

# 冠心病二级预防的“ABCDE”原则

据 WHO《2019 年全球卫生估计报告》表明,心脏病仍是全球首要死因,占总数的 16%。冠心病是其中常见多发的心脏疾病,不仅给患者造成严重的身心困扰,也给家庭带来沉重负担。冠心病二级预防“ABCDE 五原则”通过科学管理,控制疾病发展,减少并发症,为患者提供早发现、早诊断、早治疗的科学指引。

## A: ACEI/ARB, Aspirin, anti-anginal therapy

1. 血管紧张素转化酶抑制剂 / 血管紧张素受体拮抗剂 ACEI/ARB 的应用 血管紧张素转化酶抑制剂通过抑制血管紧张素转化酶的活性,减少血管紧张素 II 的产生并扩张血管,从而降低血压;血管紧张素受体拮抗剂则直接作用于血管紧张素 II 的受体,阻断其收缩血管的作用。

2. 抗血小板治疗 抗血小板药物如阿司匹林或联合氯吡格雷、替格瑞洛等的使用是冠心病二级预防的重要措施之一,可以抑制血小板聚集和凝血过程,减少血栓形成的风险。

3. 抗心绞痛治疗 硝酸酯类药物如硝酸甘油通过扩张冠状动脉,增加心脏供血;钙通道阻滞

剂则通过阻断心肌细胞内钙离子通道的打开,抑制心肌细胞兴奋收缩反应,减少心肌收缩的力度和心绞痛的发作频率。

## B: $\beta$ 受体拮抗剂/Blood pressure control

1.  $\beta$  受体拮抗剂 其通过阻断心脏和血管中的  $\beta$  受体作用,降低心率和心肌收缩力,从而降低心脏的负荷和氧需求,减少心肌缺血和心绞痛发作频率。此外, $\beta$  受体阻滞剂还有抗心律失常和降血压的作用,可以改善心脏功能。

2. 控制血压 通过药物、饮食、运动和心理进行干预,包括限制食盐增加钾盐摄入、保持适当体重、合理运动、避免精神紧张和情绪激动等,可以帮助降低血压。正确进行药物治疗可以降低血压并减少心脏负荷。

## C: cigarette quitting/cholesterol lowering

1. 戒烟 烟草中的尼古丁会导致血压升高、血栓、冠脉痉挛等,加速动脉粥样硬化,增加心脏异常的风险。

2. 控制血脂 血脂异常是导致冠心病的危险因素,特别是低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 的升高可致动脉粥样硬化。降低总

胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇等到理想水平。LDL-C 是尤其需要冠心病患者动态观察治疗的靶目标。

## D: diet control/diabetes treatment

1. 合理饮食 限制饱和脂肪和胆固醇摄入量,避免过量摄入油炸食物、高脂肪肉类和奶制品,增加蔬菜水果等膳食纤维摄入,控制体重血压。

2. 控制糖尿病 糖尿病是造成冠心病的危险因素。此类患者通过饮食、运动、药物控制血糖水平至关重要。

## E: Exercise/Education

1. 运动 以快走、慢跑、骑车、太极拳、游泳等有氧运动为主,从轻度起,逐渐增加运动强度和持续时间。保持每周至少 3~5 天或每天至少 30 分钟的中等强度有氧运动,如出现胸闷、心悸、头晕等不适,立即停止运动。

2. 教育 接受医务人员的健康教育和疾病知识指导,学习改善饮食、戒烟、控制血压血脂以及糖尿病管理,循序渐进展开运动锻炼,提高冠心病患者坚持二级预防的依从性等,达到健康知识普及的最佳效果。

湖南省交通医院 李曼蓉

# 糖尿病危害防治知多少

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,对人体健康具有广泛而严重的影响。据世界卫生组织的数据显示,全球已有 4.67 亿成年人被诊断患有糖尿病,且患病人群也越来越年轻化。面对如此高发的疾病,了解糖尿病的危害、学习相关预防治疗知识至关重要。

## 糖尿病的危害

1. 血糖控制失衡 糖尿病患者普遍胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的反应受损,导致血糖升高,长期高血糖状态可能造成多个器官和组织的损伤。

2. 心血管疾病风险增加 高血糖可使血管损伤加剧,增加心脏病、中风等心血管疾病的风险。

3. 肾脏受损 糖尿病是造成慢性肾脏疾病的主要原因之一,可导致肾功能衰竭。

4. 神经系统问题 长期高血糖可导致神经病变,引发神经病症,如周围神经病变、自主神经功能紊乱等。

5. 视力受损 高血糖易使眼睛的血管受损,导致眼底出血、视网膜病变等,严重情况下可导致失明。

6. 脚部问题 由于糖尿病引起的神经病变和循环问题,脚部容易出现潜在感染、溃疡或坏疽

症状。

## 糖尿病的预防措施

1. 健康饮食 建议适量摄入富含纤维的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物和豆类,同时控制糖分及饱和脂肪的摄入。

2. 维持健康体重 保持适当的体重可以帮助有效控制血糖水平。如果已经患有糖尿病,保持适当的体重可以改善血糖控制。

3. 注重体育锻炼 定期进行有氧运动和力量训练可以提高胰岛素敏感性,且有助于养成健康的饮食习惯,维持正常的体重范围。

4. 健康生活方式 减少吸烟和酗酒行为,保持充足的睡眠,有效地调节压力,均是预防糖尿病的关键。

## 糖尿病的治疗方法

1. 药物治疗 胰岛素和口服药物是控制血糖的主要治疗方法。具体的药物使用取决于患者的血糖控制情况和个体化需求,请前往正规医院治疗。

2. 血糖监测 糖尿病患者需要定期测量血糖水平,以便掌握血糖的控制情况,调整相应治疗方案。2 型糖尿病患者管理是国家基本公共卫生服务的重要项目,筛查出的患病者可前往常住地乡镇卫生院、社区卫生服务中

心、村卫生室等,申请建立专案,后每季度将有医生上门随访,免费测量血压、血糖,每年还可进行一次免费体检。条件允许也可自行购买血糖仪,自测血糖变化。

3. 膳食管理 饮食管理在糖尿病的治疗中起着重要作用。患者配合医生或营养师的指导,制定适合个人的饮食计划非常必要。

4. 适量运动 生命在于运动,糖尿病治疗的“五驾马车”中运动尤其重要。对于没有并发症、血糖控制良好的患者,建议进行每周不少于 5 次,每次不少于 30 分钟的有氧运动。而有并发症、身体健康状况不能耐受的患者则可以暂时不运动或适当减少运动量。

5. 管理并发症 已出现并发症的患者,要积极治疗并控制血糖、血压,定期检查肝肾功能、尿常规等相关指标。

总之,糖尿病虽然影响严重,但通过健康的生活方式、合理的饮食和适当的药物治疗,可以很好地管控血糖水平、减少并发症发作。每个人都应该加强对糖尿病的认知,关注自己的生活习惯和饮食健康,定期进行体检和血糖监测。通过合理的预防和管理,进一步维持身体健康,远离糖尿病的危害。

武汉市荆竹铺镇中心卫生院 许红宇

阴茎癌是一种罕见但严重的男性生殖器官癌症,它会对患者的健康和生活造成严重影响。阴茎癌的发展通常比较缓慢,早期症状可能不明显,因此,认识其风险因素、预防措施和治疗方法对于男性健康至关重要。在本文中,我们将探讨阴茎癌的一些基本知识,包括病因、预防和早期治疗方法,帮助读者更好地了解并提高对阴茎癌的认知水平。

## 阴茎癌的早期治疗方法

### 1. 手术治疗

(1) 部分切除术 对于早期癌变,以及癌细胞仅在阴茎局部或特定的部位出现,而没有侵犯深层组织或淋巴结的情况下,部分切除术是首选的治疗方法。在这种手术中,医生会切除部分患有癌变的组织,保留尽可能多的正常组织来保持功能和外观。

(2) 全切除术 如果肿瘤较大或已扩散到其他组织,以及侵犯了深层组织,如海绵体或附近的淋巴结,全切除术是必需的。在这种手术中,整个阴茎和可能受到影响的淋巴结都会被切除。

### 2. 放射治疗

(1) 外部放射治疗 通过使用高能射线照射癌细胞来杀死或控制其生长。这可以作为单独的治疗方法,也可以与手术联合使用。

(2) 内部放射治疗 (近距离放射治疗) 通过将放射性物质直接插入阴茎组织中,以杀死癌细胞。

3. 化疗治疗 化学药物通过干扰癌细胞的生长和分裂来对抗癌症。化疗通常是作为手术或放射治疗的辅助治疗使用,早期无淋巴结转移无需化疗。

## 预防阴茎癌的方式

### 1. 保持良好的个人卫生

(1) 注意清洁 每天用温水和温和的肥皂清洁阴茎,确保保持干燥和清洁。避免使用过于刺激性的化学产品或香皂。

(2) 定期检查 定期检查阴茎并观察有无异常,如肿块、溃疡或其他变化。任何不寻常的发现应立即向医生报告。

### 2. 预防病毒感染

(1) 使用安全套 正确和一致地使用安全套可以降低感染性传播的病毒(如人乳头状瘤病毒)的风险。这些病毒与阴茎癌有关。

(2) 接种 HPV 疫苗 人乳头状瘤病毒疫苗可有效预防一些与阴茎癌相关的高危型 HPV 感染。

### 3. 健康的生活方式

(1) 戒烟和限制酒精摄入 吸烟与阴茎癌有关,所以戒烟是降低患病风险的重要步骤。同时也应限制酒精摄入,酒精过量与诱发多种癌症相关。

(2) 健康饮食 均衡饮食,新鲜水果、蔬菜和全谷物等,可以提供身体所需营养,维持免疫系统的健康。

### 4. 定期体检

定期进行体检,包括男性生殖器官的检查,有助于发现早期异常并及时治疗。如果是包皮过长或者包茎的患者,应当及早进行包皮手术,避免炎症刺激并发阴茎癌。

总之,阴茎癌对患者的生活质量和健康构成严重威胁。早期治疗对于提高生存率非常重要。此外,预防是更好的选择,通过良好的个人卫生习惯、健康的生活方式和安全性行为,可以降低患病风险。

汉寿太子庙忠心医院 潘小刚

阴茎癌如何预防和早期治疗?