服用阿司匹林能防治心脏病发作吗

蔡孟青

通江县人民医院 四川巴中 636700

【中图分类号】R541

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-076-02

近年来, 心血管疾病患病率呈现持续上升的趋势, 目前已经成为了导致人们死亡重要原因之一, 其中心脏病死亡患者占据了较大的比例。曾经有“每天服用低剂量的阿司匹林来预防心脏病发作”的医学常识, 但是随着医疗技术的发展, 此种说法逐渐暴露出了其不合理之处, 患者用药需要谨慎。本文对服用阿司匹林对心脏病发作的治疗影响给出了建议。

一、老年人日常服用阿司匹林作为一级预防要慎重

对人体来说, 皮肤出现伤口需要及时形成血块阻止血液持续流失, 但是如果在血管内形成了血块, 血液流动就会受到影响, 血液难以正常流回心脏便引发了心脏病发作。阿司匹林作为降低心脏病发病率的重要药物能够抗血小板凝聚, 因此理论上讲, 阿司匹林的使用对血液凝固疾病是比较有用的。很多人为了预防心脏病等心血管疾病, 会将阿司匹林作为一种常规药物来服用。然而, 需要注意的是, 阿司匹林的服用需要考虑不同患者的出血风险, 相关专家也对每天服用少量阿司匹林来预防心脏病的患者进行了研究, 但是发现对很多人来讲, 这种疾病预防方式并没有益处。

众所周知, 人们消化道和脑出血的可能性和风险会随着年龄的增长而提升, 针对这类高出血风险的病人来讲, 阿司匹林的服用能否起到预防的作用呢? 是否存在风险呢? 在 2018 年, 《新英格兰医学杂志》对阿司匹林的日常服用效果进行了详细的研究, 研究结果证明老年人的健康水平会因为阿司匹林的日常服用而出现下降的趋势, 例如老年人内出血的风险会因此明显上升。研究人员选择的参与者的平均年龄在 74 岁左右, 且没有身体残疾及痴呆等疾病, 这些参与者被分成了安慰组 (服用安慰剂) 以及治疗组 (服用阿司匹林), 在五年的用药跟踪研究中, 研究者发现安慰组死亡率为 5.2%, 治疗组的死亡率达到了 5.9%, 这一结果在统计学角度上还需要进一步增加样本进行验证, 但是也给阿司匹林的日常使用带来了疑问。阿司匹林与出血风险显著增加有关, 参与者的出血部位主要在胃肠道和脑部。临床显著出血 (出血性中风、脑出血、消化道出血或其他需要输血或住院治疗的部位出血) 的人数差异明显: 服用阿司匹林的是 361 人 (3.8%), 服用安慰剂的是 265 人 (2.7%)。

因此, 阿司匹林用于心脏病等心血管疾病的一级防护时有可能增加胃肠道出血及颅内出血的概率, 高风险病人使用阿司匹林带来的出血风险远大于使用获益。但是对于已经证实患有心脏病等心血管疾病病人来讲, 阿司匹林作为二级防护是十分有必要的。

二、阿司匹林作为二级预防仍有必要

心血管疾病的预防可以分为四级, 其中一级预防主要在疾病发生前应用, 用于通过各种干预降低发病风险, 而二级预防是在疾病发生后, 通过治疗和早期诊断来防止疾病恶化。预防级别越高, 对应人群患心血管疾病的可能性越大。研究发现, 对于接受过心脏搭桥手术的患者、中风患者、心脏病患者以及在冠状动脉内植入支架的患者来讲, 阿司匹林的日常低剂量服用能够降低疾病二次发作的概率, 阿司匹林可谓

是心血管疾病的必备良药。

其他人群, 例如不具有出血高危因素且心血管疾病发生风险较大的 40-70 岁的患者, 阿司匹林可以使用小剂量, 但是专家也仅推荐“可用、可不用但倾向于不用”。对于 70 岁以上的人群来讲, 其出血风险概率增加, 如果在胃肠道出血或大脑出血前服用了阿司匹林, 血小板难以发挥凝血作用, 患者将会处于血流不止的危险中。

因此, 阿司匹林的服用需要辨别自身的出血风险, 慎重使用, 而阿司匹林对于已经有过心血管病史的人而言具有十分重要的作用。

三、使用阿司匹林的注意事项

阿司匹林的服用存在一定的副作用, 为了降低服用阿司匹林带来的风险, 需要人们了解使用阿司匹林的注意事项。首先, 阿司匹林使用前需要对出血高危人群进行筛选和排除, 科学比较药物服用的获益和出血风险, 同时使用者在服用的过程中也需要进行定期的风险评估, 如果发现风险问题则需要及时处理, 减少阿司匹林服用带来的不必要的危害。其次, 服用阿司匹林之前尽量治疗消化道活动性病变, 应用某些预防性的药物, 例如埃索美拉唑、奥美拉唑以及泮托拉唑等, 从而抑制胃酸分泌, 降低消化道出血风险。与此同时, 服用阿司匹林前还需要控制自身的血糖、血压以及血脂水平等, 例如高血压患者需要使自身的血压维持在低于 140/90mmHg 的范围内才可以服用阿司匹林, 同时患者也需要坚持运动、科学膳食、戒烟戒酒, 利用健康的生活方式可以控制自身血糖及血压等。最后, 阿司匹林的服用时间需要根据阿司匹林的剂型进行选择, 例如, 阿司匹林肠溶片凭借其外部的保护膜而不会受胃酸的影响, 因此在胃中不会被溶解, 只有药物进入肠道后才能被溶解, 这种剂型推荐饭前吃, 不仅可以减少对胃黏膜的刺激, 而且能够加快肠道消化吸收阿司匹林肠溶片的速率。而对于阿司匹林普通片, 经过胃部时会被溶解并且刺激胃黏膜, 因此这种类型的阿司匹林建议饭后食用, 利用食物来降低药物对胃部的刺激。

四、降低风险因素比服药更重要

心血管疾病的治疗需要综合考量患者的身体状况, 针对没有患过心血管疾病的患者以及具有心血管患病史的人来说, 阿司匹林的使用需要在医生的指导下进行个性化治疗。此外, 引发心血管疾病的重要行为危险因素包含了身体活动的缺乏、不健康的饮食、有害烟草和酒精的使用等, 这些行为危险因素又进一步导致了人们血糖、血压或血脂的升高, 还可能引发肥胖等“间接危险因素”, 给人们的身体健康带来了较大的危害。由于某些“间接危险因素”可以通过测量而评估危险程度, 因此未患有心血管疾病的病人可以在服用阿司匹林之前注意降低上述危险因素的出现概率。与此同时, 很多的研究已经证实通过有效的身体锻炼、戒烟戒酒、减少含盐量大的膳食等对心脏病的预防具有一定的效用, 降低风险因素比服药更有意义。人们可以尝试每周进行超过 2 小时的中等

(下转第 77 页)

健康教育在体检后的重要性

罗秀琴

绵阳市中医医院体检中心 621000

【中图分类号】R49

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-077-01

健康教育能够有效提升人民群众对于健康知识的认知,同时还能帮助人们了解更多的基本卫生保健内容,进而养成更为科学的、健康的、文明的生活习惯。体检属于人们检查自身健康情况的有效手段,在人们完成身体检查后,对其提供健康教育服务,能够为完成体检的人民群众提供更为科学有效的辅助作用,针对体检内容,为其推荐合理的健康教育内容,为体检后的群众身体健康起到保障作用。

一、健康教育的重要性

就目前而言,健康教育需要面对的主要问题为:促进个体或者群体的不健康生活方式和不健康行为,特别是群众的组织行为改变。对我国而言,这是一项非常艰巨的任务,其发展路程极为复杂、繁琐。现实生活中,很多人的不良生活方式或者不良行为均会受到文化背景、社会习俗、卫生服务、经济条件等多方面社会因素的影响,同时也会受到饮食习惯、居住条件、市场供应、工作条件等方面的生活状况影响。所以,想要改变民众现有的不健康行为,需要为民众提供更多有效资源,为社会群众提供足够的社会支持和社区领导,此时可以采用各种有针对性的健康教育,以此提升群众的基本健康意识,在日常生活中更为关注自身的身体健康情况。就目前而言,我国社区健康教育工作已经有了一定程度的基础,但是仅能够对已患病人群发挥作用,在时效性和覆盖范围方面存在一定的问题。但是,如果针对体检后人群开展健康教育知识普及,则会取得更为显著的效果,体检受众对于健康教育相关知识的渴求度更高,学习积极性和主动性更强。在这样的情况下,我国人民群众的基本健康意识会发生较大改变,人民整体健康意识水平会得到较大幅度的提高。

二、体检的重要性

体检在人民群众的日常生活中具有非常关键的作用,人们通过体检,不仅能够及时发现自己身体现有的各种疾病或者健康隐患,同时还能够了解自己身体在哪些方面存在不足,在此之后,可以通过科学的方法对自己的身体进行调节,以此保证自身的健康水平。例如:人们通过抽血可以化验血糖和血脂,得出结果后能够在第一时间发现糖尿病问题或者高脂血症问题,并及时采取对应的处理方式治疗病症或者养护身体;通过对肝胆部位的超声检查可以在第一时间发现肝癌、胆襄息肉、肝硬化、胆襄结石等身体问题;肺CT检查可以在第一时间发现肺气肿、肺癌等病症,体检能够为人们带来的益处不胜枚举,人们通过体检行为,可以在多个不同方面增强自身的身体素质,进而达到提升生活质量的目的。所以,人们需要在日后的生活中更加重视体检,体检间隔控制在每年一次为最佳。

三、体检后健康教育的重要性

健康教育在当今社会收到了人们的高度重视,在群众物质生活水平不断上升的今天,生活质量和身体健康状况成为了一项在社会范围内备受关注的课题,在此期间,体检又是人们了解自身健康状况的主要手段,通过体检,人们可以对自己身体存在的问题进行针对性处理,以此保证自身存在问题的身体部位不会更加恶劣,保证自身健康状态的同时,促进身体综合素质的提升。在此期间,还可以通过适当的健康饮食或者健康运动增强身体机能,以此提高自身的身体健康水平,为日后阶段的健康生活提供必要保障。

在人们体检后,会对自己健康状况不佳的身体部位尤为关心,此时如果能够得到必要的健康知识教育,那么会为体检后人群带来更为有效的调养或者保证作用。一般情况下,社区中比较常见的健康教育知识普及有效性较低,人们对于与自身无关的事物缺乏足够的了解热情,并不会主动询问问题,此时健康教育能够起到的实际作用微乎其微。但是,对于参与医院体检的人群而言,这部分群众会对自己的身体状况产生更为清晰的认知,并且会对自己身体存在问题的部位尤为关心,此时为其提供专业的健康鉴教育,他们会对教育内容产生更加深刻的记忆,对关键内容还会发出提问,此时健康教育工作产生的效果更佳,能够为人民群众带来的健康教育成果更为丰硕。

体检后人群具有一定的特殊性,这些人之所以会参加体检,证明他们对于自身的健康状况更为关心,同时这一类人群大多为老年人群、工作稳定人群或者已患病人群,这几大人群具有共同特点,自身的身体健康状况会对正常生活造成影响,同时还会影响到周边的人群。此时这些人对于健康知识的渴求度更高,要远远超出其他人,因此,为这部分人群提供健康教育服务能够起到更为有效的作用,并且能够起到立竿见影的效果。因此,健康教育在体检后,可以更高标准的提升这部分人群的身体素质,增强他们的健康意识,同时为其设定的科学的、健康的、规律的饮食、生活、运动方式也能够得到更好的执行,此时健康教育工作能够带来的作用更为明显,受益者的受益率更高。

综上所述,健康教育是一项面对社会大众的安全知识教育方式,在民健社区有着非常优质的保障作用,能够为更多的人群提供基本的健康知识查询和服务,同时还能够促进居民对于健康知识的求知欲望,对参与体检的人尤为如此,其参与度会远远超出其他不参与体检群众。在这样的情况下,人民群众的平均健康水平也能得到有效保证,人们的生活状态也会变得更加和谐。

(上接第76页)

强度的锻炼,再进行75分钟的高强度运动,让锻炼、饮食和体重控制成为预防心脏病的第一道防线。

总而言之,阿司匹林能否用于心脏病的预防需要因人而异。心血管疾病专家认为,对于没有高风险或已知心血管疾病的

老年人(>70岁)不建议长期服用阿司匹林,并且出血风险比较高的患者也不能将阿司匹林作为心血管疾病的预防手段,否则将对患者带来不良影响。心脏病的预防需要通过合理的方式,服药需要特别谨慎。