

# 房颤的预防和治疗

□ 邹俊卿

在日常生活中,你是否有过心跳突然变得不规律,仿佛有一只无形的手在捣你的心脏,让你感到心慌意乱、胸闷不适?这很可能是心房颤动(简称房颤)在作祟。今天,我们一起探索房颤的真相,了解它的病因、危害和防治方法。

## 什么是房颤

房颤是一种常见的心律失常。房颤是指心房内的电信号传导和收缩功能发生异常,导致心房跳动快速且不规则。在房颤发作时,原本规则有序的心房电活动丧失,代之以快速无序的颤动波,这是严重的心房电活动紊乱。房颤会让患者感到心悸、胸闷、气短,严重时可能会引发心力衰竭、中风等

后果。

## 房颤的病因

年龄:随着年龄增长,心脏功能逐渐衰退,房颤的发病率也会相应升高。

心血管疾病:高血压、冠心病、心脏瓣膜病等心血管疾病可能会诱发房颤。这些疾病会影响心脏的结构和功能,导致心房内的电信号传导异常。

不良生活习惯:长期吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯会增加房颤的风险。这些不良生活习惯会损害心脏健康,影响心脏的电生理活动。

## 房颤的危害

房颤发作时,患者会感到心

悸、胸闷、气短等,严重影响生活质量。由于心脏的不规律跳动,心房失去了正常的舒缩功能,会导致血液淤积在心房内,增加血栓一旦脱落,很容易造成其他组织器官的栓塞(以脑栓塞最常见)。

## 房颤的防治方法

定期体检:定期进行心电图检查,及时发现房颤的“苗头”,以便采取相应的治疗措施。对于已经患心血管疾病的患者,应积极治疗原发病,以减少发生房颤的风险。

调整生活方式:保持健康的生

活方式有助于降低房颤的发病率。要保持心情愉悦,避免过度紧张、焦虑等。

药物治疗:对于已经确诊的房颤患者,医生会根据病情开具相应的药物。

手术治疗:在药物治疗无效或病情严重的情况下,可以考虑进行手术治疗,如射频消融术等。这些手术方法可以有效改善心脏的电生理活动,减少房颤的发作次数。

房颤患者在日常生活中的注意事项

除了积极治疗,房颤患者在日常生活中还应注意以下几点:

保持心情平和;避免过度紧

张、焦虑等,保持心情愉悦。

合理饮食:饮食宜清淡易消化,避免过多摄入高脂肪、高盐、高糖食物,以减轻心脏负担。

适当运动:根据身体情况选择适合自己的运动方式,如散步、打太极拳等,以增强心脏功能。

总而言之,房颤是一种常见的疾病。对于房颤,治疗目标是恢复窦性心律、预防血栓栓塞。只要我们了解房颤的病因、危害和防治方法,在日常生活中保持健康的生活方式,就能有效减少发生房颤的风险,保护我们的心脏健康。

(作者供职于山东省潍坊市中医院)

# 血液检验的重要性

□ 袁祥印

在现代医学领域,血液检验为我们“窥探”身体的健康状况提供了一个至关重要的途径。血液检验是生物化学在临床实践中的应用。在血液检验中,通过对血液中的各种化学成分进行分析,医生能够准确诊断疾病,监测治疗效果,评估患者的整体健康状况。

血液是我们的“生命之泉”,蕴含着大量信息。当我们进行血液检验时,实际上是在开启一个生物化学的宝库。血液中的成分有很多,包括红细胞、白细胞、血小板等,以及各种生物化学物质,如葡萄糖、胆固醇、蛋白质、酶等。每一种成分都有着特定的功能和意义,其含量和活性的变化往往反映身体的不同状况。

血糖检测是常见的血液检验

项目之一。血液中的葡萄糖水平对于维持身体的正常代谢至关重要。过高的血糖可能提示糖尿病,而过低的血糖可能与多种疾病或不良的饮食习惯有关。通过定期检测血糖,医生可以及时发现糖尿病,帮助患者更好地控制病情。

胆固醇检测也很重要。血液中的胆固醇分为高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)等不同类型。高LDL-C水平被认为是心血管疾病

的危险因素之一,而高HDL-C水平通常被认为对心血管健康有益。通过检测胆固醇水平,医生可以评估患者发生心血管疾病的风险,并采取相应的预防和治疗措施。

除了葡萄糖和胆固醇,血液中的蛋白质和酶也能提供大量的健康信息。通过肝功能检查,可以了解血液中谷丙转氨酶、谷草转氨酶等酶的活性。这些酶主要存在于肝细胞中。当肝细胞受损时,它们会释放到血液中,导致血液中酶的

活性升高。因此,通过检测这些酶的水平,医生可以判断肝脏是否存在损伤或发生疾病。

此外,血液检验还可以用于检测感染性疾病。当身体发生感染时,白细胞的数量通常会增加,并且不同类型的白细胞比例也会发生变化。通过分析白细胞的变化,医生可以判断感染的类型和严重程度,从而选择合适的治疗方法。

血液检验的准确性和可靠性对于疾病的诊断和治疗至关重要。

有时,在进行血液检验前,患者需要空腹。这样做,是为了避免食物对检验结果产生影响。此外,患者还需要告知医生自己正在服用的药物,因为某些药物可能会影响血液检验结果。

总而言之,血液检验作为人类“窥探”身体健康的生物化学“窗口”,在现代医学中发挥着不可替代的作用。血液检验可为医生提供大量信息,帮助他们准确地诊断疾病,制订治疗方案,评估预后。

通过定期进行血液检验,我们可以更好地了解自己的身体状况,及时发现潜在的健康问题,并采取预防和治疗方法。为了身体健康,我们要重视血液检验。

(作者供职于山东省第一荣军优抚医院)

# 带你了解肿瘤标志物

□ 卢锦

癌症是一种发病率和死亡率均较高的疾病,一直是医学界的研究重点。随着科学技术的进步,肿瘤标志物的研究为癌症的早期诊断、治疗、预后判断等提供了依据。本文将带你走进肿瘤标志物的世界,揭开它的神秘面纱。

## 肿瘤标志物是什么

肿瘤标志物是指在肿瘤的发生和增殖过程中,肿瘤细胞自身产生或机体对肿瘤细胞反应产生的一类物质。这类物质能够反映肿瘤的存在和生长情况,包括蛋白质、激素、酶、多肽、癌基因产物等,广泛存在于肿瘤患者的组织、体液和排泄物中。

不同类型的肿瘤往往与特定的肿瘤标志物相关,这为肿瘤的早期检测、精准诊断和有效治疗提供

了重要线索。例如,甲胎蛋白是诊断原发性肝癌的最佳肿瘤标志物,诊断阳性率高达60%~70%;癌胚抗原与结肠癌、胃癌等消化道肿瘤密切相关。这些肿瘤标志物的发现,使得医生能够对肿瘤进行早期干预,从而提高治疗效果和患者的生存率。

## 肿瘤标志物的种类与功能

肿瘤标志物的种类有很多。根据化学性质,肿瘤标志物可以分为糖蛋白类肿瘤标志物、酶类肿瘤标志物、激素类肿瘤标志物等。其

中,糖蛋白类肿瘤标志物在卵巢癌、胰腺癌等癌症的诊断中具有重要价值。酶类肿瘤标志物(碱性磷酸酶、乳酸脱氢酶等)能够反映肿瘤细胞的代谢活性。激素类肿瘤标志物(人绒毛膜促性腺激素、降钙素等)与肿瘤的发生、发展密切相关。

肿瘤标志物在临床上的应用很广泛,可以用于肿瘤的筛查、诊断、病情监测、治疗反应评估及预后判断等多个方面。定期检测肿瘤标志物的水平,可以帮助医生了

解肿瘤的发展情况,准确评估当前治疗方案的效果。

## 肿瘤标志物的局限性

尽管肿瘤标志物在癌症的诊断和治疗中发挥着重要作用,但是也存在一定的局限性。首先,并非所有的肿瘤患者都有肿瘤标志物水平升高,也不是所有的肿瘤标志物水平升高都意味着存在肿瘤。其次,一些非肿瘤因素也可能导致肿瘤标志物水平升高。这些因素包括炎症

性疾病、结缔组织病、某些生理变化等。这可能导致假阳性结果,给诊断带来一定的困扰。

此外,肿瘤标志物的敏感性和特异性也存在差异。一些肿瘤标志物在某些肿瘤中的敏感性较高,但在其他肿瘤中则可能较低。因此,在选择肿瘤标志物进行检测时,需要根据患者的具体情况和肿瘤类型进行综合考虑。

总而言之,肿瘤标志物作为癌症诊断和管理中的重要工具,具有广泛的应用前景。通过深入了解肿瘤标志物,我们可以更好地认识肿瘤,治疗肿瘤,为肿瘤患者提供更加科学、有效的治疗方案。

(作者供职于山东省东营市中医院)

# 白内障术后如何护理

□ 吴珊

白内障手术能让患者重见光明。需要注意的是,术后护理同样重要。正确的护理能促进眼部伤口愈合,预防感染,减少并发症,确保手术效果。下面,我介绍一下相关知识。

## 注意休息

白内障术后的休息对于眼部伤口愈合至关重要。患者应遵医嘱,避免任何可能会导致眼压升高的活动,如剧烈运动、举重或用力擤鼻涕。术后前几天,建议多闭眼,避免强光刺激,必要时可使用眼罩来保护眼睛。此外,减轻眼部的负担,不要长时间阅读、看电视或使用电脑等,以免过度用眼。

## 用药指导

术后,患者通常会被要求使用抗生素眼药水和激素类眼药水,用于预防感染,减轻炎症反应。患者

应严格按照医嘱使用眼药水,通常包括一天使用数次的滴眼液和睡前使用的膏药。在用药期间,保持眼部卫生,避免用手直接接触眼睛,以防感染。要密切关注用药后的反应,如果出现眼压升高或其他不适,应及时就医。需要注意药物的保存条件,确保在有效期内使用。开封后的眼药水通常在一个月后丢弃。

## 定期复查

定期复查是白内障术后护理的关键环节。患者应在术后的指定时间点返回医院进行复查。医生会通过一系列检查,如测量眼

压、观察角膜和晶状体的状况,来确保眼部恢复顺利。这些检查有助于及早发现并解决任何潜在的问题,保证手术效果。在进行复查的过程中,医生可能会评估患者的视力变化,检查是否有新的并发症出现,如后囊浑浊等。在进行复查时,患者要与医生好好沟通。医生会根据复查结果提供个体化的护理建议。

## 饮食管理

白内障术后患者应合理饮食,营养均衡,要多摄入富含维生素A、维生素C和维生素E的食物。可以通过食用胡萝卜等食物来补

充维生素A。维生素C和维生素E有助于抗氧化,保护眼部细胞。患者可以通过食用柑橘类水果、绿叶蔬菜和坚果来获取这些营养。减少食盐和脂肪的摄入,有助于控制眼压。要保持大便通畅,防止便秘。要多吃新鲜的水果、蔬菜,避免吃辛辣、刺激性食物。

## 眼部卫生

白内障术后眼部清洁是防止感染的关键。外出时,佩戴防风眼镜或太阳镜,可以保护眼睛免受灰尘和紫外线的伤害,减少外界刺激。避免使动揉搓眼部,以免对手术切口造成刺激。淋浴时也要特

别注意,避免用水直接冲洗眼睛。术后两周内,避免脏水进入眼睛内,不要对手术眼施加压力,并预防外伤。

## 心理调适

白内障术后的视力恢复需要一段时间,患者会经历短暂的不安波动,这可能会引起焦虑和不安。保持积极乐观的心态对于术后恢复非常重要。与家人和朋友沟通,可以帮助患者缓解心理压力,获得情感支持。参加轻松的活动,如散步,有助于放松心情,促进身心健康。

## 避开不良习惯

白内障术后,应避免吸烟和饮酒。这些不良习惯可能会影响伤口愈合。另外,要避免长时间低头、弯腰等,以免眼压升高。(作者供职于广东省潮州市潮安区浮洋中心卫生院)

# 远离不良习惯 保护膝关节

□ 杜军

在日常生活中,许多不经意的习惯和行为可能会悄悄地损害我们的膝关节,导致疼痛、僵硬甚至更严重的关节问题。

## 不正确的运动方式

运动是保持身体健康的关键,但不正确的运动姿势和过度训练可能会适得其反,对膝关节造成伤害。例如,跑步时膝盖方式不对、深蹲时膝盖超过脚尖、跳绳时地面过硬等,都会使膝关节承受过大的冲击力。

改善建议:在进行任何运动前,都应做好热身准备,学习正确的运动技巧。在进行跑步、跳跃等高强度运动时,选择合适的运动鞋和场地至关重要。必要时,可咨询专业教练或物理治疗师的指导。

## 过度锻炼

长时间爬山、上下楼梯等对膝关节不利,会加重膝关节退行性疾病。举重等运动会增加膝关节的负重,可能会导致或加重半月板损伤。过度的瑜伽锻炼会造成膝关节周围肌肉韧带损伤的可能性。

改善建议:适当进行上述运动。有关膝关节问题的人,应尽量选择对膝关节压力较小的运动方式,如游泳、骑自行车等。在进行举重运动时,要根据实际情况选择合适重量,避免给膝关节造成过大负担。进行瑜伽锻炼时,要掌握正确的姿势和力度,避免过度拉伸,可在专业教练的指导下进行。

## 不重视体重管理

体重是影响膝关节健康的重要因素。每增加一公斤体重,行走时膝关节所承受的压力会相应增加3倍~6倍。长期超重不仅会加速膝关节软骨磨损,还会引发骨关节炎等慢性疾病。(作者供职于山东省第二康复医院)

理饮食和适度运动控制体重。要多吃低热量、高纤维的食物,减少高糖、高脂肪食物的摄入。同时,结合有氧运动(游泳、骑自行车等)和力量训练,逐步提高新陈代谢,有效减轻体重。

## 穿着不合脚的鞋子

高跟鞋和底子过硬的鞋都会影响步态,导致膝关节受力不均。高跟鞋会使脚底的前部承受过多压力,可能会引起膝关节疼痛。底子过硬的鞋对脚的危害比较大,长时间走路会磨脚。若小孩儿穿的鞋底子太硬,会影响脚的发展。另外,底子太硬的鞋没有防震作用,对关节的损伤比较大。

改善建议:选择底子柔软、支撑性好的鞋子,避免长时间穿着高跟鞋。如果从事的是需要长时间站立或行走的工作,可以考虑使用专业的鞋垫或矫形器,以减轻膝关节的负担。

## 在寒冷的天气不重视保暖

寒冷和潮湿的环境可能使膝关节周围肌肉紧张,血液循环减慢,从而加重关节疼痛。虽然寒冷的天气不会直接引起关节炎,但是它可以通过加重关节炎。

改善建议:在寒冷或潮湿的天气,注意膝关节的保暖,可穿戴护膝或使用热敷包,帮助缓解疼痛和肌肉紧张。同时,室内保持适宜的温度,避免长时间暴露在寒冷环境中。

膝关节的健康直接关系到我们的生活质量。通过上述分析,我们可以看到,许多日常生活中的习惯虽然看似无关紧要,却可能对膝关节造成较大影响。提高自我保护意识,改变不良生活习惯,积极采取预防措施,是维护膝关节健康的关键。

# 手术室里为什么让人感觉冷

□ 薛明敏

我们走进手术室后,一股凉意扑面而来。许多患者会想:为什么手术室里总是那么冷?今天,我揭开这个秘密,带你了解手术室里为什么让人感觉冷。

## 为什么患者会觉得手术室里冷

在手术室这个神秘又令人紧张的环境中,患者常常会感到一阵阵难以言喻的寒意。这背后,其实有着多种因素的影响。

情绪作祟:面对手术室这个陌生的环境以及忙碌的医护人员和高精尖的医疗设备,患者会感到紧张和害怕。这种情绪会导致心率加快、血压升高,进而让患者的身体产生一种感到冷的错觉。这种心理上的寒意,往往比实际的温度下降更加难以让人抵御。

空腹状态:手术前,患者通常需要遵循医嘱禁食禁水。这意味着,在手术开始前,患者的身体已经处于空腹状态。没有了能量补充,患者的身体对环境温度的感知也会变得更加敏感。体温调节:老年人、婴幼儿等

特殊人群的体温调节能力较差,在手术过程中更容易发生体温下降现象。老年人由于新陈代谢减慢,皮肤较薄,血管弹性差,血液循环速度较慢,反应迟钝,无法迅速适应手术室的温度。婴幼儿的体温调节机制尚未完全发育成熟,身体普遍娇弱,因此在手术时容易受到环境温度变化的影响。

消毒剂的副作用:在手术前,手术区域的严格消毒是预防发生术中感染的关键步骤。消毒剂在挥发的过程中,会带走一定的热量。这种热量的散失会导致患者局部皮肤温度下降,进一步加重患者的“寒冷感”。对于体温调节能力较差的患者,消毒剂挥发带走的热量会使他们感到更加寒冷。

麻醉药物:使用麻醉药物是手术过程中不可或缺的一部分。某些麻醉药物,尤其是全身麻醉药物,可能会直接作用于中枢神经系统,抑制体温调节中枢功能。此外,麻醉药物还可能影响外周血管的收缩反应,减少血

液流向四肢等部位,从而导致热量的散失。

其他因素的“合力”:手术时慢,皮肤较薄,血管弹性差,大量冲洗或输血、输液等因素,都会导致患者在手术过程中出现体温下降的情况。这些因素共同作用,使患者在手术室里更容易感到寒冷。

## 手术室里的温度可以调高一些吗

虽然让手术室里的温度高一些可以让患者感觉更舒适,但是这并不是一个可行的方案。手术室里的温度并不是随意设定的。为了保证手术过程中的无菌环境,减少细菌滋生,手术室里通常需要维持较低的温度,一般在22摄氏度~25摄氏度之间。

过高的温度会对医护人员的操作效率和舒适度产生显著影响。手术室是一个需要医护人员注意力高度集中的环境。在这个环境里,医护人员需要在紧张而有序的氛围中完成各

种复杂的手术操作。如果手术室里的温度过高,医护人员可能会因为出汗、疲劳等因素而分散注意力,从而影响手术操作的准确性和效率。此外,高温环境还可能使医护人员产生不适感,如头晕、恶心等,进一步影响他们的工作状态,从而影响手术质量。另外,过高的温度还可能增加细菌滋生的风险,从而有引发手术感染的风险。

在手术室里,任何轻微的细菌污染都可能对患者的生命安全构成威胁。因此,手术室里要保持无菌环境。在较高的温度下,细菌的滋生速度会明显加快,这无疑会增加手术过程中发生感染的风险。一旦患者出现感染症状,不仅会影响手术效果,还会引发一系列严重的并发症,甚至危及患者的生命。

## 医护人员解决患者感觉冷的小妙招

手术室里的温度不能随意调高。那么,医护人员如何帮助患