

冠心病发病年轻化，原因有哪些？

随着社会的高速发展，越来越多的疾病呈现发病年轻化特征，冠心病就是其中一种。冠心病指的是冠状动脉粥样硬化性心脏病，中老年人群多发，但现在冠心病的发病已经逐渐年轻化，严重危害人们的身体健康和生命安全。为什么现在年轻人的心脏越来越差呢？下面笔者探讨一下冠心病发病年轻化的原因。



抽烟

现在很多年轻人都有抽烟的习惯，企图通过吸烟来释放工作、生活中的压力，殊不知烟草损害健康，香烟中含有大量有毒物质和致癌物质，在烟草燃烧时所产生的某些化学物质会对人体心血管造成损伤，从而导致脂质沉积，随着时间的推移，脂质沉积越来越多，就会导致人体的血管变得越来越窄，形成阻塞，最终导致年轻人也患上冠心病。

年轻人熬夜情况普遍

随着社会的高速发展，越来越多的年轻人都养成了熬夜的习惯，有的玩手机、刷视频、打游戏等等，甚至有部分年轻人整晚都泡在网吧、夜店。熬夜会严重影响人体内环境，导致内分泌失常，对于人体的正常运转也会产生不利影响，导致人体血压升高、心率增加等，非常容易损害人体的心血管功能，极易诱发冠心病。

无节制饮食

现在有很多年轻人不注意日常的饮食习惯，对于好吃的食物来者不拒，在生活中暴饮暴食，还吃一些重口味的饮食，这些饮食习惯对人体的肠胃健康都是不利的，甚至还会增加人体的肥胖风险，导致人体血管中堆积大量的油脂，从而使血液变得粘稠，在一定程度上增加了血管堵塞的风险，最后引发冠心病。

压力大，未及时排解

现代社会高速发展，职场的竞争很大，学生的学业压力也很大，部分年轻人不懂得如何处理情绪，不良情绪未得到及时排解，而造成情绪压抑，经常生闷气，容易增加患上冠心病的几率。这是因为人体精神紧张、焦虑会导致交感神经异常兴奋，从而加速人体血管的收缩痉挛，增加血管压力，对人体血管内皮造成一定的损伤，导致脂质堆积，最终形成动脉硬化。

岳阳市中医医院心血管病科
杨美军

血透内瘘怎样进行远期护理？

血透内瘘是一种常见的治疗慢性肾脏病的方法，可以为患者提供长期静脉通路以进行透析治疗。然而，在术后的远期护理中，患者需要特别注意保护和维持内瘘，以确保其长期有效。下面将介绍血透内瘘在远期护理中需要注意的几个方面。

血透内瘘如何进行远期护理

血透内瘘需要定期检查和维持。包括每周一次的护理检查和每月一次的医生检查。在护理检查中，护士会检查血透内瘘的外观和颜色，以了解是否存在任何感染或血栓迹象。医生检查则会进一步检查血透内瘘的功能和血流量，以确保其正常运作。

患者需要注意血透内瘘的保护。包括避免对血透内瘘施加压力或拉扯，以防血透内瘘破裂或血栓形成。避免在血透内瘘上方戴手表或紧身衣物，这些物品可能会对血透内瘘施加压力。

患者需要保持健康的生活方式。包括保持良好的营养和水分摄入，避免吸烟饮酒。患者还应定期进行体育锻炼，以促进血液循环和心血管健康。

血透内瘘的护理方法

▲保持内瘘通畅：内瘘通畅是保证透析治疗效果的关键。患者平时要避免压迫、摩擦或碰撞内瘘部位，避免内瘘受到损伤。同时要内瘘周围皮肤清洁，定期更换敷料，避免感染。如果内瘘出现堵塞，可通过按摩或用温水浸泡来解除，但不要用力拉扯。

▲饮食调理：透析患者需要注意饮食调理，避免高磷、高钾、高蛋白等食物的摄入。这些食物会增加肾脏负担，影响内瘘的通畅。患者应多食新鲜蔬菜、水果和低蛋白食物，同时要避免过度饮水。

▲定期检查内瘘：患者需要定期复诊，检查内瘘情况。医生会对内瘘进行彩超或X线检查，确保内瘘通畅和健康。如发现内瘘存在问题，需及时治疗，以免影响透析效果。

▲避免针头穿刺部位感染：透析治疗需要经常进行针头穿刺，如果针头穿刺部位感染，会导致内瘘受损，甚至失去使用价值。在临床操作中，要注意针头穿刺部位卫生，避免感染。同时，要注意透析治疗前后的护理，避免交叉感染。

▲心理护理：长期进行透析治疗会对患者的身心造成一定的影响，容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。在护理中要注意对患者进行心理疏导和支持，帮助他们积极面对治疗和生活。

湘南学院附属医院 杜辉

膝骨关节炎患者 锻炼尽量少负重

一些得了膝骨关节炎的患者，为了避免关节再损伤，就不敢运动。其实，合理的运动非常重要，因为运动可以增强肌肉的力量，维持关节的灵活性等。

《膝骨关节炎运动治疗临床实践指南》推荐患有膝骨关节炎的人可进行有氧锻炼、肌力锻炼、关节活动度锻炼和神经肌肉训练等，各种运动都需要尽量减少负重。

有氧运动可选择游泳、骑自行车、快走等，注意骑自行车不能把坐垫放得太低，那样会使得关节仍有负重，适得其反。肌力锻炼可做仰卧位直腿抬高，每周定期锻炼2~3次。过量的、超强度的运动对膝关节是不利的，应避免过多爬山、爬楼梯等锻炼方式。

如果关节疼痛难以忍受，在疼痛减轻之前最好不运动。在运动治疗期间如果疼痛加重了，首先考虑休息和冷敷。若疼痛改善不明显，需要向医生求助。

郑州大学第二附属医院
针灸理疗科 王琳琳

肺部结节 这样“防”和“治”

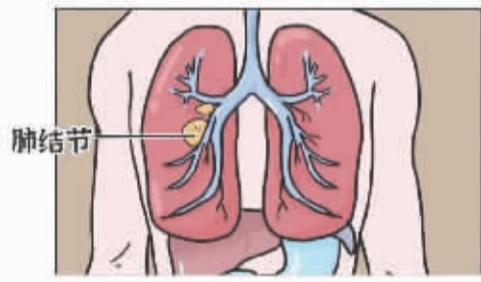
肺部结节是指在肺组织内发现的直径小于3厘米的圆形或椭圆形的病变。近年来，随着肺部CT的广泛应用，肺部结节的检出率和诊断率逐渐提高，成为临床上常见的疾病之一。肺部结节的病因较为复杂，既有良性病变也有恶性病变。因此，对于肺部结节的早期发现和治疗至关重要。

肺部结节的诊断

肺部结节的诊断可以通过影像学检查和组织学检查等多种方法进行。其中，影像学检查主要包括X线、CT、PET-CT等，可以用于初步筛查和判断结节的性质。组织学检查则是最直接有效的方法之一，包括细针穿刺活检、支气管镜下活检和手术切除等，可以明确结节的病理类型。对于疑似恶性病变的结节，组织学检查必不可少。在诊断过程中，需要根据患者的具体情况进行个体化治疗。

肺部结节的治疗

对于肺部结节较小、良性或患者无明显症状的情况下，可以选择观察治疗。观察治疗需要定期进行影像学检查和生物学检查，以确定结节是否恶变或扩散。对于肺部结节恶性程度高或已经恶变的患者，手术切除是最有效的治疗方法。手术切除可以通过胸腔镜手术或开胸手术进行，一般情况下切除范围应包括结节及其周围的肺组织，以保证彻底切除。放疗是一种通过高能射线杀死肿瘤细胞的方法，适用于肺部结节较小、恶性程度低或手术不可行的患者。化疗是通过



给予患者一定的化学药物来杀死肿瘤细胞的方法，适用于肺部结节恶性程度高或已经扩散到其他部位的患者。

肺部结节的预防

◆运动：适量的有氧运动可以提高人体免疫力，减少患肺结节的危险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等。

◆均衡饮食：均衡饮食可以帮助维持身体健康，降低患肺结节的危险。建议增加蔬菜、水果、全谷物等富含营养素食物的摄入，同时减少高脂肪、高热量食物。

◆戒烟：吸烟是导致肺癌和其他呼吸系统疾病的主要原因，戒烟可以显著降低患肺结节的危险。对于吸烟者，建议尽早戒烟。

◆减少职业暴露：长期暴露在空气中的污染物和有害物质，如石棉、放射性物质等，会增加患肺结节的危险。因此，特别是一些职业人群，应注意环境因素，避免接触这些有害物质。

湖南省邵东市人民医院心胸外科
胡兵跃