

心脑血管疾病要早防早治

——访大同新和医院综合内科主任张富明

本报记者 武珍珍



心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。大同新和医院综合内科主任张富明介绍，心脑血管疾病是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病，具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点，《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，我国心脑血管病患者人数近3.3亿，心脑血管疾病要早防早治。

心脑血管疾病是全身性血管病变或系统性血管病变在心脏和脑部的表现，张富明主任介绍，相关危险因素有以下几个方面：

高血压 长期高血压可使动脉血管壁增厚或变硬，管腔变细，进而影响心脏和脑部供血。高血压可使心脏负荷加重，易发生高血压性心脏病、心力衰竭。当血压骤升时，脑血管容易破裂发生脑出血；或已硬化的脑部小动脉形成一种栗粒大小的微动脉瘤，当血液流动时微动脉瘤破裂而造成脑出血；或高血压加快动脉硬化过程，动脉内皮细胞受到损伤，血小板易在伤处聚集，又容易形成血栓，引发心肌梗死或脑梗死。

血液黏稠 现代生活节奏紧张，家庭、事业的压力越来越大，人们的情绪也愈来愈不稳定；同时，过量饮酒、摄入太多食物脂肪、缺少必要的运动等，这些因素直接导致人体新陈代谢速度减慢，血液流速会减慢，血黏度迅速升高，造成心脑供血不足，如果不及时预防、调理，将会引发冠心病、高血压、脑血栓等心脑血管疾病。

吸烟 吸烟者比不吸烟者发病率高得多，在每天吸烟20支以上的人中，冠心病的发病率为不吸烟者的3.5倍，冠心病、脑血管病的死亡率为不吸烟者的6倍，蛛网膜下腔出血多3~5.7倍。在脑梗死的危险因素中，吸烟占第一位。

血管壁平滑肌细胞非正常代谢 在血管壁平滑肌细胞代谢的过程，若新的细胞组织不能正常的形成，使血管壁本身存在“缺陷”，就容易使血管舒缩不畅。血管是血液流通的重要通道，同时也受神经系统的支配，因此神经系统不正常也能够导致供血的紊乱。所以，心脑血管疾病的成因是多方面的。

酗酒 酒精摄入量对于出血性卒中有直接的剂量相关性。每天酒精摄入大于50克者，发生心脑梗死的危险性增加。长期大量饮酒可使血液中血小板增加，进而导致血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂，使心脑血管病更容易发生。小量饮酒有

益，大量饮酒有害。

糖尿病 糖尿病是心脏病或缺血性卒中的独立危险因素，随着病情进展，会出现各类心脑血管并发症，如冠状动脉粥样硬化、脑梗、下肢动脉粥样硬化斑块的形成等。

其他如肥胖、胰岛素抵抗、年龄增长、性别（男性发病高于女性）、种族、遗传等都是与心脑血管疾病相关的危险因素。

心脑血管疾病的常见症状

张富明主任介绍，心脑血管疾病有以下临床表现。

心血管疾病的常见症状有：心悸、气短、胸骨后的压迫性或紧缩性疼痛、胸闷不适、水肿、上腹痛、恶心、呕吐；左后背痛、左手臂痛等。

脑血管疾病可有偏瘫、失语；肢体无力、麻木；面部、上下肢感觉障碍；单侧肢体运动不灵活；记忆力下降；平衡能力失调等。

张富明主任提醒，可根据相关疾病进行检查。常规检测项目主要为血压、心电图、血常规、尿常规、血脂、血糖、血液流变学测定等。头颅CT和MRI、脑血管造影、经颅彩色多普勒超声，可发现脑血管病变的部位和性质。超声心动图、放射性核素心肌显像、选择性冠状动脉造影和冠状动脉血管镜等检查，有助判断心脏血管病变的部位和程度。

张富明主任建议，平时生活中要注意以下几个方面。

保持心态平衡 冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

适当运动 要合理安排运动时间和控制好运动量。

控制危险因素 严格控制血压至理想水平，控制糖尿病，改善胰岛素抵抗和异常代谢状态，戒烟。

药物治疗 根据不同的心脑血管疾病，给予针对性的治疗药物，以缓解症状，预防并发症。

外科治疗 通过外科手术或介入治疗，对出血部位进行止血，消除血肿，或改善缺血部位的供血。

康复治疗 早期康复训练对脑血管疾病的患者的功能恢复尤为重要。

如何预防心脑血管疾病

张富明主任提醒，心脑血管疾病的预防主要注意以下几个方面。

防止栓塞

血管尤其是冠状动脉，天气寒冷时容易收缩、痉挛，发生供血不足，并可能导致栓塞，要十分注意保暖。高危患者进行有效的抗栓治疗，可在医生指导下长期服用药物。

患者晨练应注意的问题

睡眠时，人体各神经系统处于抑制状态，活力不足，晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发心脑血管疾病，天气忽冷忽热时更应该注意。

改变不良的生活方式

不良生活方式是导致心脑血管疾病发生、发展的重要因素。控制饮食总量，调整饮食结构；坚持运动，循序渐进，量力而行，持之以恒；戒烟少酒，劳逸结合；减少钠盐摄入，每天食盐控制在5g以内；增加钾盐摄入，每天钾盐≥4.7g。

控制血压和血脂是关键

将血压控制在一个比较理想的范围内，是预防心脑血管疾病的重中之重。

如果血脂过多，容易造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块，就是人们常说的动脉粥样硬化，引发各种心脑血管疾病。控制血脂也成为心脑血管疾病防治的重中之重。

进补要适度

我国民间素有冬季进补的习惯，冬季人们运动本来就少，加之大量进补热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病，即使平时进补也要根据个人的体质进行。

根管治疗后要注意这几点

很多朋友有了蛀牙一直拖着不补，在伤及牙髓后便需要进行根管治疗了。什么是根管治疗呢？这是一种治疗牙髓、牙根尖病变的方式，通常用于深龋伤及牙神经的情况。通过清除根管内的炎症牙髓和坏死物质，并进行适当消毒，严密充填根管，以防止发生根尖周病变或促进根尖周病变的愈合。

而不少人在做完根管治疗后就“放飞自我”了，以为可以随心所欲地吃吃喝喝了，但根管治疗后，还有很多需要注意的地方，一

起来了解一下。

1. 出现剧烈疼痛及时就医，根管治疗结束后一周之内牙齿会有微微的肿胀，这是正常现象，一般24小时后不适感就会消失或减轻。如果疼痛感剧烈，应及时联系医生。

2. 避免咬食硬物，根管治疗后的牙齿失去血管和神经，受力时容易发生劈裂，因此根管治疗后24小时内应避免用患牙咀嚼食物，减轻患牙根尖的压力。

3. 及时进行冠修复，若根管充填一到两

周后患牙没有明显不适感，建议进行牙冠修复，在此期间勿用患牙咬硬物，以防患牙劈裂。

4. 注意饮食习惯，在饮食方面建议选择清淡、偏软、温度适中或偏冷的食物，尽量避免辛辣刺激和过硬的食物。

5. 遵医嘱按时复查，检查牙髓炎症、根尖炎症的恢复情况。

建议每半年定期到口腔机构，进行一次全面的牙齿检查，发现蛀牙后尽早补牙，有问题马上处理，就不会越拖越严重。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

学习呼吸技巧 控制哮喘症状

在众多疾病中，哮喘不算特别严重，但其对患者生活质量的影响却不容小觑，为有效减轻症状、提高生活质量，需要对其正确认识、积极控制、学会管理。

哮喘的发作可能由多种因素触发，包括但不限于过敏原（如花粉、尘螨）、非特异性刺激物（如冷空气、烟雾）、运动、药物以及某些感染等。哮喘的发作程度和频率因人而异，有些人只是偶尔发作，有些人可能长期受其困扰。

虽然哮喘目前尚无根治方法，但通过

有效的管理和控制，大多数患者的症状可以得到显著缓解，生活质量也可以得到显著提高。

避免触发因素 尽量避免接触可能引发哮喘的因素，如过敏原、烟雾等。对于已知的过敏原，可以采取脱敏疗法来逐渐减轻过敏反应。

规律用药 按照医生的建议，规律使用控制哮喘的药物，可以有效减轻气道炎症，预防哮喘发作。

学习呼吸技巧 通过深呼吸、缓慢呼吸

等技巧，可以减轻呼吸肌的负担，缓解哮喘症状。此外，定期参加有氧运动也有助于提高心肺功能，增强对哮喘的抵抗力。

心理调适 哮喘患者常常因为担心突然发作而影响生活和工作。因此，学会调整心态，保持积极乐观的态度，对于控制哮喘也非常 important。

定期随访 定期到医院进行检查和随访，及时了解病情变化，调整治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

除了医生的指导和药物治疗外，哮喘

患者还需要学会自我管理，以便在日常生活中更好地控制哮喘。具体来说，要做好以下几点：

记录每天的哮喘症状、用药情况、触发因素等信息，有助于发现哮喘发作的规律，及时采取措施。

随时向医生反馈自己的症状变化和用药情况，以便医生及时调整治疗方案。

加入哮喘患者互助组织或社交媒体群组，与其他患者交流经验，共同应对哮喘带来的挑战。

据《大河健康报》