

高血压与心脑血管疾病的关联

刘子乾 临西县人民医院

高血压，这一常见的慢性疾病，早已成为威胁人类健康的重要因素。其不仅影响着个体的生活质量，更是与心脑血管疾病紧密相关，为人类的生命健康带来了极大的威胁。随着医学研究的深入，高血压与心脑血管疾病之间的关系逐渐清晰，为人们预防和治疗这些疾病提供了重要的理论依据。

一、高血压的分类 高血压主要分为两大类：原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压通常与遗传、环境及生活方式有关，无明显外部病因。继发性高血压则由其他疾病或因素引起，如肾动脉狭

窄、原发性醛固酮增多症等。此外，高血压还可根据严重程度分为1级（轻度）、2级（中度）和3级（重度），以及根据收缩压与舒张压有无异常分为单纯收缩期高血压和单纯舒张期高血压。

二、高血压对心脑血管的影响分析 高血压是一种常见的慢性疾病，对心脑血管系统有着严重的影响。高血压会导致动脉硬化和血管壁增厚，增加心脏负担，使心肌内过度收缩，容易引发心脏病和心力衰竭。同时，高血压也会增加脑血管病发作的风险，如脑卒中、脑出血等。长期高血压还会损害肾脏

功能，增加肾脏疾病的发生风险。因此，高血压患者需要定期监测血压，积极控制血压，改善生活方式，如饮食调整、适量运动等。同时，还应按医生建议进行药物治疗，以减少心脑血管的损害风险，提高生活质量。

三、高血压与心脑血管疾病的临床表现 高血压与心脑血管疾病的临床表现多种多样。高血压患者常出现头痛、头晕、心悸等症状，长期高血压还可能引发心脏肥厚、心力衰竭等心脏问题。而心脑血管疾病则可能表现为脑卒中的偏瘫、失语，心肌梗死后的胸痛、呼吸困难等严重症

状。这些疾病不仅影响患者的生活质量，还可能危及生命。因此，对于高血压及其相关的心脑血管疾病，应高度重视，及时发现并采取相应的治疗措施。

综上所述，高血压与心脑血管疾病之间存在着紧密的关联。高血压不仅是心脑血管疾病的重要危险因素，而且其控制情况直接影响着心脑血管疾病的发生和发展。因此，应高度重视高血压的预防和治疗，通过科学的生活方式、合理的药物治疗等多种手段，降低高血压带来的心脑血管疾病风险，保护人类的生命健康。

消化性溃疡：生活方式改变能带来哪些益处？

贾英杰 石家庄市人民医院

消化性溃疡，通常指的是胃溃疡或十二指肠溃疡，是一种常见的消化系统疾病，其特征是胃或十二指肠黏膜出现溃疡。这种疾病的发生与多种因素有关，包括幽门螺杆菌感染、长期使用非甾体抗炎药(NSAIDs)、吸烟、饮酒、压力和不良的饮食习惯等。幸运的是，通过改变生活方式，患者可以显著减轻症状，甚至促进溃疡的愈合。

一、健康饮食 健康饮食是消化性溃疡康复的基石。富含纤维的全谷物、水果和蔬菜不仅促进肠道健康，还能通过提供必要的营养素支持胃黏膜的修复。避免辛辣、油腻和高脂肪食物，因为这些食物可能刺激胃酸过度分泌，加重溃疡症状。通过调整饮食，患者可以减轻胃部不适，加速溃疡愈合，提高生活质量。

二、戒烟和限酒 戒烟和限酒对消化性溃疡患者至关重要。吸烟不仅增加胃酸分泌，还会减少胃黏膜的血流，延缓愈合过程。酒精同样刺激胃黏膜，导致炎症和损伤。通过戒烟和限制酒精摄入，患者可以改善胃部环境，减少胃酸对溃疡的刺激，加速愈合，并降低溃疡复发的风险。这些健康行为不仅有利于消化性溃疡的治疗，也对整体健康有长远益处。

三、减压和放松 减压和放松对于缓解消化性溃疡症状至关重要。长期压力和紧张情绪会通过影响神经系统，增加胃酸分泌，加剧溃疡疼痛。采用冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧，可以帮助患者减轻心理压力，改善情绪状态，进而促进胃黏膜的修复和溃疡的愈合。这些放松方法简单易行，适合融入日常生活，对身心健康都有积极影响。

四、规律作息 规律作息对消化性溃疡的康复至关重要。稳定的作息时间有助于维持胃酸分泌的正

常节律，减少对胃黏膜的刺激。充足的睡眠能够促进身体修复和恢复，增强免疫力，有助于溃疡的愈合。不规律的作息习惯会扰乱生物钟，导致胃酸分泌失调，加重溃疡症状。因此，建立规律的作息模式，确保充足的睡眠，对于消化性溃疡患者来说是一项重要的自我管理策略。

五、避免过度使用非甾体抗炎药 避免过度使用非甾体抗炎药(NSAIDs)对预防和治疗消化性溃疡至关重要。NSAIDs是导致胃黏膜损伤和溃疡形成的主要原因之一。如果必须使用这类药物，应在医生的指导下进行，以确保安全性和有效性。医生可能会建议选择对胃黏膜影响较小的NSAIDs，或者同时使用胃黏膜保护剂，以减少药物对胃的伤害。患者应遵循医嘱，合理用药，以降低消化性溃疡的风险。

六、适量运动 适量运动对消化性溃疡患者大有裨益。规律的体育锻炼能够增强免疫系统，促进血液循环，为胃黏膜提供更多氧气和营养，加速修复过程。此外，运动还有助于释放压力，提升情绪，改善睡眠质量，这些都是溃疡愈合的重要因素。选择适合自己体能的运动，如散步、游泳或瑜伽，坚持适量运动，对消化性溃疡的康复和整体健康都有积极作用。可以促进溃疡的愈合，减少复发的风险。长期坚持健康的生活方式，还可以预防其他消化系统疾病的发生。

总之，消化性溃疡虽然是一种常见的疾病，但通过积极的生活方式改变，患者完全可以控制病情，甚至实现痊愈。这些改变不仅对消化性溃疡有益，也对整体健康有着积极的影响。因此，无论是患者还是健康人群，都应该重视生活方式的调整，以维护消化系统的健康。

医疗设备在使用中出现故障，医院怎么应对？

姚洁 唐山市丰润区第二人民医院

在现代医疗实践中，医疗设备是提供高质量医疗服务的关键组成部分。然而，设备故障是不可避免的现象，它可能对患者的治疗和医院的运营造成严重影响。面对这一挑战，医院需要建立一套完善的应对机制，以确保在设备故障发生时能够迅速、有效地响应，保障患者安全，并尽可能减少对医疗服务流程的干扰。从故障的即时识别和初步应对，到深入的故障分析和维修策略，再到故障后的改进与预防措施，医院的应对策略体现了其在保障医疗质量和提升服务效率方面的努力和智慧。

一、故障识别与初步应对措施 在医疗设备出现故障时，迅速而准确的故障识别是至关重要的第一步。医院通常通过设备自身的报警系统、操作人员的观察以及定期检查来发现异常。一旦故障被识别，立即采取的初步应对措施包括停止使用故障设备、隔离以防止进一步损害，并迅速通知维修团队。同时，医院需确保患者安全，可能需要转移患者至其他治疗区域或启用备用设备。此外，医院还会启动应急预案，确保医疗服务的连续性，并尽可能减少对患者治疗计划的影响。这些初步措施的目的是为

了在最短时间内控制局面，为后续的故障分析和维修工作创造条件。

二、故障分析与维修策略 故障分析是确定医疗设备故障原因的关键步骤，通常涉及技术专家对设备进行详细检查和测试。医院会利用诊断工具和历史数据来定位问题，这可能包括硬件故障、软件错误或操作失误。一旦故障原因明确，维修策略随即展开，可能涉及更换部件、软件更新或重新校准。医院可能会依赖内部技术团队或外部专业维修服务，同时管理备件库存以加快维修进程。维修策略还强调时间管理，以最小化设备停

机时间，确保医疗服务的连续性和患者治疗的及时性。

三、故障后的改进与预防措施 故障后的改进与预防措施是提升医疗设备可靠性和医院运营效率的重要环节。医院会对故障事件进行详细记录和分析，识别系统性问题，并制定针对性的改进措施。这可能包括更新维护计划、加强员工培训、改进设备使用流程或升级设备硬件。预防性维护是减少未来故障的关键，医院会定期进行设备检查和保养，确保其处于最佳工作状态。此外，医院还会利用故障数据来优化库存管理，确保关键备件的可利用性。

儿童生长发育里程碑：如何及时监测孩子的成长

赵红涛 赵县妇幼保健院

儿童的生长发育是一个复杂而精细的过程，它不仅关系到孩子的身体健康，还深刻影响其认知、情感和社会能力的发展。随着时间的推移，孩子们会经历一系列的生理、心理和社会变化，这些变化构成了他们成长的里程碑。因此，及时而准确地监测孩子的成长，对于确保他们健康、全面发展至关重要。家长和教育者需要了解和识别这些里程碑，以便在必要时提供适当的指导和支持。

一、儿童生长发育的里程碑 儿童生长发育的里程碑是评估孩子成长进程的关键指标，涵

盖了生理、认知、情感和社交等多个方面。生理发展里程碑包括身高、体重、牙齿生长和运动技能的进步，如坐立、爬行、行走和抓握能力。认知发展里程碑涉及语言能力、问题解决技巧、记忆力和注意力的提升。情感与社交发展里程碑则关注孩子的自我意识、社交互动和情绪管理能力。这些里程碑帮助家长和专业人士了解孩子是否按预期发展，并在必要时提供干预和支持。通过监测这些里程碑，可以确保儿童在关键时期得到适当的关怀和教育，促进其全面发展。

二、何时进行孩子成长监测 孩子成长的监测应从出生开始，并在关键时期进行定期评估。新生儿期应关注基本的生理指标，如体重和身高。在婴儿期至学龄前，应每年至少进行一次全面的体检，并监测语言和运动技能的发展。学龄期则应关注认知和社交技能的进步，以及身体发育的持续变化。此外，对于早产儿或有家族遗传病史的孩子，应增加监测频率。任何时候，观察到发育迟缓的迹象，应立即进行专业评估。持续的监测有助于及时发现问题并提供必要的支持。

三、监测孩子成长的方法 监测孩子成长的方法包括定期的体检、使用发育评估工具和家庭观察。定期体检可以测量身高、体重、视力和听力等生理指标，确保孩子的身体发展符合年龄标准。发育评估工具如里程碑清单和筛查问卷，可以帮助家长和专业人士评估孩子在语言、运动、认知和社交方面的发展。家庭观察则侧重于日常行为和技能的进步，家长应注意孩子与同龄人的比较，并与教师保持沟通，共同关注孩子的成长。这些方法的综合使用能够全面了解孩子的成长状况，及时发现并解决潜在问题。

心绞痛的早期信号：胸痛与呼吸急促

胡尊玲 济南济民医院

在日常生活中，胸痛与呼吸急促是常见的健康警报信号，它们可能预示着多种潜在的健康问题，尤其是心血管疾病中的心绞痛。心绞痛作为一种常见的心血管疾病，其早期识别和及时干预对于预防更严重的并发症如心肌梗死具有重要意义。

一、胸痛与呼吸急促的多元成因

胸痛与呼吸急促是两种复杂的症状，它们可能涉及多个器官和系统，包括但不限于心血管、呼吸和消化系统。了解这些症状的多元成因，有助于我们更准确地判断病情。

心血管疾病 心血管疾病是胸痛与呼吸急促最常见的病因之一。心绞痛作为其中的典型代表，其症状包括胸前区疼痛、胸闷以及可能伴随的呼吸急促。当冠状动脉供血不足，无法满足心肌的代谢需求时，便会产生心绞痛。此外，心肌梗死、主动脉夹层等严重心血管病也会导致类似症状。

呼吸系统疾病 呼吸系统疾病如肺炎、哮喘、慢性阻塞性肺病等，同样会引起胸痛和呼吸急促。这些疾病导致肺部氧气交换受阻，机体为满足氧气需求而加快呼吸频率，从而引发呼吸急促。同时，肺部病变可能刺激胸膜或肋间神经，导致胸痛。

胸部肌肉骨骼疾病 肋间神经痛、胸膜炎等胸部肌肉骨骼疾病也是胸痛与呼吸急促的常见原因。这些疾病通过疼痛刺激影响呼吸功能，导致呼吸急促。此外，胸部外伤、肋骨骨折等也可能引起类似症状。

精神心理因素 焦虑、紧张等精神心理因素也可能导致胸痛与呼吸急促。情绪异常时，胸部肌肉可能因紧张而收缩，引起胸痛。同时，呼吸中枢受到刺激，导致呼吸频率加快。

二、心绞痛的早期信号 心绞痛作为一种常见的心血管疾病，其早期信号对于疾病的及时诊断和治疗至关重要。了解心绞痛的早期信号，有助于我们及时发现并干预。

胸痛或不适感 心绞痛的主要

症状为胸痛或不适感，这种感觉通常被描述为紧压、堵塞或刺痛感。疼痛往往发生在胸骨后方，并可辐射至左肩、颈部、上臂、口腔、下巴、背部、腹部和手指等部位。这种疼痛往往在运动或情绪激动等活动时出现，停止活动或服用硝酸甘油等药物后疼痛会逐渐缓解。

胸闷 胸闷是心绞痛的另一个早期信号。当心脏出现缺血、缺氧时，患者会感觉胸部像被重物压迫一样，呼吸不畅。胸闷可能是心绞痛导致心脏供血不足的直接表现。

乏力 乏力也是心绞痛的一个早期征兆。当机体在过度劳累之后出现全身乏力的症状时，可能是心脏供血不足、心肌射血量不能满足骨骼肌需求所导致的。这种乏力感可能提示心绞痛的存在。

呼吸急促 呼吸急促在心绞痛患者中也较为常见。由于心脏供血不足导致机体氧气需求增加，患者可能会出现呼吸急促的症状。这种呼吸急促通常与胸痛或胸闷相伴发生。

三、心绞痛的预防与治疗 心绞痛虽然可能带来严重的健康威胁，但通过合理的预防和治疗措施，我们可以有效控制病情，提高生活质量。

预防措施 **健康饮食** 多吃新鲜水果和蔬菜，减少高脂、高盐和高胆固醇食品的摄入。限制含糖饮料和甜点的摄入，有助于降低心血管疾病的风险。

适量运动 通过适量运动提高心肺功能和代谢水平，促进心血管系统健康。运动时应避免过度劳累，以免加重心脏负担。

控制体重 过度肥胖或超重会增加心脏负担，增加心脏病风险。因此，保持适当的体重对于预防心绞痛具有重要意义。

戒烟限酒 长期吸烟和饮酒会对心血管系统造成损害，增加患心绞痛的风险。因此，戒烟限酒是预防心绞痛的重要措施之一。

控制血压和血脂 高血压和高血脂都是心绞痛的危险因素。通过定期监测和治疗，将血压和血脂控制在正常范围内，有助于降低心绞痛的风险。