者血清检查，能发现壁细胞抗体，若患者伴恶性贫血病症，通过检测还能发现内因子抗体。

生物因素 对于慢性胃炎病症的发生，HP感染是主要发病机制之一，能损害患者胃黏膜。统计发现，慢性胃炎患者中，因HP感染而发病的患者不低于90%。

化学因素 长时间服用吲哚美辛、阿司匹林等非甾体类抗炎药物，能对胃黏膜前列腺素合成起到抑制作用，从而导致屏障破坏。烟草中的尼古丁也能对胃黏膜血液循环产生影响。

物理因素 长期进食相对粗糙、过冷和过热食物，或是长时间饮用咖啡、烈酒和浓茶等，均能反复伤害患者胃黏膜。

慢性胃炎日常护理

因慢性胃炎具有病程时间长、病情发作反复特点，因此需要患者对其进行长期管理，适当调整生活方式与改变饮食习惯，对防治慢性胃炎有较好作用。

在日常生活中，对良好生活方式和饮食习惯养成，能使胃炎发作次数减少，而且做好随访工作，能使癌变发生率降低。

家庭护理 幽门螺杆菌传播主要在家内，能对母婴传播的不良饮食习惯发生抑制；另外，建议分餐制，则能使感染HP的发生率降低。

应用药物治疗慢性胃炎时，在病情有所改善后可终止用药，如果病情出现复发迹象，可根据需求情况用药。

日常生活管理 在日常饮食中应做到饮食多样化，加强对多种营养物质的补充。对于食物的选择，应以米粥等易消化、松软的为主，能促进养胃，若患者腹胀显著，建议减少对产气食物的进食，如豆制品等。

对于能严重损害胃黏膜的药物忌用与慎用，包括双氯芬酸钠和阿司匹林等。

叮嘱患者减少对辛辣、浓烈和粗糙食物的摄入，严禁长时间大量吸烟和饮酒。

禁止进食霉变食物；多进食新鲜食品，对含丰富亚硝酸盐、硝酸盐的食物，以及腌制和熏制食物的摄入适当减少。

保证睡眠充足、心理状态良好，防止负性情绪和心态刺激。

若慢性胃炎者病情出现急性发作现象，则建议其多休息，同时加强机体运动锻炼，禁止长时间劳累过度。

加强病情监测 建议患者定期到医院进行病理组织学检查、胃镜检查，能有效防止慢性胃炎复发。若患者伴慢性萎缩性胃炎，经胃镜检查发现伴中-重度萎缩且有肠生化情况，则建议每年到医院检查1次；若患者无上皮内瘤变或肠化生，可酌情病理随访与胃镜。若患者有低级别上皮内瘤变，可根据其实际情况每半年到医院进行1次检查；而对于高级别上皮内瘤变，则需要马上进行确认，待证实后可开展手术治疗与内镜下治疗。

保持心态良好 紧张过度、情绪焦虑等，均能一定程度影响幽门括约肌功能，胆汁反流，提高慢性胃炎发生。对此，建议患者在日常生活中注意对心态的调整，禁止在情绪抑郁、焦虑和紧张时进食。

药物禁忌 禁止使用不必要的非甾体类抗炎药物。若患者伴骨关节病症，如果要对开展抗炎治疗，药物首选塞来昔布。若患者长时间需要应用吲哚美辛和阿司匹林药物，可预防性予以H2受体抑制剂或质子泵抑制剂。

总之，患者要加强在日常生活中对慢性胃炎的预防，树立良好的生活方式和饮食习惯。