

胸痛：不容忽视的健康警报

秦国冬

胸痛，是一种常见却又可能隐藏着严重健康问题的症状，它就像是身体发出的紧急信号，提醒我们要关注内在的状况。在这篇文章中，我们将深入探讨胸痛的各种可能原因、诊断方法以及应对策略。

一、胸痛的定义与表现

胸痛，是指胸部出现的疼痛或不快感。这种疼痛的性质、程度和位置可以因人而异。有的人可能感觉到胸部有尖锐的刺痛，像被针扎了一样；有的人则是一种沉重的闷痛，仿佛有一块大石头压在胸口；还有的人会经历持续的隐痛或短暂而剧烈的绞痛。

胸痛的位置也不尽相同。它可能出现在胸骨后、心前区，也可能波及到肩部、背部、颈部甚至上腹部。此外，胸痛还可能伴随其他症状，如呼吸困难、出汗、恶心、呕吐、头晕等。

二、胸痛的常见原因

(一)心血管疾病

- 心绞痛**：心绞痛通常是由于冠状动脉供血不足，导致心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起。疼痛常为压迫、发闷或紧缩性，可放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指，或至颈、咽或下颌部。一般在体力活动、情绪激动、饱食、寒冷等情况下诱发，休息或含服硝酸甘油后可缓解。
- 心肌梗死**：心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。胸痛的性质更为剧烈，持续时间更长，常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。休息和含服硝酸甘油不能缓解，疼痛可长达数小时或数天。
- 心膜炎**：心膜炎是心肌的炎症性疾病，病毒感染是常见原因。胸痛通常为隐痛或钝痛，可伴有发热、乏力、心悸等症状。

(二)呼吸系统疾病

- 胸膜炎**：胸膜炎多由感染、自身免疫性疾病等引起。胸痛通常在深呼吸、咳嗽或转动体位时加剧，疼痛为刺痛或牵拉痛，常位于胸廓下部的侧方。
- 气胸**：气胸是指气体进入胸膜腔，造成积气状态。突然发生的胸痛是气胸的典型症状，疼痛尖锐，可放射至同侧肩部、背部或上腹部，同时伴有呼吸困难。
- 肺炎**：当肺部发生炎症时，可能会引起胸部的疼痛，多为咳嗽时加重的钝痛。

(三)消化系统疾病

- 胃食管反流病**：胃酸反流刺激食管可导致胸痛，疼痛常位于胸骨后，多在进食后或平卧时发生，可伴有烧心、反酸等症状。
- 食管裂孔疝**：部分胃通过膈食管裂孔进入胸腔，可引起胸痛，疼痛多在饱餐后、平卧时出现，常伴有上腹部胀满、嗝气等。
- 胆囊炎、胆结石**：当胆囊疾病发作时，疼痛可放射至右侧胸部，常伴有恶心、呕吐、发热等症状。

(四)骨骼肌肉疾病

- 肋软骨炎**：肋软骨炎是肋软骨的非特异性炎症，疼痛多位于前胸壁，为钝痛或锐痛，按压时疼痛加重。
- 肌肉拉伤**：过度运动或不当的姿势可能导致胸部肌肉拉伤，引起胸痛，疼痛在活动时加重。
- 心理因素**：焦虑、抑郁等心理障碍有时也会表现为胸痛，称为心因性胸痛。这种胸痛通常没有明显的器质性病变，但患者会感到胸部不适，常伴有情绪问题。

三、胸痛的诊断方法

(一)详细的病史采集

医生会询问胸痛的特点，包括疼痛的部位、性质、诱发和缓解因素、持续时间、伴随症状等，还会了解患者的既往病史、家族病史、生活习惯(如吸烟、饮酒)等。

(二)体格检查

包括测量生命体征(血压、心率、呼吸、体温)、心肺听诊、腹部触诊等，以初步判断胸痛的可能原因。

(三)实验室检查

- 心肌损伤标志物检测**，如心肌肌钙蛋白、肌酸激酶同工酶等，有助于诊断心肌梗死。
- 血常规**，可以了解是否有感染的存在。
- 生化检查**，如肝功能、肾功能、血糖、血脂等，有助于评估患者的整体健康状况。

(四)影像学检查

- 心电图**，是诊断心血管疾病的重要手段，特别是对于心绞痛和心肌梗死的诊断。
- 心脏超声**，可以评估心脏的结构和功能。
- 胸部 X 光片**，有助于发现肺部、胸腔的病变。
- CT 或磁共振成像(MRI)**，对于胸部的结构异常、炎症、肿瘤等有较好的诊断价值。

四、胸痛的治疗

(一)针对病因治疗

- 心血管疾病**
 - 心绞痛和心肌梗死**：通常需要使用抗血小板药物(如阿司匹林、氯吡格雷)、他汀类药物、硝酸酯类药物等。严重的情况可能需要进行冠状动脉介入治疗(如支架置入)或冠状动脉旁路移植术。
 - 心膜炎**：主要是休息和对症治疗，如使用营养心肌的药物。
- 呼吸系统疾病**
 - 胸膜炎**：根据病因进行抗感染、抗结核等治疗。
 - 气胸**：少量气胸可自行吸收，大量气胸需要进行胸腔闭式引流。
- 肺炎**：使用抗生素进行抗感染治疗。
- 消化系统疾病**
 - 胃食管反流病**：使用抑酸药(如奥美拉唑)、促胃肠动力药(如多潘立酮)等。
 - 食管裂孔疝**：严重者可能需要手术治疗。
 - 胆囊炎、胆结石**：根据病情选择保守治疗或手术治疗。
- 骨骼肌肉疾病**
 - 肋软骨炎**：可使用非甾体类抗炎药(如布洛芬)缓解疼痛。
 - 肌肉拉伤**：休息、理疗、热敷等有助于恢复。
- 心理因素**：心因性胸痛：需要心理治疗，如认知行为疗法、放松训练等，必要时使用抗焦虑、抗抑郁药物。

- 缓解症状**：无论病因如何，在诊断明确之前，对于胸痛剧烈的患者，可以使用止痛药(如吗啡、哌替啶)来缓解疼痛。
- 胸痛的预防**
 - 健康生活方式**
 - 均衡饮食**：多摄入蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等，减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。
 - 适量运动**：保持每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。
 - 戒烟限酒**：吸烟是心血管疾病的重要危险因素，应尽量戒烟，限制饮酒量，避免酗酒。
- 控制基础疾病**：对于患有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的患者，要积极治疗，将血压、血糖、血脂控制在理想范围内，以降低心血管疾病的发生风险。

(三)定期体检

定期进行身体检查，包括心电图、心脏超声、胸部 X 光片等检查，有助于早期发现潜在的疾病。

- 紧急处理**：如果出现胸痛，尤其是剧烈、持续不缓解的胸痛，并伴有呼吸困难、大汗淋漓、濒死感等症状，应立即拨打急救电话 120。在等待救援的过程中，患者应保持安静，尽量平卧或半卧位，避免剧烈运动。

胸痛可能是身体发出的严重警报，切不可掉以轻心。了解胸痛的原因、诊断和治疗方法，对于及时发现和处理潜在的健康问题至关重要。希望通过这篇科普文章，能让更多人对胸痛有更清晰地认识，关注自己的健康，做到早预防、早诊断、早治疗。

(作者单位系右江民族医学院附属医院)

腰椎间盘突出的全面解读与应对策略

周陆伟

有麻木、无力等感觉异常。

- 3、下肢麻木和感觉减退**：突出的椎间盘压迫神经，会导致下肢相应部位的麻木和感觉减退，如脚趾、脚底等部位。

- 4、肌肉无力**：严重的腰椎间盘突出可能导致下肢肌肉无力，表现为行走困难、站立不稳、足下垂等。

- 5、大小便功能障碍**：如果突出的椎间盘压迫马尾神经，会出现大小便失禁、排尿困难、便秘等马尾综合征的症状，这是一种较为严重的情况，需要紧急治疗。

三、诊断方法

1、病史和体格检查

医生会详细询问患者的症状、发病过程、工作和生活习惯等病史，并进行全面的体格检查，包括腰部的活动度、压痛、反射检查、肌力检查等，以初步判断是否存在腰椎间盘突出。

2、影像学检查

- X 线检查**：可以观察腰椎的形态、结构、椎间隙的宽窄等，但对椎间盘突出

- CT 检查**：能够清晰地显示椎间盘的形态、大小、位置以及是否有钙化等情况，但对脊髓和神经根的显示不如磁共振成像(MRI)。

- MRI 检查**：对软组织的分辨力高，可以准确地显示椎间盘突出的程度、位置，以及脊髓和神经根受压的情况，是诊断腰椎间盘突出

- 肌电图检查**：有助于判断神经损伤的部位和程度。

小儿湿疹的全面解析与应对指南

阮稽峰

症状，孩子会不停地搔抓皮肤，导致皮肤破损、感染。

- 2、皮肤损害**：(1)急性期：表现为红斑、丘疹、水泡，严重时出现渗液、糜烂。(2)亚急性期：渗液减少，出现结痂、脱屑。(3)慢性期：皮肤增厚、粗糙、苔藓样变，颜色加深。

- 3、发病部位**：湿疹可发生在身体的任何部位，常见于面部、头皮、颈部、四肢屈侧(如肘窝、腘窝)等。

四、小儿湿疹的诊断

- 1、病史采集**：医生会详细询问孩子的发病时间、症状、病情变化、家族过敏史、喂养情况等。

- 2、体格检查**：观察皮肤损害的形态、分布、严重程度，检查是否有抓痕、感染等。

- 3、实验室检查**：一般情况下，根据临床表现即可诊断小儿湿疹。但在某些情况下，可能需要进行血常规、过敏原检测、免疫功能检查等，以排除其他疾病或明确病因。

五、小儿湿疹的治疗

1、基础治疗

- 1、皮肤护理**：保持皮肤清洁、湿润，每天给孩子洗澡，但水温不宜过高，时间不宜过长。洗完澡后立即涂抹保湿霜，选择无香料、无酒精的温和产品。

- 2、穿着**：给孩子选择宽松、柔软、透气的棉质衣物，避免穿着羊毛、化纤等刺激性材质的衣物。

- 3、环境**：保持室内适宜的温和和湿度，减少过敏原的接触，定期清洁床上用品、窗帘等。

胃镜检查为健康护航

满会军

避免食用蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物。

- 2、检查前 1 天**，根据医嘱服用清肠剂，如聚乙二醇电解质液，以清空肠道内的粪便。

- 3、在服用清肠剂期间**，应按照要求大量饮水，一般至少 2000-3000 毫升，直至排出的粪便为清水样、无粪渣残留。

(三)其他准备

- 1、告知医生正在服用的药物**，某些药物可能需要在检查前暂停使用，如抗血小板药物、抗凝药物等，以减少出血风险。

- 2、如果有高血压等慢性疾病**，需在检查当日清晨用少量水送服降压药。

- 3、检查前取下假牙、眼镜、首饰等物品**，以免影响检查或造成损坏。

- 4、签署知情同意书**，了解检查的风险和注意事项。

三、胃镜检查中的护理

(一)其他配合

- 1、胃镜检查时**，患者通常采取左侧卧位，双腿微曲、头稍向后仰，松开领口和腰带，使身体放松。

- 2、俯镜检查时**，患者可能需要先采取左侧卧位，然后根据检查的进展，在医生的指导下改变体位。

(二)呼吸配合

- 1、插入胃镜或肠镜时**，患者应按照医生的指示缓慢深呼吸，通过放松呼吸来减轻不适感。

- 2、避免因紧张而屏气**，以免增加检查难度和不适感。

(三)医护人员的操作技巧

- 1、医护人员在操作过程中**会动作轻柔，尽量减少对胃肠道黏膜的刺激和损伤。

- 2、密切观察患者的生命体征和反应**，如面色、呼吸、心率等，如有异常及时处理。

四、胃镜检查后的护理

四、治疗方

1、保守治疗

- 1、卧床休息**：在急性发作期，卧床休息可以减轻腰部的压力，缓解疼痛和神经根炎症。一般建议卧床 1-3 周，但不建议过长时间卧床，以免引起肌肉萎缩等并发症。

- 2、药物治疗**：包括非甾体类抗炎药(如布洛芬、双氯芬酸钠)、镇痛药(如曲马朵)、肌肉松弛剂(如氯唑沙宗)、营养神经药物(如甲钴胺、维生素 B12)等，可根据症状选择使用。

- 3、物理治疗**：如热敷、冷敷、按摩、牵引、针灸等，可以缓解肌肉痉挛，减轻疼痛，改善局部血液循环。

- 4)运动疗法**：在症状缓解后，进行针对性的腰部和腹部肌肉锻炼，如小燕飞、五点支撑、平板支撑等，有助于增强腰部肌肉的力量，稳定腰椎，预防复发。

- 5)佩戴腰围**：在活动时期佩戴腰围，可以限制腰部的活动，减轻腰部的负担，但不宜长期佩戴，以免引起腰部肌肉萎缩。

2、手术治疗

- 1)手术指征**：经过保守治疗 3-6 个月无效，症状持续加重，影响生活和工作；出现马尾综合征；伴有严重的腰椎管狭窄等。

- 2)手术方法**：包括传统的开放性手术和微创手术。开放性手术如腰椎间盘突出核摘除术、椎间融合术等，手术视野清晰，操作直接，但创伤较大。微创手术如椎间孔镜手术、椎间盘镜手术等，具有创伤小、恢复快的优点，但适用范围相对较窄。

五、康复与预防

1、环境

环境，保证孩子充足的睡眠，有利于皮肤的修复和病情的恢复。

- 4、心理护理**：关注孩子的情绪变化，通过安抚、玩耍等方式减轻孩子的焦虑和紧张。

七、小儿湿疹的预防

- 1、孕期预防**：孕妇在怀孕期间应注意饮食均衡，避免接触过敏原，保持良好的心情。

- 2、早期干预**：对于有家族过敏史的宝宝，出生后应尽早进行皮肤护理，坚持使用保湿霜。

- 3、合理喂养**：提倡母乳喂养，适时添加辅食，注意食物的多样性和逐步引入。

- 4、增强体质**：让孩子适当进行户外活动，增强体质，提高免疫力。

八、小儿湿疹的常见误区

- 1、过度清洁**：有些家长认为孩子皮肤脏会加重湿疹，过度频繁地给孩子洗澡、使用肥皂等清洁剂，反而会破坏皮肤的屏障功能，加重病情。

- 2、谈激素色变**：对糖皮质激素的使用存在恐惧心理，拒绝使用或自行减量、停药，导致病情反复或加重。

- 3、盲目忌口**：没有明确过敏原的情况下，过度忌口，可能导致孩子营养不良。

- 4、追求根治**：小儿湿疹目前尚无法根治，但通过合理的治疗和护理，可以有效控制病情，减少复发。

小儿湿疹虽然给孩子和家长带来了困扰，但只要我们正确认识、科学治疗、精心护理，就能帮助孩子缓解症状，提高生活质量。同时，家长们要保持耐心和信心，与医生密切配合，共同应对这一挑战，让宝宝们拥有健康、光滑的肌肤，快乐成长。

(作者单位系芜湖市第二人民医院)

- 2)如有感染迹象**，应及时使用抗生素治疗。

- 五、特殊情况的护理**

(一)老年人

- 1、老年人**身体机能下降，对检查的耐受性较差，检查前后应密切监测生命体征。

- 2、注意观察**有无心脑血管疾病的发作迹象，如头晕、胸痛等。

(二)儿童

- 1、儿童**可能因恐惧而不配合检查，需要家长和医护人员的耐心安抚。

- 2、根据儿童的年龄和体重**调整饮食和活动的护理方案。

(三)患有基础疾病的患者

- 1、如患有糖尿病的患者**，检查前后应注意血糖的监测和控制，避免因禁食和应激导致血糖波动。

- 2、患有心血管疾病的患者**，应关注血压、心率等变化，随身携带急救药物。

六、胃镜检查护理的重要性

- (一)提高检查的舒适度**：通过有效的护理措施，如心理护理、体位指导等，可以减轻患者在检查过程中的不适感，提高其对检查的接受度。

(二)保障检查的安全性

做好检查前的准备工作，如饮食控制、药物调整等，以及检查后的观察和护理，能够及时发现和处理并发症，保障患者的生命安全。

- (三)促进疾病的早期诊断和治疗**：准确的护理配合有助于提高胃镜检查的准确性和成功率，为疾病的早期诊断和治疗提供有力支持。

胃镜检查是胃肠道疾病诊断和治疗的重要手段，而科学、细致的护理是确保检查顺利进行和患者安全的关键。希望

通过本文的介绍，能让您对胃镜检查的护理有更全面、深入的了解，消除不必要的恐惧和担忧。在医护人员的专业护理和您的积极配合下，让胃镜检查为您的健康保驾护航。

(作者单位系重庆医科大学附属永川医院)

在当今社会，腰椎间盘突出已经成为一种常见的健康问题，困扰着众多人群。无论是长期伏案工作的白领，还是从事重体力劳动的劳动者，都可能受到腰椎间盘突出的影响。为了帮助大家更好地了解这一疾病，本文将从多个角度对腰椎间盘突出进行深入探讨。

一、腰椎间盘突出的原因

- 1、椎间盘退变**：随着年龄的增长，椎间盘逐渐发生退变，髓核中的水分减少，纤维环的弹性下降，使得椎间盘的抗压能力和缓冲作用减弱。这是腰椎间盘突出最常见的原因之一。

- 2、损伤**：急性的腰部扭伤、摔伤，或者长期反复的腰部损伤，如过度弯腰、负重、剧烈运动等，都可能导致纤维环破裂，髓核突出。

- 3、长期弯腰或久坐**：长期保持弯腰或久坐的姿势，会使腰部肌肉长期处于紧张状态，腰椎间盘承受的压力增大，容易导致椎间盘突出。

- 4、遗传因素**：遗传因素可能影响椎间盘的结构和代谢，使个体更容易发生椎间盘突出。

- 5、妊娠**：怀孕期间，女性体内的激素水平发生变化，韧带松弛，加之腹部重量增加，腰部负担加重，容易引发腰椎间盘突出。

- 6、肥胖**：体重过重会增加腰椎间盘的负担，加速椎间盘的退变和损伤。

二、腰椎间盘突出的症状

- 1、腰痛**：大多数患者首先出现的症状是腰痛，疼痛程度轻重不一，可为钝痛、刺痛或放射性疼痛。活动时疼痛加重，休息后可缓解。

- 2、下肢放射性疼痛**：这是腰椎间盘突出

- 3、肌肉萎缩**：长期受压的神经会导致支配的肌肉萎缩，表现为肌肉消瘦、肌力下降。

- 4、马尾神经综合征**：这是一种严重的并发症，表现为大小便失禁、肛门周围麻木、双下肢无力等。

三、腰椎间盘突出

- 1、保守治疗**：适用于轻中度的患者，包括卧床休息、药物治疗、物理治疗等。

- 2、微创手术**：如椎间孔镜手术、椎间盘镜手术等，创伤小、恢复快。

四、预防与康复

- 1、保持正确姿势**：避免长时间弯腰、久坐，工作时注意劳逸结合。

- 2、加强腰部肌肉锻炼**：如小燕飞、五点支撑等运动，有助于增强腰部肌肉力量，稳定腰椎。

- 3、控制体重**：减轻体重可以降低腰椎间盘承受的压力。

- 4、避免剧烈运动**：在进行剧烈运动前，要做好热身，避免腰部受伤。

- 5、选择合适的床垫**：使用硬度适中的床垫，有助于维持腰椎的正常生理曲度。

- 6、戒烟**：吸烟会影响椎间盘的营养供应，加速其退变。

- 7、定期体检**：对于有家族病史或长期从事重体力劳动者，建议定期进行腰部检查。

- 8、保持良好心态**：避免长期处于紧张、焦虑状态，有助于减轻腰部不适。

- 9、注意保暖**：腰部受凉容易导致肌肉痉挛，加重疼痛。

- 10、避免久坐**：长时间坐着工作，应每隔 1 小时左右起身活动一下。

- 11、选择合适的鞋子**：避免穿着高跟鞋或鞋底过硬的鞋子，减轻腰部负担。

- 12、避免提重物**：提重物时，应尽量靠近身体，避免弯腰提物。

- 13、避免长时间开车**：长时间开车容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 14、避免长时间玩手机**：低头玩手机会增加颈部、腰部的负担，应控制使用时间。

- 15、避免长时间看电视**：长时间看电视容易导致颈部、腰部肌肉疲劳，应适当休息。

- 16、避免长时间打游戏**：长时间打游戏容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 17、避免长时间上网**：长时间上网容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 18、避免长时间阅读**：长时间阅读容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 19、避免长时间写字**：长时间写字容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 20、避免长时间做家务**：长时间做家务容易导致腰部肌肉疲劳，应适当休息。

- 21、避免长时间做饭**：长时间做饭容易导致腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 22、避免长时间洗澡**：长时间洗澡容易导致腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 23、避免长时间看电视**：长时间看电视容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 24、避免长时间玩手机**：长时间玩手机容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 25、避免长时间打游戏**：长时间打游戏容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 26、避免长时间上网**：长时间上网容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 27、避免长时间阅读**：长时间阅读容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 28、避免长时间写字**：长时间写字容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 29、避免长时间做家务**：长时间做家务容易导致腰部肌肉疲劳，应适当休息。

- 30、避免长时间做饭**：长时间做饭容易导致腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 31、避免长时间洗澡**：长时间洗澡容易导致腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 32、避免长时间看电视**：长时间看电视容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。

- 33、避免长时间玩手机**：长时间玩手机容易导致颈部、腰部肌肉紧张，应适当休息。