

主动脉夹层怎么预防

□汤杏杏 阜阳市人民医院心脏大血管外科

一、控制高血压

高血压是主动脉夹层的主要诱因之一，患者应该定期测量血压，并记录下每次的测量结果。这样可以了解自身血压的变化趋势，并及时发现异常。患者应根据医生的建议，按时按量服用降压药物，这些药物有助于稳定血压水平，预防血压的突然升高。同时，不要随意更改或停止药物的使用，如需调整治疗方案，应与医生进行咨询。患者应减少摄入高盐、高脂肪和高胆固醇的食物，并增加新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和低脂肪乳制品的摄入。此外，注意控制食物的摄入量，避免过度饮食。

二、健康饮食

均衡饮食对于预防主动脉夹层非常重要。高盐饮食易引起体内液体滞留，增加心脏负担，因此建议限制高盐食物的摄入，如加工食品、腌制品等。咖啡因和刺激性食物，比如辛辣食物、巧克力等，易增加血压和心脏负担，因此应减少摄入。膳食中富含的纤维有助于降低血脂、控制体重和促进消化系统健康。建议选择全谷类食物、新鲜水果、蔬菜和豆类作为饮食的一部分。高糖摄入可引起体重增加、胰岛素抵抗和心血管疾病风险增加。建议限制糖分摄入，尽量选择天然的甜味剂或少量糖分。保持规律的饮食习惯有助于维持血糖水平的稳定和营养的均衡摄入。

主动脉夹层是一种严重的血管疾病。由于患者主动脉壁的内膜和外膜之间发生了撕裂，形成了一个假腔，这个假腔会随着血液的流动扩大，增加了主动脉瘤破裂的风险，一旦主动脉瘤破裂，会引起大量失血，甚至危及生命。主动脉夹层的发生，会使患者血液在假腔中的流速变慢，容易形成血栓。当血栓脱落后，容易阻塞其他血管，引发心肌梗死、中风等严重并发症。因此，有效的护理措施对于主动脉夹层的预防非常重要。本文对这一疾病的预防措施进行如下介绍。

三、控制血脂水平

高胆固醇和高甘油三酯水平与主动脉夹层的发生有关。高胆固醇饮食会使血液中胆固醇水平升高，增加主动脉夹层患者发生心血管事件的风险。建议减少动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物的摄入。饱和脂肪酸会增加血液中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平，因此应该限制高脂肪的食物，如红肉、奶油和奶酪等。Omega-3脂肪酸有助于降低血脂和减少炎症反应，可以选择鱼类、亚麻籽、核桃等食物以增加摄入量。此外，应定期进行体检，这样有利于及早发现高血压等潜在的风险因素，及时采取干预措施，以预防主动脉夹层的发生。

四、维持健康体重

肥胖是引发高血压和心血管疾病危险因素之一，过重和肥胖会增加心脏负荷，使血压升高，并且增加主动脉夹层的风险。为了控制体重并降低主动脉夹层的风险，患者应合理饮食，适量摄入优质蛋白质，进行适量的有氧运动，如快走、骑自行车等，每周至少150分钟。此外，也可以进行力量训练，增强肌肉力量和代谢率。运动有助于消耗热量，减少脂肪堆积，同时提高心肺功能和血液循环。适量控制每餐的食物摄入量，避免暴饮暴食。可以通过减少碳水化合物和脂肪的摄入量来控制总热量的摄入，达到减重的目的。

五、保持健康的生活方式

健康的生活方式可以帮助降低血压，从而减轻主动脉夹层的风险。患者应遵循健康饮食、适量运动和避免过度劳累。肥胖和超重是主动脉夹层的危

冠心病科普

——如何治疗冠心病

□柯俊松 岳西县医院心内科

冠心病是一种常见的心血管疾病，它给人们的健康和生活带来了巨大的威胁。随着生活方式的改变，冠心病的发病率也在不断增加。为提高公众对冠心病的认识，帮助患者更好地治疗和管理这一疾病，希望通过这篇科普文章《冠心病科普——如何治疗冠心病》，能够为读者传递关于冠心病的相关知识，并为患者提供有效的治疗方

六、小结

主动脉夹层是一种较为严重的心血管疾病，其发生突然且常常导致生命危险。因此，正确预防主动脉夹层至关重要。高血压和高血脂是主动脉夹层的主要危险因素之一，所以控制这些指标对预防主动脉夹层非常重要，患者应定期体检以排除这方面的异常。保持健康的生活方式也是预防主动脉夹层的关键，合理的饮食习惯和适度的体力活动可以帮助控制体重、降低血压和血脂水平。患者应严格遵循医嘱，根据自己的情况进行治疗和药物管理。如果已经被诊断出高血压、高血脂或其他心血管疾病，应该按时服用药物，并定期复诊以确保疾病得到有效控制。总之，正确预防主动脉夹层对于维护健康至关重要，只有积极做好各项预防措施，才能有效预防主动脉夹层及相关并发症的发生。

一、冠心病的基本概念、病因、症状

冠心病是指冠状动脉供血不足引起的一类心血管疾病。冠状动脉是心脏供血的主要血管，当冠状动脉发生狭窄或阻塞时，心肌无法得到足够的氧和营养，导致心肌缺血甚至坏死，从而引发冠心病。

临床研究指出，冠心病的主要病因包括以下几个方面：首先是动脉粥样硬化，这是冠心病最主要的病因，指的是血管内膜发生脂质沉积、纤维组织增生和钙化等病变，导致冠状动脉管腔狭窄。其次，长期存在的高血压、糖尿病会损害冠状动脉的内皮功能，促进动脉粥样硬化的形成。最后，不良生活方式如高脂饮食、缺乏运动、吸烟和酗酒等都会增加冠心病的风险。

一旦患上冠心病，患者会出现如下常见症状：首先是胸痛，胸痛是冠心病最典型的症状，多表现为压榨样、闷痛感，可向左肩、左臂放射，也可伴有呼吸困难。其次是心绞痛，表现为在劳累或情绪激动时出现胸前区疼痛。最后，当冠状动脉断流严重时，会导致心肌梗死，会表现为剧烈的胸痛、恶心、呕吐、出汗等症状。

二、冠心病的相关治疗方法

(1)药物治疗：冠心病的药物治疗主要通过调节心脏血流，减轻心肌负荷，控制相关症状以及防止心肌梗死的发生。常用的药物包括硝酸甘油、 β 受体阻滞剂、钙离子拮抗剂等。硝酸甘油能够扩张冠状动脉，增加血流量； β 受体阻滞剂可以降低心率和血压，减轻心肌负荷；钙离子拮抗剂可以放松平滑肌，减少心肌收缩力。药物治疗可以改善症状，提高生活质量，预防并发症的发生。

(2)介入疗法：介入治疗是一种通过导管技术对冠状动脉进行修复的方法。其中经皮冠状动脉介入术(PTCA)是通过在冠状动脉狭窄部位

补益药，您吃对了吗？

□李树鹏 蚌埠市第三人民医院中药科

补益药是传统中医药中很重要的一类药物，作用补益正气，增强体质。随着生活水平的不断提高，人们对健康的需求也是越来越高，补益药在很大程度上满足了人们对健康的追求。然而，补益药虽好，如何在众多补益药中选择适合自己的药物，以及如何正确服用，成了人们需要关注的问题。

首先，我们需要了解补益药的种类。补益药大致可分为补气药、补血药、阴阳药和补阳药四大类。在使用补益药之前，患者需要根据自己的体质、病症和需求，选择具有针对性的药物。切不可盲目进补，不然不仅起不到治疗效果，还有可能加重病情。

举例来说，有的患者总觉得最近精神状态不好，经常觉得疲劳，容易出汗，经常大汗淋漓，气短懒言，容易感冒等等，这些是属于气虚的症状，应选择补气类的中药如人参、西洋参、黄芪等。有的患者面色苍白或者萎黄，毛发干枯，心悸头晕，唇舌色淡，容易失眠多梦等等，这些是属于血虚的症状，可以选择一些补血的药物例如阿胶、当归、熟地等。有的患者存在头晕耳鸣，咽干口燥，手足心热，潮热盗汗等阴虚的症状，可以选择一些补阴的药物例如枸杞子、麦冬、石斛等。阳虚患者一般存在畏寒怕冷，四肢不温，完谷不化，舌淡而胖伴齿痕等症状，可以选择一些补阳的药物例如鹿茸、淫羊藿、仙茅等。有的患者还可能存在气血两虚、气阴两虚或者阴阳两虚的复杂证型，这种情况一定要找正规的中医辨证施治，切不可盲目进补，以免延误病情，造成严重的后果。

再次，注意补益药物的服用方法。补益药的服用方法也是十分讲究的。一般来说，补益药宜在空腹或饭前服用，以利于药物的吸收和发挥作用。有些补益药滋腻不易消化，对于一些脾胃不好的患者，建议配合健脾的药物同服，以达到更好的吸收效果。对于一些特定的补益药物，如人参、鹿茸等，还需注意以下几点：

1. 控制剂量：补益药物虽然能够增

放置一个气囊导管，然后扩张气囊来恢复冠状动脉通畅；冠状动脉支架植入术(PCI)则是在PTCA的基础上，再放置一个支架来维持冠状动脉的通畅。介入治疗可以迅速改善症状，恢复心肌供血，减少心肌梗死的风险。然而，介入治疗并不能根治冠心病，只能缓解症状和改善生活质量。

(3)心脏搭桥手术疗法：心脏搭桥手术是一种开胸手术，适用于多支冠状动脉病变严重的患者。在手术中，外科医生会使用其他血管(如静脉或动脉)来搭建一个新的通路，绕过狭窄或阻塞的冠状动脉，恢复心肌的血液供应。心脏搭桥手术具有持久的效果，可以显著改善心肌供血，并且可以减少心肌梗死和心脏事件的发生。然而，心脏搭桥手术是一种创性手术，手术后恢复周期较长。

(4)日常康复治疗：采用均衡的饮食习惯，摄入适量的脂肪和胆固醇，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，并增加富含纤维和抗氧化物的食物。建议多食用水果、蔬菜、全谷类、豆类、鱼类等，限制过多的糖和盐的摄入。每周进行至少150分钟的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。此外，也可以进行力量训练来增强肌肉和骨骼的健康。运动可以提高心血管系统的功能，降低血压和胆固醇水平，增强心肺功能。此外，长期处于高压状态会增加冠心病的风险。应学会有效地应对压力，如进行放松训练、艺术创作、社交活动等，保持心理健康和情绪稳定。

三、小结：

冠心病是一种严重的心血管疾病，需要及时进行治疗和管理。本文从冠心病的基本概念、病因、症状以及常见的治疗方法等方面进行了介绍。冠心病的治疗主要包括药物治疗、介入疗法和手术疗法。日常康复治疗等多种方法，其中，药物治疗、介入疗法和手术疗法需要根据患者的具体情况来确定，而日常康复治疗旨在引导患者在日常生活中保持良好的生活习惯，如合理饮食、适度运动、保持稳定心态等，只有在各种疗法的科学应用和配合下，冠心病患者才能得到更好地治疗。

希望读者通过本文能够对冠心病有一个更深入的了解，并谨遵医嘱采取积极的治疗措施，以减少冠心病发生和发展，从而保护自己的健康。

重症脑外伤后遗症患者，该怎样进行康复锻炼？

□舒适 马鞍山市人民医院ICU

重症脑外伤后遗症是一种严重影响患者生活质量和功能恢复的疾病。在康复过程中，合理的锻炼是非常关键的，通过科学的康复锻炼，可以促进患者的神经功能恢复、提高身体机能，并帮助患者重新适应日常生活。本文将介绍重症脑外伤后遗症患者进行康复锻炼的相关内容，以期为患者及其家属提供参考。

重症脑外伤后遗症多表现为肢体运动障碍、认知障碍以及心理状态的不良转变，这也是患者需要进行康复锻炼的主要原因，其目的是促进神经功能的恢复和提高身体机能，以帮助患者重新适应日常生活。具体来说，康复锻炼可以有以下几个方面的益处：

首先，康复锻炼可以通过刺激大脑和神经系统，促进神经细胞再生和连接重建，从而加速神经功能的恢复。其次，重症脑外伤后遗症患者常常会

不集中、记忆力减退等。康复锻炼可以通过认知训练、注意力训练等方式，提高患者的认知功能。重症脑外伤后遗症患者常伴随情绪波动、焦虑和抑郁等问题，康复锻炼可以通过适当的运动和

心理支持，帮助患者缓解压力、提升自信心，改善心理状态。综上所述，我们了解到，重症脑外伤后遗症患者必须进行一定的康复锻炼才能促进病情康复，回归正常生活。那么，重症脑外伤后遗症患者如何正确进行康复锻炼呢？针对这个问题，我们需要根据患者的具体情况制定个性化的康复方案，并在专业医护人员的指导下进行。以下是一些常见的康复锻炼方法和原则：

(1)逐步增加运动强度：在康复锻炼过程中，患者可能会面临运动能力较差和耐力不足的问题。因此，需要从轻度的康复活动开始，逐渐增加运动强度和

时间。这样可以避免过度劳累和损伤，确保患者能够逐渐适应和接受更高强度的运动。

(2)多样化的锻炼方式：康复锻炼应该包括多个方面，如物理锻炼、认知训练和心理支持。根据患者的

具体情况，制定合适的锻炼计划。例如，步行、平衡训练、力量训练、语言训练和记忆训练等都可以纳入康复锻炼范围。通过多样化的锻炼方式，可以促进患者的神经功能恢复。

(3)坚持和持续性：康复锻炼是一个长期过程，患者需要具备耐心和坚持的品质。他们需要意识到康复锻炼并非一蹴而就，而是需要持续不断地进行。同时，定期进行康复评估，根据患者的康复进展调整锻炼计划，以确保康复效果的最大化。与医护人员保持沟通也是非常重要的，他们可以

为患者提供专业的指导和支持。(4)家属的支持和参与：患者家属在康复过程中发挥着重要作用。他们可以提供良好的康复环境和心理支持，鼓励患者积极参与康复锻炼，并协助患者完成康复计划。家属的支持可以增强患者的康复信心，促进他们积极面对康复挑战。因此，家属应该积极参与康复过程，与医护人员一同制定和执行康复计划，共同为患者的康复努力。

这里需要强调的是，每位患者的

产妇产晚期有哪些护理要点？

□王琴 中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院产科

怀孕分娩对于大多数女性来说都是极大的挑战，怀孕不仅会导致女性生理的变化，还会影响其心理。怀孕十月，一朝分娩，最后分娩期的指导与护理将直接影响孕妇与胎儿的健康。初产妇本身进入分娩期后会出现更多紧张、焦虑和恐惧等情绪，此时更加应该听从医护人员、助产士的指导，放松心情，做好各产程的配合工作，及时告知医护人员自己的感受，把握分娩的节奏，促进顺利分娩。

1. 待产期护理

通常情况下，产妇在足月或破水之后就会进入医院待产，此时产妇的内心变化较大，一方面担忧自身与胎儿的健康，另一方面又存在对母亲身份的不确认，这些复杂的情绪可能会对分娩状态造成影响。对此，医护人员应了解产妇实际情况，与其沟通后分析其产生负面情绪的原因，给予针对性安慰和疏导，改善产妇消极情绪，给予其正向情绪反馈，增强其对母亲身份的认同感，从而提升分娩的信心。很多产妇存在的过度忧虑、对分娩以及治疗措施存疑的原因就在于其对自身情况以及分娩过程的不了解。对此，护理人员应给予患者积极有效的认知干

预，使用简单易懂的语言为患者讲解分娩方式、注意事项等，让患者能够正确认知医护人员在治疗、分娩、护理方

2. 第一产程护理

进入第一产程后，产妇会不断感受到宫缩，整个人因宫缩疼痛处于极度紧张和忧虑的状态。此时医护人员需合理评估产妇状态，对于控制力较强的产妇可给予其语言上的安慰、鼓励，在第一产程中陪其聊天，转移其注意力。对于情绪控制力较差的产妇则应增加肢体上的触碰，如握手、轻抚头部等，给予产妇正向情绪反馈，并及时为其擦拭羊水、分泌物等，维持产妇的尊严，改善其负面情绪。护理人员可通过腹部触诊、仪器监测方式了解产妇宫缩频率、强度、间歇时间等，评估其产程进展与分娩状态。孕妇应呼气放松，配合助产士适当运动并在宫缩的间隙补充能量，促进排尿。助产士建议产妇在第一产程中配合开展一些产前的热身工作，产妇应听从助产士的指导，在未出现胎膜早破的情况下适当运动，促进宫颈扩张，推动产程进展，缩短分娩时间。

3. 第二产程护理

第二产程中宫缩间歇会缩短，产妇进入正式分娩阶段。此时产妇应注意听医护人员的指导，放松心情并积极

配合医护人员，在分娩过程中采取正确的用力和呼吸方式，尽可能进行腹直肌与肛提肌运动，促进产程的进展，缩短产程的时间。此时应调整胎心监测为5min/次，检查产妇是否破膜。若未破膜则需及时采取人工破膜，促使胎头下降。医护人员应指导产妇在感受到向下屏气用力的感觉后再用力，宫缩间歇时则应放松身心保留体力，同时也应对其行为表示鼓励和赞赏，始终给予产妇关怀和尊重。当胎儿娩出后，医护人员应及时处理胎儿，将胎儿与产妇进行皮肤接触，夸奖产妇的勇敢，告知产妇宝宝的健康、可爱，让产妇安心。第二产程是孕妇正式分娩的阶段，此时孕妇需集中注意力，听从助产士在体位、发力等方面指导，尽可能提高分娩配合度，缩短产程时间。孕妇应注意在宫缩间歇时呼气放松，尽可能节省体力，这样能够为下一次宫缩积蓄力量，也能够减轻自己的疼痛感。宫缩间歇还可适当补充高热量的流质饮食，保证孕妇具备足够的体力。对于会阴过紧或胎头过大难以正常娩出的情况，可考虑会阴侧切，胎儿娩出后应立即缝合止血，改善产妇状态。

4. 第三产程护理

胎儿娩出之后，医护人员需密切关注产妇及胎儿情况。该阶段若发现胎儿异常则应及时处理，主要与孕产妇属

行沟通，对产妇则应适当隐瞒，保障产妇产后状态，减轻其心理负担。第三产程的主要任务是娩出胎盘。在胎儿前肩娩出后可将宫缩素稀释注射，控制性牵拉脐带，实现胎盘的完全剥离，协助胎盘娩出，预防宫内感染。胎盘娩出后医护人员可按摩产妇子宫，改善子宫收缩情况，预防产后其他并发症。助产士应记录产妇产娩过程中的出血量，进行产后疼痛评估，加强各项生命体征监测，清洁产妇产会阴部，预防产后子痫、出血或感染。抗压力泵的使用能够预防下肢深静脉血栓，助产士需每日使用2次，另外还需进行乳腺低频治疗，加强乳房护理，促进产后乳汁分泌。

5. 小结

综上所述，产妇进入分娩期后应听从医护人员的指导，配合医护人员用力的呼吸、调整自己的心理状态和生理状态，促进产程的顺利推进，提高分娩效率，避免不必要的分娩损伤，改善母婴结局。

