



怎样预防冠心病

冠心病是一种由冠状动脉粥样硬化引起的心血管疾病。以下是一些预防冠心病的方法:

○一级预防

通常是在疾病尚未发生时,针对疾病的致病因素或者危险因素采取的措施,是对疾病预防的根本措施。

控制饮食:减少高油脂、高糖分食品的摄入,避免暴饮暴食。

积极锻炼:每周进行适当的运动,如快走、骑车、游泳等。

控制血压、血脂、血糖:定期进行体检,如有问题应尽早干预。

戒烟:吸烟会增加罹患冠心病的风险,因此建议戒烟。

○二级预防

对于疾病的临床前期做好早期发现、早期诊断、早期治疗,为防止或者延缓疾病的发展而采取的措施。

药物治疗:服用阿司匹林等抗凝药物,控制心率,降低血脂、血糖、血压。

健康教育:了解冠心病的危害和预防方法,提高自我保健意识。

请注意,上面这些预防措施不能替代医生的诊断和治疗,如果出现任何心血管疾病症状,应立即就医。

潍坊市中医院 谢璞



吃了三天药 胃肠惊现高密度影

一名慢性肾脏病患者为降低血磷,服用了碳酸镧3天后,腹部CT显示胃内及肠管内出现高密度影。后来才知道,患者未遵循医嘱,药片未经咀嚼直接吞服,这才导致虚惊一场。那么,这碳酸镧让嚼就得嚼,到底是为什么呢?对此,记者咨询了潍坊市人民医院临床药学科医生周秀丽。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王娜

碳酸镧是啥

碳酸镧是新一代不含钙铝的磷结合剂,在体内与磷有高度的亲和力,可特异性吸附食物中的磷,作用迅速,从而降低血磷水平。

碳酸镧是怎么起效的

当口服碳酸镧之后,镧离子在胃内酸性环境中会被释放,与食物中的磷结合,形成了不溶性的磷酸镧,通过粪便排出体外,降低胃肠道对磷的吸收,从而降低血清中的磷酸根浓度。

碳酸镧是一个个单独的小分子和磷酸盐产生化学反应,所以当碳酸镧被咀嚼咬碎了,可增强一个个小分子与磷酸根结合的能力,增加疗效。

碳酸镧可以直接吞服吗

碳酸镧药片未咀嚼或咀嚼不完全,可能会引发胃肠道相关疾病,如严重胃肠道梗阻、肠梗阻、肠下段梗阻、胃肠道穿孔及粪便嵌塞等。为避免以上严重不良反应的发生,吞咽前请充分咀嚼或碾碎药片,请勿吞咽完整药片。咀嚼片剂有困难的患者,可将药片完全碾碎后服用,或考虑使用口服散剂。

服药时还要注意什么

使用碳酸镧的患者行腹部X线检查时,可出现典型的不透光的显像剂影像,不过不用担心,这是碳酸镧正在结合磷,还没完全排出体外。此外,要与餐同服或餐后马上服用,这样才能发挥最大作用。不要忘记定期监测血磷,低磷血症的患者禁用。服用后可能会导致头晕或眩晕,可能影响驾驶和机械操作能力。

服药后两小时内,避免使用环丙沙星、四环素、羟氯喹、左甲状腺素钠等药物,碳酸镧可降低以上药物的吸收或生物利用度。



如何告别“蚯蚓腿”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

下肢静脉曲张是下肢静脉疾病中最常见的一种,俗称“蚯蚓腿”,它不仅仅是影响美观,造成腿部水肿,色素沉着,还会引发持续的溃疡,俗称“老烂腿”,所以要积极地预防下肢静脉曲张,勇敢地跟“蚯蚓腿”说再见。

山东第二医科大学附属医院介入血管外科中心副护士长、主管护士史小品表示,预防下肢静脉曲张,要注意以下几点:

调整饮食:避免食用过于辛辣、油腻的食物,如辣椒、麻辣火锅等。尽量不饮酒,多摄取富含维生素和纤维的食物,保持肠道通畅。

运动锻炼:适当参加体育锻炼,如骑自行车、游泳等,以增强腿部肌肉力量,促进全身血液循环。避免长时间站立或坐着不动。

穿戴合适的衣物:穿着宽松、舒适的衣物,避免紧身裤或高跟鞋。穿戴静脉曲张袜,有助于增加下肢压力,促进血液循环。

注意休息:保持充足的睡眠,睡觉时抬高下肢,利于静脉血液回流。在休息时,可以做简单的腿部按摩,缓解肌肉酸胀。

避免长时间站立或坐着:长时间站立或坐着容易导致下肢静脉压力增加,应适时调整姿势,进行适当的活动,长时间站立或外出活动穿戴医用弹力袜。

控制体重:肥胖为诱发静脉曲张的重要因素。

保持良好的排便习惯:避免便秘和长期用力排便,以免加重下肢静脉压力。

定期检查:定期去医院进行血管检查,及时发现并处理潜在的血管疾病。

史小品提醒,通过以上措施,可以帮助预防下肢静脉曲张的发生。但需要注意的是,个体差异和生活习惯不同,具体情况还需结合自身状况进行调整。

如有疑问,建议及时就诊,寻求专业医生的建议。

您了解手汗症吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

多年不敢与人握手?原因竟是得了手汗症!那么,什么是手汗症?手汗症该怎么治疗呢?来听听潍坊市中医医院的专家怎么说。

今年2月份,是小姚(化姓)到医院复查的日子。望着自己温暖干燥的手掌,小姚百感交集。23岁的小姚是一名在校大学生,自幼双手湿滑,有出不完的汗,有时甚至需要随时拿纸巾不停地擦。随着年龄渐长,“汗手”严重影响到了小姚的日常生活、学习,不敢与人握手,甚至产生恐惧、躲避和焦虑心态。

于是,小姚找到了潍坊市中医院心外科副主任医师赵世强。赵世强仔细研究小姚的病历资料,经科内讨论,确诊小姚是手汗症,为他制定了单孔腹腔镜微创治疗方案。手术非常顺利,三天后就平安出院,再借助皮肤色素自然沉积,基本上不留手术痕迹,真正做到了微创安全、快速高效、美容无痕。

潍坊市中医院心外科主任黄洋主任医师介绍,原发性手汗症是一种先天性良性疾患,出汗部位皮肤会由于汗液浸渍而发白、脱皮,往往以手掌多汗为主,还常伴发手掌+足底、手掌+腋

窝、手掌+足底+腋窝三种类型,发作次数不等,且与季节无关,该类患者没有任何基础疾病,常见于青少年,大部分自孩童时期就罹患手汗症,到青春期可能加重,病因与交感神经功能紊乱有关。

尽管手汗症可能会影响到生活质量,但它本身并不致命,也不会产生难闻的气味。手汗症内科治疗效果不明显,局限性大,目前没有专门有效药物。如果手汗症明显影响了日常生活和社交,降低了生活质量,那就应该考虑外科手术治疗。微创手术ETS(胸腔镜下行胸交感神经切断术)是目前公认最有效解决手汗症的方法。不过,手术后部分患者可能会出现代偿性出汗,即汗液从手部转移到其他部位,最常见的是背部、胸部、大腿、小腿以及脚掌,这些部位不像脸部、手部及隐私部位那样引人注目,大多数人都能接受。