

提早了解冠心病做好预防工作

汤松柏

南充市中心医院嘉陵分院嘉陵区人民医院 四川嘉陵 637500

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-091-02

冠心病指的是冠状动脉硬化而导致的心肌缺血和缺氧，从而引起的心脏病，也被称之为缺血性心脏病。冠心病的易发群体多为中老年人，大多数患者在日常生活中没有任何症状产生，一旦病发，严重危及患者的性命。因此，日常中对心脏的保护和尽早地预防显得尤为重要。

一、冠心病都有哪些前兆

1. 由于患者的心功能已经不全，患者的肺功能也会受到影响，这时患者一般会有咳嗽、咳痰的反应，如果年老患者长时间咳嗽、咳痰，需要及时就医。2. 日常生活中，如果患者有气短的感觉，平时在休息的时候没事，只要一进行运动就会发生气短，可能是心肺功能已经受损，这时要预防冠心病的产生。3. 当中老年人在劳动过后出现胸骨、心前区部位的疼痛，且持续时间不会过长时，也应当去医院做检查，以防冠心病带来的危害。

二、冠心病常见的临床症状有哪些

1. 部分患者会有心绞痛的特征，主要表现在胸骨后产生压迫感，随着时间的推移，还会发散到左侧的臀部、肩部等部位，患者还会有气紧、晕眩、虚弱等症状。2. 心病患者会有病发心肌梗死的可能，同时伴有恶心呕吐的症状。需要注意的是，严重的冠心病病症患者会出现发绀、休克、血压下降的症状，如不及时进行治疗，会有生命危险。3. 冠心病患者会有猝死的可能，因冠心病的症状会辐射到全身各个器官，导致部分器官急速衰竭，引发猝死。

三、冠心病的诱因有哪些

冠心病属于综合性心脏疾病，其诱发原因有多种，大致可分为以下几种。

1. 年龄原因

据统计，冠心病患者好发群体多数为中老年群体，年轻人患病概率要小很多，这是因为老年人的动脉血管会随着年龄的增长不断的硬化。

2. 高血压

高血压会导致患者的动脉血管硬化速度提升，导致老年神经中枢活动障碍，由于大脑的皮层长期处于兴奋状态，引起交感神经兴奋，从而能释放出过多的儿茶酚胺。儿茶酚胺的增加不仅会直接损伤动脉壁，还会引起冠状动脉痉挛。心血管系统对儿茶酚胺的敏感性增加后，加速冠状动脉粥样硬化的进程。而且，最严重的心脑血管疾病，都跟高血压有明确相关性。

3. 高血脂

当人体血脂过多时会出现血脂稠表现，这时会在血管壁上发生沉积，最终形成小斑块，这些斑块增多、增大后会逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时中断血流。高血脂被认为造成冠心病的罪魁祸首。

4. 糖尿病

糖尿病本身会使全身微血管、心血管发生病变，令病患发生动脉硬化，从而导致冠心病的病发。冠心病患者往往会有

家族遗传史，会受家族中的环境因素、饮食习惯等多种因素影响。男性有着较高的发病率。

5. 抽烟

患者患有冠心病的概率要大得多，同时也是引发心律失常、造成冠心病患心肌梗塞猝死的因素之一。抽烟会造成血管的收缩、血压的升高、脉搏的增加等。

四、冠心病该如何预防呢？可以从以下几点开始

1. 生活管理

①戒烟。吸烟是冠心病的主要危险因素，尼古丁收缩血管，迫使心脏努力工作，会损害血管内层，通过戒烟可以降低心脏病的发生风险。②控制血压。对健康人群，至少每2年测量一次血压；如果有高血压、心脏病史，要增加测量频率，将血压控制在120/80mmHg以内。③控制血脂水平。从20岁开始，至少每5年测量一次血脂水平，如果检查结果不理想，就要加大检查频率。正常人群将低密度脂蛋白胆固醇控制在3.4mmol/L以内，有心脏病危险因素的人群控制在2.6mmol/L以内。④控制糖尿病。患有糖尿病的人群，应该严格遵医嘱使用降糖药物或注射胰岛素。

2. 科学锻炼

在平时生活的时候，我们要经常参与到体力劳动当中，并且常常进行体育锻炼，这对保证我们身体系统功能的正常运转起着重要的作用。与此同时，能够更好的预防肥胖，有效调节我们身体血脂的代谢能力与水平，这是对冠心病进行预防的重要手段与方法。

3. 良好的饮食习惯

3.1 多食用谷类和水果纤维

在每天的时候，经过饮食我们要多摄入10g的食物纤维，能够让冠心病的实际发作以及死亡风险效率逐步降低，发作效率降低14%，而死亡风险效率降低27%。这样的摄入情况如同在每天的时候食用三个苹果，根据相应的估计一个苹果具备3g纤维。

3.2 多食海洋鱼类、蔬菜、水果、豆类、橄榄油

海鱼具备非常丰富的欧米茄-3脂肪酸，该脂肪酸能够有效降低甘油三酯。并且更好的改善我们的心肌功能，避免出现心律失常现象。对于冠心病患者而言，在每个星期都要食用3次海鱼，在每次的时候海鱼量应该是100g。

水果与蔬菜具备非常丰富的维生素、叶酸以及其他等抗氧化物质，进而更好的保护我们的心血管系统。两者当中具备非常丰富的果胶类物质，能够对脂肪以及胆固醇进行更好的整合，并且将其在体外进行排出，这样对预防动脉粥样硬化以及冠心病起着非常重要的作用。我们每天应该食用5种水果或者是蔬菜，食用量应该在400g到500g之间。能够在下面这些水果与蔬菜当中进行选择，蔬菜包含菜花、西兰花、苦瓜以及菠菜等，而水果包含西瓜、葡萄、苹果以及香蕉等。

大蒜具备济世良药的称呼，在对心血管疾病预防与治

(下转第92页)

怀孕能做经阴道超声检查吗

王一舒

阆中市人民医院超声医学科 四川阆中 637400

【中图分类号】R445

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-092-01

相信很多值夜班的超声医生们都有这样的经历：半夜里，来个育龄期腹痛急诊患者，非常焦虑，不停地问：“医生，医生我是不是宫外孕？”医生建议做阴道超声检查，满腹疑虑的患者和家属到了超声科还是对做与不做犹豫不决：“医生，医生，会不会损害我的宝宝，会不会流产？”每当这时，浓浓的睡意都会被紧张的追问驱散得无影无踪，超声科的大夫们又要担负起阴道超声检查科普知识的宣讲责任，一番晓之以理，动之以情，直到患者放下心结，躺上床，配合医生探究事情的真相……咳，要是每个患者都能来医院之前就知道一点基本的相关常识，那该多好！

每个行业都有规范，那是经过大量案例积累、数据分析、经验总结、安全测试形成的操作标准，我们超声医学也不例外。《临床技术操作规范超声医学分册》就是我们的行业规范之一。规范中明确提到：经阴道超声的检查内容包括“对早早孕及早期胚胎发育的检查和诊断，中晚期妊娠和妊娠期留学者不宜行阴道超声检查。”大家明白了吧，对早孕来讲，没有特殊禁忌症的情况下，是可以做经阴道超声检查的，而且是安全的。

那么问题来了：早孕期哪些情况下有必要做经阴道超声检查呢？要回答这个问题，我们首先要弄明白经阴道超声检查的优势。经阴道超声是将高频率、高分辨率的超声探头直接放入阴道内，使盆腔器官处于超声声束近场区，这样就可以清晰观察盆腔器官全貌及细小病变，尤其是宫腔、卵巢、附件区的情况。患者不必充盈膀胱，也不会因为肥胖、瘢痕、肠腔气体的干扰降低图像质量，影响诊断结果。由此看来，经阴道超声最大的优势就是能不受患者自身条件限制、快速、高质量地获得盆腔器官的影像诊断信息。

这种优势对于妇产科急腹症患者来说是一大福音，会免去很多等待无助的痛苦；对超声医生来讲也是一种幸运，会省

去“想看却看不透彻”的烦恼！比如最常见的急腹症——宫外孕。在早孕期，受各种因素影响经腹超声检查不能排除宫外孕，利用经阴道超声检查可以更清晰地显示宫腔里是否有孕囊、卵巢及附件区是否有异位的孕囊或肿块，能很快明确诊断。也就是说，经阴道超声检查能更好地显示孕囊的位置，对临床需要明确孕囊位置的情况有很大价值。再举个例子，现在有很多有剖宫产史的二胎妈妈，在怀孕早期，产科医生都会建议做一下经阴道超声检查，目的是为了明确孕囊与子宫手术瘢痕的位置关系，如果两者位置太接近，就要警惕切口妊娠，这是一种特殊部位的异位妊娠，如果不早期处理，随着孕期增长发展成胎盘植入，并发大出血，就非常危险了。

另外，我们知道经阴道超声检查的分辨率强，对于细小结构及血流情况显示更加敏感，这就有利于帮助临床早期判断是否妊娠。比如，在宝宝身长不足5mm的时候，心导管搏动是很微弱的，经腹部超声一般比较难检测到，很多准妈妈担心宝宝的发育，医生会建议1-2周后复查。如果做经阴道超声检查的话，5mm的身长一般都可以检测到宝宝的心导管搏动血流信号了。另外，经阴道超声还可以更早、更细致地观察到妊娠囊里出现的第一个结构——卵黄囊，这是胚胎最早形成血管和血细胞的部位，也是早期胚胎的造血场所，其重要性不言而喻。观察卵黄囊的结构能帮助推测妊娠转归：比如多次寻找及反复复查不能发现卵黄囊，可能是胚胎停止发育或预示不良发育；卵黄囊过大过小可能预测流产或胎儿畸形；卵黄囊形态改变则提示可能是功能衰退与营养不良，进而推测有可能影像妊娠结局。

好了，各位准妈妈们，现在，你们对经阴道超声一定有了全新的认识吧。请抛开焦虑，积极配合医生的诊疗建议，以最好的状态迎接宝宝的诞生吧！

(上接第91页)

疗当中起着非常重要的作用。在每天的时候，我们需要食用3瓣大蒜，在通过一个月的时间以后，能够将血液当中的总胆固醇降低10%，在大蒜中含有6种成分，这样的成分可以降低肝脏的合成胆固醇，其可以提高高密度脂蛋白胆固醇。经过相应的实践分析表明，患有非常严重动脉硬化的兔子，在食用大蒜之后，让兔子的动脉硬化情况不断减轻，使兔子的动脉得以有效恢复。

对于我们的动脉而言，大豆至关重要，其如同救星的存在，是心脏得以保护的卫士，并不是天方夜谭。根据相应的研究分析表明，在饮食当中食用大豆制品取代乳制品以及肉类等。在三个星期以后，我们血液当中的胆固醇会降低21%，而高密度脂蛋白胆固醇却会提升到15%。与此同时，甘油三酯不断降低，让我们的动脉血管和心脏被科学合理的保护。大豆可以更好的抗氧化，并且将其作用全面发挥出来，这样可以保护我们的细胞不被自由基所损害，进而更好的预防多方面

疾病。经过相应的实验表明，食用大豆类动物的具体生命周期增加了13%。

每天需要食用相应的坚果，比如，杏仁、花生、瓜子以及松子仁等，经常食用这样的坚果能够更好的预防心脏病。坚果当中含有不饱和的脂肪酸以及抗氧化剂，能够将我们血液当中含有的胆固醇量进行减少，并且对胆固醇不断氧化的相应过程进行制约。蛋白粉坚果具备非常丰富的维生素E，其可以让我们已经出现老化的动脉血管增添更多的活力。由于我们经常食用脂肪含量比较高的食物，这样非常容易造成动脉呈现出粥样硬化的情况，在补充足够的维生素E以后，能够有效降低我们动脉的粥样硬化情况，并且出现某些方面的逆转。

总而言之，在现代化社会当中，人们的生活质量逐步提高。在这样的情况下，需要保证合理饮食，经常参与到身体锻炼当中，这样可以更好的预防冠心病。日常生活中建立一个好的生活方式，对饮食、健身有一个好的管理模式，可以提高患者身体机能，为冠心病的治疗提供有效的保障。