

守护心脏健康,正确识别和预防心肌炎

徐正涛

心肌炎是指心肌发生的炎症性疾病,可由多种原因引起,如病毒感染、细菌感染、自身免疫性疾病、药物毒性、过敏反应等。心肌细胞受到损伤后,可能会影响心脏的正常功能,导致心律失常、心力衰竭甚至心源性猝死。心肌炎,作为一种潜在的严重心脏疾病,正悄然威胁着人们的生活质量和生命安全。了解如何识别和预防心肌炎,对于保护我们的心脏至关重要。

一、心肌炎的症状和体征

心肌炎的症状轻重不一,取决于心肌受损的程度和范围。在疾病早期,症状可能较为隐匿,容易被忽视。

1.常见症状

(1)心慌、心悸

患者可能会感到心跳不规则、心跳过快或过慢,或者心跳时强时弱。

(2)胸痛

胸部可能会出现闷痛、刺痛或压榨性疼痛,疼痛可向左肩、左臂放射。

(3)呼吸困难

由于心肌功能受损,心脏泵血能力下降,导致肺部淤血,患者会出现呼吸急促、气短、喘息等症状。

(4)乏力、疲劳

感到全身无力,即使休息也无法缓解。

(5)头晕、昏厥

心脏输出量减少,导致脑部供血不足,可能会引起头晕、眼前发黑甚至昏厥。

2.体征

(1)心律失常

通过心电图检查可发现心律失常,如早搏、心动过速、心动过缓、房室传导阻滞等。

(2)心脏杂音

医生在听诊时可能会听到心脏杂音,提示心肌受损。

(3)心力衰竭体征

如肺部湿啰音、下肢水肿、肝肿大等。

需要注意的是,心肌炎的症状可能与其他心脏疾病相似,因此如果出现上述症状,应及时就医,进行相关检查,以明确诊断。

二、心肌炎的诊断方法

1.临床症状和体征评估

医生会详细询问患者的症状、病史、家族史,并进行体格检查,包括听诊心脏、测量血压、检查脉搏等,初步判断是否存在心脏异常。

2.实验室检查

(1)血液检查

通过检测心肌酶(如肌酸激酶同工酶、肌钙蛋白等)、血常规、C 反应蛋白、血沉等指标,了解心肌是否受损以及是否存在炎症反应。

(2)病毒学检测

对于怀疑病毒感染引起的心肌炎,可进行病毒抗体检测、病毒核酸检测等,以确定病原体。

3.心电图检查

心电图可以反映心脏的电活动情况,有助于发现心律失常、心肌缺血等异常。

4.超声心动图

通过超声心动图可以观察心脏的结构和功能,了解心肌的运动情况、心室大小、心脏射血分数等,评估心脏的整体状况。

5.心脏磁共振成像(CMR)

CMR 对于心肌炎的诊断具有较高的敏感性和特异性,可以清晰地显示心肌的水肿、水肿、坏死等病变。

6.心电图活检

这是诊断心肌炎的金标准,但由于其具有一定的创伤性,通常在其他检查

无法明确诊断时才会考虑进行。

三、心肌炎的治疗

1.一般治疗

(1)休息

心肌炎患者在急性期应卧床休息,减少心脏负担,避免劳累和剧烈运动。

(2)饮食调整

保证营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,戒烟戒酒。

2.药物治疗

(1)抗病毒药物

对于病毒感染引起的心肌炎,在发病早期可使用抗病毒药物,如利巴韦林、阿昔洛韦等。

(2)营养心肌药物

如辅酶 Q10、维生素 C、肌苷等,有助于改善心肌代谢,促进心肌修复。

(3)抗心律失常药物

如果出现心律失常,根据具体情况选用合适的抗心律失常药物,如美托洛尔、胺碘酮等。

(4)心力衰竭治疗

对于出现心力衰竭的患者,需要使用利尿剂(如呋塞米、螺内酯)、血管紧张素转换酶抑制剂(如依那普利)、血管紧张素 II 受体拮抗剂(如缬沙坦)、β 受体阻滞剂(如美托洛尔)等药物进行治疗。

3.免疫治疗

对于自身免疫性心肌炎,可使用糖皮质激素(如泼尼松)、免疫抑制剂(如环磷酰胺)等药物进行治疗。

4.其他治疗

在病情严重的情况下,可能需要进行心脏临时起搏、体外膜肺氧合(ECMO)等支持治疗,以维持心脏功能。

四、心肌炎的预防

1.预防感染

(1)加强个人卫生

勤洗手,保持手部清洁,避免用手触摸口鼻和眼睛。

(2)保持良好的生活环境

定期开窗通风,保持室内空气流通,避免前往人员密集、空气不流通的场所。

(3)预防呼吸道和消化道感染

注意保暖,避免着凉;均衡饮食,加强锻炼,提高自身免疫力;接种疫苗,如流感疫苗、肺炎疫苗等,预防相关感染。

2.合理运动

适量的运动有助于增强心肺功能,但要避免过度运动和剧烈运动。尤其是在感冒、发热等身体不适时,应暂停运动,待身体恢复后再逐渐增加运动量。

3.避免滥用药物

在使用药物时,应严格按照医嘱用药,避免自行增减药量或滥用药物。特别是对于可能具有心脏毒性的药物,如抗肿瘤药物、某些抗生素等,要在医生的指导下使用,并定期进行心脏功能检查。

4.控制基础疾病

对于患有自身免疫性疾病、高血压、糖尿病等基础疾病的患者,要积极治疗原发病,控制病情进展,减少心肌炎的发生风险。

5.定期体检

定期进行体检,包括心电图、心脏超声等检查,有助于早期发现心脏异常,及时采取干预措施。

总之,心肌炎是一种不容忽视的心脏疾病,其症状可能隐匿,但危害严重。通过了解心肌炎的病因、症状、诊断方法和治疗措施,以及采取有效的预防措施,我们可以更好地保护自己的心脏健康。如果出现疑似心肌炎的症状,应及时就医,以便早期诊断和治疗,提高治愈率,降低并发症的发生风险。

(作者单位系河南省人民医院)

守护口腔健康,揭开儿童牙齿矫正的奥秘

刘芷莘

在孩子的成长过程中,牙齿的健康和整齐不仅关系到美观,更对咀嚼、发音、口腔卫生以及心理健康有着重要影响。儿童牙齿矫正作为口腔医学中的一个重要领域,正逐渐受到家长们的关注。本文带大家一同揭开儿童牙齿矫正的神秘面纱,深入了解这一关乎孩子未来的重要课题。

一、儿童牙齿不齐的原因

儿童牙齿不齐的原因多种多样,主要包括以下几个方面:

1.遗传因素

牙齿的排列和颌骨的发育很大程度上受到遗传因素的影响。如果父母存在牙齿不齐、颌骨发育异常等问题,孩子出现类似情况的概率也会相对较高。

2.不良口腔习惯

儿童在成长过程中,一些不良的口腔习惯如吮指、咬唇、吐舌、口呼吸等,可能会导致牙齿和颌骨的异常发育,从而引起牙齿不齐。

3.乳牙早失或滞留

乳牙过早脱落或迟迟不掉,会影响恒牙的萌出位置和顺序,导致牙齿排列不齐。

4.饮食结构不合理

过于精细的食物缺乏足够的咀嚼刺激,可能会影响颌骨的正常发育,导致牙齿拥挤不齐。

二、儿童牙齿矫正的最佳时机

把握儿童牙齿矫正的最佳时机至关重要,这不仅能提高矫正效果,还能缩短矫正时间,减少矫正过程中的痛苦。一般来说,儿童牙齿矫正可以分为以下几个阶段:

1.乳牙期(3-5 岁)

这一时期主要适用于矫正乳牙反颌(俗称“地包天”)。乳牙反颌会影响上颌骨的发育,如果不及时矫正,可能会导致面部畸形加重。通过早期干预,佩戴简单的矫治器,通常可以在较短时间内纠正反颌,促进上颌骨的正常发育。

2.替牙期(7-11 岁)

在替牙期,牙齿的生长和替换较为活跃,一些暂时性的牙齿不齐可能会随着恒牙的萌出而自行调整。但如果存在严重的牙齿拥挤、前牙深覆合、深覆盖、开合等问题,需要及时进行治疗。此时,可以利用孩子的生长发育潜力,通过功能性矫治器等方法引导颌骨和牙齿的正常生长。

3.恒牙期(12-18 岁)

恒牙全部萌出后,如果牙齿仍存在不齐的情况,此时是进行综合性牙齿矫正的最佳时期。这个阶段孩子的颌骨发育基本完成,牙齿移动相对容易,矫正效果稳定。

需要注意的是,每个孩子的牙齿发育情况都有所不同,最佳矫正时机也因人而异。因此,建议家长定期带孩子进行口腔检查,由专业的正畸医生根据孩子的具体情况制定个性化的矫正方案。

三、儿童牙齿矫正的方法

儿童牙齿矫正的方法多种多样,常见的有以下几种:

1.活动矫治器

活动矫治器由患者自行摘戴,适用于乳牙期和替牙期的简单错颌畸形矫正。例如,乳牙反颌可以佩戴上颌颌垫式活动矫治器进行矫正。

2.固定矫治器

固定矫治器是目前应用最广泛的

矫正方法之一。它通过粘接在牙齿表面的托槽和弓丝来施加力量,使牙齿移动。固定矫治器矫正效果稳定,适用于各种复杂的错颌畸形。

3.功能性矫治器

功能性矫治器主要用于矫正儿童在生长发育过程中出现的功能性错颌畸形,通过调整口腔周围肌肉的功能,引导颌骨和牙齿的正常生长发育。

4.隐形矫治器

隐形矫治器是一种透明的可摘戴矫治器,美观舒适,不影响日常生活和社交。但对于一些复杂的错颌畸形,可能效果不如固定矫治器。

医生会根据孩子的牙齿情况、年龄、矫正需求等因素选择合适的矫正方法。

四、儿童牙齿矫正的过程

儿童牙齿矫正通常包括以下几个步骤:

1.初诊咨询

家长带孩子到正畸科就诊,医生会对孩子的口腔进行全面检查,包括牙齿排列、咬合关系、颌骨发育等,拍摄 X 光片、制取模型,进行详细的分析诊断,制定矫正方案,并与家长和孩子充分沟通矫正的目标、方法、时间、费用等。

2.矫正前准备

如果孩子存在龋齿、牙周炎等口腔问题,需要先进行治疗。此外,还可能需要进行拔牙、补牙等,为矫正创造良好的口腔条件。

3.佩戴矫治器

根据矫正方案,医生为孩子佩戴相应的矫治器,并告知孩子和家长佩戴矫治器的注意事项,如保持口腔卫生、避免食用过硬过粘的食物等。

4.定期复诊

在矫正过程中,孩子需要按照医生的要求定期复诊,一般每隔 4-6 周复诊一次。医生会根据牙齿移动的情况调整矫治器,确保矫正按计划进行。

5.矫正结束

当牙齿达到预期的矫正效果后,医生会拆除矫治器,为孩子佩戴保持器,以保持矫正后的牙齿位置稳定。保持器需要佩戴一段时间,具体时间因人而异。

五、儿童牙齿矫正的好处

1.改善口腔功能

整齐的牙齿有助于提高咀嚼效率,促进消化吸收;良好的咬合关系有利于发音清晰,避免因牙齿不齐导致的发音障碍。

2.预防口腔疾病

牙齿排列整齐,更容易清洁,减少食物残渣和菌斑的堆积,降低龋齿、牙周炎等口腔疾病的发生风险。

3.提升面部美观

矫正牙齿可以改善面部轮廓,提升孩子的自信心和心理健康,为孩子的未来发展打下良好的基础。

4.促进颌骨正常发育

及时矫正牙齿不齐,有助于引导颌骨的正常生长发育,避免因牙齿问题导致的颌骨畸形。

总之,儿童牙齿矫正对于孩子的口腔健康和身心健康都具有重要意义。家长们应关注孩子的牙齿发育情况,一旦发现问题,及时带孩子到正规的口腔医院就诊,让专业的正畸医生为孩子制定科学合理的矫正方案。

(作者单位系北京大学口腔医院)

良性前列腺增生的概念、病因和诊疗预防

李娟

尿流中断;若长期排尿困难易导致肾积水肾衰竭;长期腹压排尿还可合并疝、痔或脱肛。

四、良性前列腺增生的检查方法

1.肛门指诊检查;

2.直肠彩超检查;

3.B 型超声检查;

4.直肠指诊,可触到增大的前列腺。

五、良性前列腺增生的治疗手段

1.观察治疗:症状轻微未影响生活者。

2.药物治疗:症状严重影响生活质量者。

3.手术治疗:症状非常严重,药物治疗效果不佳者。治疗方法的选择按照以下顺序,观察等待、药物治疗、手术治疗、其他治疗。

六、良性前列腺增生患者的日常生活注意事项

1.饮食调整:

(1)限制辛辣食物、咖啡因和含酒精的饮料摄入,这些食物会加重排尿困难和尿频的症状;控制盐的摄入,高盐饮食

当一个新生命在母体内开始孕育,孕期产检便成为了准妈妈们至关重要的“健康导航”。它不仅能让准妈妈及时了解自身和宝宝的情况,还能早期发现潜在问题,采取相应措施,确保母婴安全、健康地度过孕期。

一、孕期产检的重要性

孕期是一段充满期待和变化的旅程,而产检则是确保这一旅程顺利进行的**关键**。

首先,产检有助于早期发现孕妇潜在的健康问题。例如,妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等疾病,如果能在早期被诊断出来,通过适当的治疗和管理,可以有效减少对孕妇自身和胎儿的不良影响。

其次,产检能及时监测胎儿的发育情况。包括胎儿的生长速度、器官发育是否正常、胎位是否正确等。及早发现胎儿的异常,如先天性畸形、染色体异常等,为家庭和医疗团队提供足够的时间来制定合理的治疗或干预方案。

再者,产检为孕妇提供了专业的营养、运动和心理指导。帮助孕妇保持良好的身体状态和心理状态,为顺利分娩做好准备。

总之,孕期产检是保障母婴健康、预防和处理孕期并发症、确保胎儿正常发育的重要手段,是每一位准妈妈都不应忽视的重要环节。

二、孕期产检的时间和项目

孕期通常分为三个阶段:孕早期(1-12 周)、孕中期(13-27 周)和孕晚期(28 周及以后),每个阶段都有特定的产检时间和项目。

1.孕早期

(1)6-8 周:超声检查,主要确认孕囊位置、胎芽和胎心搏动,确定孕周,排除宫外孕。

(2)11-13+6 周:NT 检查(颈项透明层厚度检查),结合血清学检查进行早期唐氏筛查,初步评估胎儿染色体异常的风险。同时进行血常规、尿常规、血型、肝肾功能、甲状腺功能、传染病筛查等。

2.孕中期

(1)15-20 周:中期唐氏筛查,通过检测孕妇血清中的某些指标,评估胎儿患唐氏综合征、18 三体综合征和开放性神经管缺陷的风险。

(2)20-24 周:大排畸超声检查,系统地对胎儿的各个器官进行详细检查,排查严重的结构畸形。

(3)24-28 周:进行妊娠期糖尿病筛查(OGTT 试验),检测孕妇的血糖水平,以发现妊娠期糖尿病。

3.孕晚期

(1)28-32 周:小排畸超声检查,进一步评估胎儿的生长发育情况,以及胎盘、羊水等附属物的状况。

(2)34 周以后:通常每 2 周进行一次产检,包括胎心监护、胎位检查、孕妇体重、血压、宫高、腹围等测量。

(3)37 周以后:每周进行一次产检,除了常规检查外,还会评估胎儿的人盆情况,预测分娩方式。

需要注意的是,以上产检时间和项目仅为一般参考,具体可能会因孕妇的个体情况和医疗机构的建议有所不同。如果孕妇在孕期出现异常情况,如阴道流血、腹痛、胎动异常等,应随时就诊。

三、常见的孕期产检项目解读

1.超声检查

B 型超声是孕期产检中应用广泛的影像学检查方法。它通过声波反射来生成胎儿和孕妇子宫及附件的图像。

(1)在孕早期,超声可以确定孕囊的位置、胎芽和胎心的出现,帮助确定孕周和预产期。

(2)中孕期的大排畸和小排畸检查能够详细观察胎儿的头颅、脊柱、心脏、腹部、四肢等结构,排查大部分的先天性畸形。

超声检查对胎儿是安全的,孕妇不必担心其会对胎儿造成不良影响。

2.唐筛

唐氏筛查是通过检测孕妇血清中的某些标志物,结合孕妇的年龄、孕周、体重等因素,计算胎儿患唐氏综合征等染色体疾病的风险。如果唐筛结果提示高风险,通常需要进行进一步无创 DNA 检测或羊水穿刺等明确诊断。

3.糖筛(妊娠期糖尿病筛查)

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿都有潜在的危害。OGTT 试验要求孕妇在检查前空腹,然后口服一定量的葡萄糖溶液,分别在服糖后 1 小时、2 小时抽取静脉血检测血糖。如果确诊为妊娠期糖尿病,孕妇需要通过饮食控制、适当运动或在必要时使用胰岛素来控制血糖。

4.胎心监护

胎心监护是通过监测胎儿的心率变化来评估胎儿在宫内的状况。一般在孕晚期进行,每次监护 20-30 分钟。正常的胎心基线在 110-160 次/分钟,胎动时胎心会加速,表明胎儿反应良好。

5.血常规和尿常规

血常规可以了解孕妇是否有贫血、感染等情况。尿常规主要检查尿蛋白、尿糖、白细胞等,有助于发现妊娠期高血压、妊娠期糖尿病和泌尿系统感染等问题。

四、如何应对产检中的异常结果

当产检结果出现异常时,孕妇往往会感到焦虑和不安。但需要明确的是,异常结果并不一定意味着最坏的情况。

例如,唐筛高风险并不代表胎儿一定患有唐氏综合征,进一步的无创 DNA 检测或羊水穿刺可能会给出更准确的结论。如果超声检查发现胎儿存在一些小的结构异常,医生可能会建议定期复查,观察其变化情况。

面对异常结果,孕妇应保持冷静,与医生充分沟通,了解异常结果的意义、可能的原因和后续的处理方案。同时,家人也要给予孕妇足够的支持和安慰,共同应对可能的挑战。

孕期产检是母婴健康的“守护天使”,它陪伴着准妈妈们走过孕期的每一个重要阶段。通过定期、规范的产检,我们能够及早发现问题、解决问题,为新生命的诞生创造一个良好的开端。准妈妈们要重视产检,积极配合医生,让孕早期充满期待和安心,迎接宝宝健康、平安地降临。希望每一位准妈妈都能在孕期产检的保驾护航下,顺利度过这段美好的孕育时光,迎来新生命的诞生,开启幸福的家庭生活新篇章。

(作者单位系重庆市涪陵区妇幼保健院)

三次,每次 30 分钟以上。避免过度运动或长时间的剧烈运动,因为这可能会导致过度疲劳和尿液憋留。

(2)提升核心肌肉力量:锻炼核心肌群,如锻炼腹肌和腰部肌肉,这有助于稳定骨盆区域,减少膀胱和尿道的压力,改善尿液流动。

(3)避免剧烈运动:避免剧烈运动和举重,因为这可能引起腹压增加,对前列腺和泌尿系统造成过度的压力。

4、保持心情舒畅

情绪状态会对前列腺状态造成直接影响,负面情绪是前列腺增生的“养分”和“摇篮”,是促使疾病发生的主要原因之一。为有效预防该病,男性日常生活中需合理调节自身情绪,不要大喜大悲,维持平和、愉悦的情绪,保持神经内分泌系统始终正常调节,才能保证前列腺的健康水平。

随着人口老龄化问题越来越严重,良性前列腺增生的发病率日渐增多,大家应增加对良性前列腺增生的认识,及时做好健康管理、日常护理等预防工作,遵医嘱进行相关治疗,便可战胜疾病。

(作者单位系六安市中医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261