

# 胸痛的应对措施

□薛才广

**胸痛的常见原因**  
心脏堪称人体的“发动机”，大血管则是输送血液的关键通道。当心脏或者大血管出现问题时，胸痛往往会作为较早出现的症状之一显现出来。其中，冠心病是胸痛的常见原因之一。冠心病是冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或者阻塞，进而造成心肌缺血、缺氧，最终引发胸痛。这种疼痛一般位于胸前区或心前区，呈现出压榨性、闷痛或者紧缩感，有可能放射至左肩、左臂内侧，甚至延伸至小指和无名指。疼痛发作时，患者伴有出汗、心慌、呼吸困难的等症，持续时间大多在几分钟至十几分钟，休息

或含服硝酸甘油后，多数情况下症状能够得到缓解。  
另一种可能引发胸痛的严重疾病是主动脉夹层。主动脉夹层是指主动脉内膜破裂，血液进入中膜形成夹层血肿，随着血流冲击，夹层不断延展，使得血管壁变薄，这类胸痛一般起病急骤，疼痛剧烈（撕裂样或刀割样），疼痛部位多集中在前胸或背部，并向腹部、腰部放射。患者大多有高血压病病史，如果得不到及时治疗，会危及患者生命安全。  
此外，心肌梗死也是导致胸痛的危险因素之一。心肌梗死是由

于冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引发的心肌坏死。其胸痛症状与冠心病心绞痛较为相似，不过程度更为剧烈，持续时间也更长，多数情况下会超过30分钟，甚至可能达到数小时，含服硝酸甘油后多数较难缓解。患者还有可能出现恶心、呕吐、面色苍白、大汗淋漓等休克症状，严重时会对生命安全构成威胁。

## 出现胸痛时应如何应对

出现胸痛时，患者对不可掉以轻心，尤其是当疼痛剧烈、持续时间较长，且伴有其他不适症状时，应当立即前往医院就诊。在就医之前，患者要保持平静，避免剧烈

活动，尽量采取半卧位或坐姿，以此减轻心脏负担。倘若怀疑是心绞痛发作，可以尝试含服硝酸甘油或速效救心丸等药物来缓解症状，但一定要留意药物的使用方法和剂量。

## 预防胸痛，从生活细节做起

预防心脏病大血管疾病引发的胸痛，关键在于养成健康的生活方式。首先，要努力控制好血压、血糖和血脂水平，尽量避免高盐、高脂、高糖饮食，多食用新鲜的蔬菜水果，维持营养均衡。其次，要做到戒烟、限酒，因为烟草中的有害物质会损害血管内皮，增加动脉粥样硬化的风险，而酒精会加

重心脏负担。此外，适度运动有助于增强心肺功能，提升身体代谢能力，不过运动强度需要根据个人身体状况确定，防止过度劳累。最后，要保持良好的心态，避免长期处于精神紧张状态和过度劳累。定期进行体检也是早期发现疾病的重要手段。

胸痛是身体发出的一种警示信号。人们应当时刻警惕心脏大血管发出的“警报”，一旦出现异常情况，要及时就医，争取做到早发现、早诊断、早治疗，守护好自身的心脏健康。

（作者供职于山东省聊城市第二人民医院）

## 心理支持

脑出血后遗症患者因身体功能受限，生活自理能力下降，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。家人要增加与患者的沟通交流，给予关心和鼓励，让患者切实感受到家庭的温暖与支持。鼓励患者积极参与社交活动，重新融入社会，增强自信心。必要时，可寻求专业心理医生的帮助，对患者进行心理疏导。

脑出血后遗症的护理是一个系统工程，需要家属具备耐心、细心与恒心。科学的护理措施、持之以恒的康复训练，以及充足的心理支持，能够在很大程度上帮助患者改善后遗症，提高患者的生活质量。

（作者供职于山东省威海市威海市立医院）

## 康复训练要点

早期康复介入对于肢体功能恢复相当关键。在患者病情稳定之后，即可着手开展简单的被动运动，比如帮助患者活动肢体关节，预防关节僵硬。随着恢复状况逐渐向好，鼓励患者主动运动，如坐起、站立、行走等。患者可以借助康复器械辅助训练，也可以在家人陪同下开展适度户外活动，增强肌肉力量与肢体协调性。

## 语言康复训练

对于存在语言功能障碍的患者，要鼓励其多开口说话。从简单的字词开始练习，逐渐练习短句、句子。家人与患者交流时，语速宜慢，发音要清晰，给予患者耐心与鼓励。患者也可以通过听广播、看电视等方式，刺激语言中枢，推动语言功能恢复。

## 认知康复训练

针对认知障碍，可以开展一些简单的认知训练。比如，让患者回忆当天或近期发生的事情，锻炼记忆力；进行玩拼图、搭积木等游戏，提升注意力和思维能力。

节钙质的分布(防止钙异常沉积在血管中导致动脉硬化)。若人体缺乏维生素K，一个小伤口都有可能出血不易止住的情况；不过，在正常情况下，人体肠道内的菌群能够协助合成一定量的维生素K。绿叶菜(如菠菜、羽衣甘蓝)、纳豆、奶酪等食物，为人体补充维生素K。

这4种维生素的共同特性是必须与脂肪协同作用，才有利于人体吸收。因此，在食用沙拉时添加橄榄油，以及将胡萝卜与肉类一同炒制，都是较为合理的烹饪方式。如果人体过量存储(尤其是维生素A和维生素D)则可能引发中毒现象。

（作者供职于郑州大学第一附属医院药学部）

脑出血是一种严重的脑血管疾病，即便患者在急性期成功脱离危险，其后遗症也会给生活带来诸多不便。有效护理对于改善患者的生活质量、促进康复起着极为关键的作用。

## 常见脑出血后遗症

脑出血后，患者有可能出现多种后遗症。肢体运动障碍颇为常见，表现为一侧肢体无力、活动不灵活，甚至可能发展为偏瘫。语言功能障碍也较为多见，患者或许会说话含糊不清、表达困难，或者听不懂他人话语。此外，认知障碍，如记忆力减退、注意力不集中，以及吞咽困难等问题，也可能给患者及其家属带来困扰。

## 日常护理措施

保持患者居住环境整洁、安静

且舒适，维持适宜的温度与湿度。定期协助患者翻身、拍背(每2小时进行一次)，防止压疮形成。同时，需要关注患者的口腔卫生，每天进行口腔清洁，预防口腔感染。

## 饮食护理

饮食应遵循清淡、易消化且营养均衡的原则。多提供富含膳食纤维的食物，如新鲜的蔬菜、水果，预防患者便秘。对于存在吞咽困难的患者，喂食时务必小心，让患者采取半卧位，缓慢喂食，避免发生呛咳。若吞咽困难较为严重，可能需要通过鼻饲饮食的方

## 确保营养供给

式，确保营养供给。

## 康复训练要点

早期康复介入对于肢体功能恢复相当关键。在患者病情稳定之后，即可着手开展简单的被动运动，比如帮助患者活动肢体关节，预防关节僵硬。随着恢复状况逐渐向好，鼓励患者主动运动，如坐起、站立、行走等。患者可以借助康复器械辅助训练，也可以在家人陪同下开展适度户外活动，增强肌肉力量与肢体协调性。

## 语言康复训练

对于存在语言功能障碍的患

者，要鼓励其多开口说话。从简单的字词开始练习，逐渐练习短句、句子。家人与患者交流时，语速宜慢，发音要清晰，给予患者耐心与鼓励。患者也可以通过听广播、看电视等方式，刺激语言中枢，推动语言功能恢复。

## 认知康复训练

针对认知障碍，可以开展一些简单的认知训练。比如，让患者回忆当天或近期发生的事情，锻炼记忆力；进行玩拼图、搭积木等游戏，提升注意力和思维能力。

# 脑出血后遗症的护理方法

□冯秀芝

你知道吗？胡萝卜经炒制后，其营养成分可能更易于人体吸收；三文鱼搭配牛油果，通常被认为是较为适宜的组合……这些常见的健康饮食建议，实际上都与一群“亲脂肪”的营养素相关，它们便是脂溶性维生素家族中的维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。  
**维生素A：眼睛的“夜视辅助者”**  
维生素A犹如一位配备照相机工具的摄影师。它有助于人们在光线较暗的环境下(例如夜间的道路)看清物体，同时能够维持眼角的湿润程度，减少眼睛干涩的情况出现。更为重要的是，它参与皮肤和黏膜的新陈代谢过程，对改善痘痘以及粗糙皮肤状况可能有一定作用。适量摄入动物肝脏、蛋黄、橙色蔬果(像胡萝卜、南瓜这类

食材，在经过油烹煎后，其中的维生素A可能更易被释放出来)，有助于人体补充维生素A。需要注意的是，过量补充维生素A存在中毒的可能性，一般来说，每天食用一根胡萝卜基本就能满足日常所需。  
**维生素D：骨骼的“构建协调者”**  
维生素D是人体唯一可以通过晒太阳自身合成的维生素。它如同工地的监工，协调钙和磷在骨骼中进行“沉积”，对促进孩子长高，以及帮助老年人预防骨质疏松

具有重要意义。由于现代人大多长时间待在室内，全球有超过10亿人存在维生素D缺乏的情况。因此，维生素D也被称作“阳光维生素”。在日常生活中，三文鱼、蛋黄、强化牛奶是维生素D的主要食物来源，但晒太阳依然是获取维生素D的主要途径(每天将手臂暴露15分钟左右)。  
**维生素E：细胞的“抗氧化卫士”**  
倘若将人体比作一台机器，那么维生素E就是预防氧化生锈的重要卫士。它能够中和自由基

(这是一类被认为会导致衰老的“破坏因子”)，对保护血管、延缓皱纹产生可能起到积极作用。许多注重美容的女性常常食用坚果，正是因为坚果富含维生素E。爱美的你，不妨适量增加杏仁、葵花籽、橄榄油、菠菜等食物的摄入量。

## 维生素K：血液的“凝血调节者”

维生素K这位默默发挥作用的功臣有两种形式：维生素K<sub>1</sub>主要参与凝血过程(当人体受伤时，帮助止血)，维生素K<sub>2</sub>则主要负责调

# 什么是脂溶性维生素

□王展

# 侏儒症的发病原因

□王玉荣

在日常生活中，身高差异是一种普遍存在的现象。然而，有一种情形格外引人注目，那便是侏儒症。侏儒症患者的身高显著低于同龄人，这背后究竟隐藏着怎样的秘密呢？答案就在于生长激素。

生长激素由脑垂体前叶分泌，属于一种肽类激素。在人体生长发育的过程中，它扮演着至关重要的“指挥官”的角色。生长激素广泛作用于全身，对骨骼、肌肉，以及内脏器官的生长发育有着极为深远的影响。在儿童与青少年时期，生长激素恰似开启长高之门的“一把重要钥匙”。它能精确作用于骺软骨细

胞，刺激其大量增殖与分化，从而使长骨得以持续生长，我们的身高也随之逐步提升。同时，生长激素还是蛋白质代谢的“调控高手”，它积极促进蛋白质合成，有效减少蛋白质分解，为身体组织的生长与修复奠定坚实的物质基础。不仅如此，生长激素还参与脂肪代谢的调节，促使脂肪分解，持续不断地为身体生长提供能量。

大多数侏儒症患者的发病，都与生长激素密切相关。生长激素缺乏性侏儒症较为常见，成因也较为复杂。遗传因素有可能导致脑垂体发育畸形，致使其无法正常分泌充足的生长激素；

后天因素同样不容忽视，脑部肿瘤压迫、感染、创伤等，都可能干扰脑垂体的功能，最终造成生长激素分泌不足。一旦生长激素匮乏，骺软骨细胞的增殖、分化就会陷入停滞，长骨增长速度大幅减缓，身高增长自然也就困难重重，这是侏儒症发生的关键因素之一。

除了生长激素缺乏，生长激素不敏感综合征也会引发侏儒症。尽管体内生长激素分泌量正常，甚至可能偏高，但身体细胞似乎对生长激素发出的“生长指令”反应迟钝。细胞表面的受体或信号传导通路出现异常，导致生长激素无法促进生长，身体

生长进程受到阻碍，侏儒症便由此产生。

医生在诊断侏儒症时，需要进行全面检查。详细询问患者的病史是首要步骤，家族遗传史、个人生长发育历程等信息，都能为诊断提供重要线索。随后，一系列身体检查有条不紊地展开，身高、体重测量，身体各部位发育状况评估，都是必不可少的环节。血液检查在诊断中起着关键作用，精确测定生长激素及其他相关激素水平，能够敏锐察觉到激素失衡迹象。骨骼X线检查同样重要，医生借助影像学手段来观察骨骼发育状态，尤其是骺软骨闭合情况，以此辅助

诊断侏儒症，并评估患者的生长潜力。  
针对生长激素缺乏性侏儒症，定期注射生长激素，补充体内缺失的关键激素，能够重新激发骨骼生长，帮助患者实现身高增长目标。不过，这种治疗需要在专科医生的严格指导下进行，根据患者的年龄、体重、生长激素缺乏程度等个体差异，量身定制专属的治疗方案。治疗期间，医生会密切监测患者的生长动态、体内激素水平，以及可能出现的不良反应，以便及时调整治疗策略。

（作者供职于山东省鲁北高新技术开发区人民医院）

# 静脉曲张的护理方法

□张遥

在现代快节奏的生活模式下，一些人由于久坐或久站的习惯，腿部健康面临着较为严峻的挑战。其中，静脉曲张成了困扰相当一部分人的常见疾病。静脉曲张不仅会对腿部的观造成影响，还可能引发一系列不适症状，在较为严重的情况下，甚至会对生活质量产生不良影响。

静脉曲张的形成，是由于血液瘀滞、静脉壁薄弱等因素，致使静脉出现迂曲、扩张的现象。如办公室职员、教师、护士等久坐或长期站立的人群，是静脉曲张高发群体。此外，肥胖、妊娠、遗传等因素也有较大可能增加

患病风险。在静脉曲张的早期阶段，腿部可能仅表现出蚯蚓状的青筋突起，一般并无明显症状。然而，随着病情发展，患者逐渐感觉到腿部沉重、酸胀、疼痛，特别是在长时间站立或行走之后，症状往往会愈发显著。部分患者还可能出现皮肤瘙痒、色素沉着、溃疡等较为严重的症状。

对于静脉曲张患者而言，日常护理在缓解症状、控制病情发展方面有着重要的作用。

首先在运动方面，适度运动可以促进血液循环，减轻腿部压力。像散步、慢跑、游泳等这类

有氧运动都是较为适宜的选择。散步时，腿部肌肉有节奏地进行收缩和舒张，能够对“泵”一般帮助血液回流至心脏；游泳则可以在减轻身体对腿部压力的同时，锻炼全身肌肉，增强血管弹性。不过，需要留意避免过度运动，尤其是像长时间爬山、深蹲等这类会增加腿部负担的高强度运动。

饮食调节同样不容小觑。坚持营养均衡的饮食结构，多摄入富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，能够促进肠道蠕动，预防便秘。便秘会导致腹压升高，进而阻碍下肢静脉血

液回流，加重静脉曲张的症状。同时，应减少高盐食物的摄入量。

在穿着方面，建议患者穿医用弹力袜。医用弹力袜可以对腿部不同部位施加不同程度的压力，从脚踝处向上压力逐渐递减，能够有效促进静脉血液回流，减轻静脉曲张症状。需要注意的是，患者要选择尺寸合适的医用弹力袜，并按照正确的方法使用。

除了上述日常护理措施，患者在休息时还可以抬高腿部，促进血液回流。在休息或者睡觉时，患者可以在脚下垫一个枕

头，使腿部略高于心脏水平。另外，患者要避免长时间保持同一姿势，无论是站立还是坐着，都应当定时活动腿部，比如伸展腿部肌肉、活动脚踝等，以促进下肢血液循环。

如果患者静脉曲张症状较为严重，如出现皮肤溃疡、出血等情况，应当及时前往医院就医。医生会依据患者的病情，采取药物治疗、手术治疗或其他介入治疗。同时，患者务必严格遵循医嘱进行治疗和护理，定期复查，以便医生能够及时调整治疗方案。

（作者供职于山东省潍坊市人民医院）

韧带损伤是运动损伤中较为常见的一种类型，不但会对身体的运动功能产生影响，还可能引发长期疼痛。韧带作为连接骨骼的关键结构，主要功能是稳定关节，降低关节脱位的可能性。然而，因运动方式不当、遭受外力撞击或长期劳损等原因，韧带极易受到损伤。

## 韧带损伤的预防

充分热身：在开展运动之前，做好充分的热身活动极为重要。热身能够帮助肌肉和韧带逐步适应运动强度，降低因突然受力而导致的损伤概率。像慢跑、拉伸这类热身活动，能够扩大关节活动范围，降低肌肉粘连程度，进而对预防韧带损伤起到积极作用。

正确运动：掌握正确的运动技巧是预防韧带损伤的关键所在。错误的运动姿势和动作常常会增加韧带的负荷，致使损伤发生。因此，在进行运动时，应当保证动作规范、力度恰当，避免过度扭转、拉伸等具有潜在危险的动作。

增强体质：强化力量训练有助于肌肉强壮，从而为韧带提供良好的支撑与保护。同时，柔韧性锻炼也是预防韧带损伤的重要手段之一。借助拉伸等柔韧性练习，可以让韧带处于放松状态，减少因韧带僵硬而引发的损伤风险。

合理饮食：确保优质蛋白质、维生素等营养素的充足摄取，对于增强韧带的弹性和韧性意义重大。瘦肉、鱼类、豆类等富含蛋白质的食物，以及新鲜的水果、蔬菜等富含膳食纤维的食物，都是预防韧带损伤较为理想的选择。

穿戴护具：在运动过程中穿戴合适的护具，例如护膝、护腕等，能够在一定程度上减少外力对韧带的冲击。

选择适宜的运动场地：开阔、平整的运动场地能够降低意外事件发生的可能性。应避免在坑洼、湿滑等具有安全隐患的环境中运动。

## 韧带损伤的治疗

休息与制动：一旦发生韧带损伤，应立即停止活动，防止受伤韧带进一步受力。充足的休息，有助于缓解疼痛、促进身体恢复。制动就是固定受伤部位，减少关节活动，以利于韧带修复。

加压包扎：运用弹性绷带对受伤部位进行适度包扎，能够减少出血和组织液渗出，从而减轻肿胀情况。

抬高患肢：将受伤的肢体抬高，使其略高于心脏水平，有助于促进血液回流，减轻肿胀和疼痛症状。

药物治疗：非甾体抗炎药能够在一定程度上有效缓解疼痛并减轻炎症反应。活血化瘀药物则有利于促进局部血液循环，加速瘀血消散，以及组织修复。

物理治疗：冷敷和热敷是常用的物理治疗方式。在损伤发生后的48小时内，可以使用冰袋或冷毛巾敷在受伤部位，通过收缩血管来减少出血和肿胀。48小时之后，可进行热敷，比如使用热毛巾、热水袋等，以此促进局部血液循环，缓解肌肉紧张。

手术治疗：对于严重的韧带断裂或者保守治疗效果不佳的情况，可能需要实施手术修复或重建韧带。

（作者供职于山东省临沂市兰山区人民医院）

# 麻醉对身体的短期及长期影响

□刘丙武

在现代医疗领域中，麻醉是手术过程中极为重要且不可或缺的一部分。然而，一些患者及其家属对麻醉存在顾虑，担忧它会给身体带来不良影响。实际上，深入探究麻醉对身体的短期和长期作用机制，有助于消除这些不必要的担忧。

## 麻醉的短期影响

局部麻醉：局部麻醉是将麻醉药物注射至身体的特定部位，以此阻断该区域神经的传导，进而实现止痛目的。手术结束后，患者有可能即刻察觉到注射部位存在短暂的异样感觉，诸如麻木、刺痛或者感觉减退等。一般随着药物被身体逐渐代谢，神经功能会在数小时至数天内恢复正常，不适感也会随之逐渐消失。

全身麻醉：全身麻醉的过程相对较为复杂，在麻醉诱导阶段，药物迅速发挥作用，患者会快速进入无意识状态。此时，患者血压、心率等生命体征可能会出现短暂波动，这属于机体对药物的初始反应。麻醉医师会密切监测患者的生命体征，并依据具体情况制定用药策略。术后，医务人员还需要持续监测患者的肝肾功能指标，以确保机体能够平稳恢复。

麻醉是现代手术中不可或缺的重要环节。虽然术后可能会出现短暂不适，但是在专业医疗团队的精确操作和全程监护下，无论是局部麻醉还是全身麻醉，只要规范实施，大多不会引发严重的不良后果。患者不必因为对恐惧麻醉而影响治疗决策。

（作者供职于山东省济南市人民医院）

# 韧带损伤的预防与治疗

□苏令金