

心血管内科最新研究，为心脏健康带来哪些新希望

苟芙蓉 广元市第一人民医院

心血管疾病作为全球性的健康难题，每年都导致大量患者的生活质量下降甚至失去生命。幸运的是，随着医学科技的不断进步，心血管内科医生们通过深入研究，为心脏健康带来了新的希望。以下将介绍近期心血管领域的一些重要研究进展及其对心脏健康的积极影响。

一、降脂治疗的新策略

血脂异常是心血管疾病的重要风险因素之一。近期的研究在降脂治疗方面取得了显著成果，尤其是针对高危的动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）患者。新型降脂药物，如 PCSK9 抑制剂，已经显示出在降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）方面的卓越效果。这些药物的研发和应用，为患者提供了更多有效的降脂选择，有助于减少心血管事件的发生。

二、房颤治疗的新理念

房颤是一种常见的心律失常，近期的研究更新了房颤的治疗指南，并提出了新的治疗策略。这些新策略包括房颤的新的分期方法以及针对不同阶段的治

疗方案。通过这些新理念的应用，医生可以更加精准地为患者制定个性化治疗方案，提高治疗效果和生活质量。

三、结构性心脏病的介入治疗创新

在结构性心脏病的治疗领域，经导管介入治疗技术近年来取得了令人瞩目的重大进展。这一技术的突破，使得针对主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣和肺动脉瓣的置换或修复变得更加便捷和安全。通过采用微创方式，许多原本需要经历高风险开胸手术的患者，如今能够以一种更为温和、低风险的方式接受有效的治疗。这不仅显著降低了手术过程中的风险，还极大地缩短了患者的术后恢复时间。当前，多项创新性研究正在深入进行中，这预示着结构性心脏病的治疗领域将迎来更多的技术革新和突破。这些令人振奋的进展，不仅为患者带来了更高的生活质量和更好的预后效果，更展现了现代医学在应对结构性心脏病挑战方面的巨大潜力和无限希望。

四、心血管-肾脏-代谢综合征的新认识

“心血管-肾脏-代谢综合征”这一新概念的提出，标志着医学界对心血管、肾脏及代谢健康之间相互关联性的深入理解。这一综合征的提出，有助于医生更全面地评估患者的健康状况，并制定综合性的治疗方案，以同时改善心血管、肾脏和代谢功能。

五、心脏再生与个性化治疗的研究进展

近期的研究还发现，特定成纤维细胞在心脏纤维化的发展中扮演重要角色。这一发现为心脏病个性化治疗提供了新的思路。随着对心脏再生机制的深入研究，未来可能发展出更加精准的治疗方法。针对不同患者的发病机制进行个性化治疗。

六、生活方式的调整与心脏健康

除了医学研究的不断进步，我们日常生活中的习惯也对心脏健康产生着深远影响。均衡的饮食和更好的预后效果，更展现了我们应该摄入各种营养素，避免过多的油脂和盐分，多吃蔬菜、水果和全谷物，这样能为心脏提供所

需的营养，同时减少不健康的脂肪和胆固醇的摄入。

适量的运动同样至关重要。定期的有氧运动，如快走、跑步或游泳，能够加强心脏功能，提高心血管效率，并有助于控制体重和血压。运动不仅能让身体更健康，还能释放压力，提升心情。保持良好的心理状态也对心脏健康有着不可忽视的影响。长期的压力和焦虑可能会对心脏造成负面影响，因此，学会放松、保持乐观是维护心脏健康的重要一环。此外，定期体检是预防心血管疾病的关键措施。通过体检，我们可以及时了解自己的身体状况，包括血压、血脂和血糖水平。这些指标都是评估心脏健康的重要依据。密切关注这些指标，及时调整生活习惯，可以有效降低心血管疾病的风险。

综上所述，心血管内科医生的最新研究为心脏健康带来了多方面的新希望。从降脂治疗的新策略到房颤治疗的新理念，再到结构性心脏病的介入治疗创新和心血管-肾脏-代谢综合征的新认识，这些研究进展都为减少心血管疾病的负担贡献了力量。

心血管内科护理的新进展：科技如何改变心脏护理

任静 广元市第一人民医院

摘要：随着科技的飞速发展，心血管内科护理领域正经历着深刻的变革。从传统的护理模式到智能化、远程化、个性化的新型护理模式，科技的应用不仅提高了护理效率，还显著改善了心血管疾病患者的生活质量。本文将从护理角度探讨心血管内科护理的新进展，分析科技如何在这一领域发挥重要作用。

一、科技在心血管内科护理中的应用

1. 远程监控与智能化护理

远程监控技术通过实时传输患者的生理数据，如心率、血压、心电图等，使医护人员能够远程监测患者的健康状况。这种技术的应用极大地提高了护理的及时性和准确性，减少了患者频繁往返医院的需要，降低了医疗成本。同时，智能化护理系统能够根据患者的数据变化自动调整护理方案，提供个性化的护理服务。

2. 机器人辅助护理与康复

机器人技术在心血管内科护理中的应用日益广泛。机器人辅助手术已经在心脏搭桥、瓣膜修复等领域取得了显著成效，而机器人辅助护理则可以在患者的日常护理和康复训练中发挥重要作用。通过精确的运动规划和控制，机器人可以帮助患者进行康复训练，提高康复效果和速度，减少术后并发症的发生。

3. 新型药物与介入治疗的护理配合

随着新型抗凝药物、血管扩张药物以及药物涂层球囊等介入治疗技术的出现，心血管内科护理也面临着新的挑战 and 机遇。护理人员需要掌握这些新药物和技术的使用方法和注意事项，确保患者安全有效地接受治疗。同时，护理人员还需要密切关注患者的药物反应和治疗效果，及时调整护理方案。

4. 生物标志物检测与个性化护理

生物标志物检测技术的发展为心血管疾病的早期诊断和个性化治疗提供了重要依据。护理人员需要了解各种生物标志物的临床意义和应用价值，协助医生进行准确的诊断和治疗决策。通过连续监测生物标志物的变化，护理人员可以及时了解患者的病情进展，制定个性

化的护理计划。

5. 跨学科合作与综合护理模式

心血管疾病的护理需要多学科的合作与协调。护理人员需要与医生、药师、营养师等多学科专业人员紧密合作，共同为患提供全面的护理服务。通过跨学科合作，可以制定更加科学、合理的护理方案，提高治疗效果和患者生活质量。

二、科技对心脏护理的改变

1. 提高护理效率与精准度

科技的应用使得心血管内科护理更加智能化和精准化。远程监控和智能化护理系统能够实时监测患者的生理数据变化，及时发现异常情况并采取相应措施；机器人辅助护理和康复训练则提高了护理工作的效率和效果；生物标志物检测技术的应用则为个性化护理提供了重要依据。

2. 促进患者自我管理 with 康复

随着科技的发展，患者自我管理和康复的能力也得到了提升。通过可穿戴设备等远程监控工具，患者可以实时了解自己的健康状况并采取相应的管理措施；同时，护理人员还可以通过远程教育和指导帮助患者掌握正确的自我护理方法和康复技巧。

3. 改善患者生活质量与预后

科技的应用不仅提高了护理效率和精准度还显著改善了患者的生活质量和预后。通过个性化的护理计划和综合护理干预措施的实施可以有效地控制病情进展减少并发症的发生提高患者的生活质量；同时跨学科合作和综合护理模式的应用也为患者提供了更加全面和专业的服务有助于改善患者的预后。

结论

科技的进步正在深刻改变着心血管内科护理的面貌。远程监控、机器人辅助护理、新型药物与介入治疗的护理配合、生物标志物检测以及跨学科合作等技术的应用不仅提高了护理工作的效率和精准度还促进了患者自我管理和康复能力的提升，改善了患者的生活质量和预后。未来随着科技的不断发展和完善，心血管内科护理将更加智能化、个性化和高效化为心血管疾病患者带来更多的福祉和希望。

脑梗死的早期识别

房立东 济南市长清区中医医院

脑梗死是由于脑部血管堵塞，导致部分脑组织缺血坏死的一种严重疾病。它发作迅速，后果严重，如果没有及时治疗，可能导致永久性残疾甚至危及生命。早期识别脑梗死的症状，并在日常生活中采取有效的预防措施，能够显著降低发病风险并提高存活率。了解脑梗死的预警信号和防控措施，对及时就医和保持健康至关重要。

一、脑梗死前的“警告”信号

1. 突发面部或肢体无力

脑梗死的早期信号之一是突然感到一侧脸部或肢体发麻或无力，尤其是胳膊或腿。这种无力感常常发生在身体的一侧，伴随着抬起手臂的困难，或者面部一侧下垂，笑起来不对称。这种症状可能短暂存在，也可能持续加重，是脑部血液供应受到影响的表现。

2. 说话困难或语言模糊

另一个常见的警告信号是语言障碍，患者可能突然发现自己无法清晰表达，或者言语变得混乱、模糊不清。这个现

象常常伴随思维混乱，甚至难以理解他人说的话，提示大脑中控制语言的区域可能出现问题。

3. 视力突然模糊或视野缩小

脑梗死的早期，视力问题也是常见的信号。患者可能会感到视力模糊，甚至突然失去一只眼睛的视力。这种变化可能会在几分钟内恢复，也可能持续更久，提示视神经的供血不足。

4. 头晕、行走不稳

突然感到头晕目眩或失去平衡，行走困难，甚至伴随呕吐的情况，也可能是脑梗死的警告信号之一。很多患者会误以为这是普通头晕或疲劳，但这种情况发生得突然且严重时，应该引起高度重视。

5. 剧烈头痛

如果患者突然感到前所未有的剧烈头痛，尤其是伴随上述症状出现，可能是脑梗死的前兆。头痛可能是由于脑部血管突然堵塞或破裂引起的，这时应尽快就医，避免延误治疗时机。

二、日常生活中的预防措施

1. 控制血压

高血压是脑梗死的主要危险因素之一，长期的血压过高会使脑血管负担加重，容易引发梗塞。日常生活中，要定期监测血压，保持健康的饮食习惯，减少盐分摄入，戒烟限酒，保持适当的体重，这些措施都有助于保持血压稳定。必要时需要在医生指导下服用降压药物。

2. 控制血糖和血脂

糖尿病和高血脂也是引发脑梗死的重要因素，过高的血糖会损伤血管，而高血脂则容易形成血栓，堵塞脑血管。糖尿病患者要严格控制血糖，按时服药并合理饮食，减少含糖量高的食物摄入。同时，控制饮食中的胆固醇和饱和脂肪，保持血脂在正常范围内，有助于预防动脉粥样硬化的发生。

3. 戒烟限酒

吸烟会使血管收缩，增加脑梗死的风险，而大量饮酒同样会影响血管健康，增加高血压和动脉硬化可能性。戒烟限酒不仅

能改善血管功能，还能减少心血管疾病的发生。

4. 保持适当的运动

适量的体育锻炼可以改善血液循环，增强心肺功能，帮助控制体重和血压。每天进行30分钟的有氧运动，如快走、游泳或骑车，不仅可以提高免疫力，还能预防血管硬化，降低脑梗死的风险。

5. 健康饮食

饮食中要多摄入富含纤维的蔬菜、水果、全谷类食物，少吃高脂肪、高胆固醇的食品，控制食盐的摄入。适量摄入鱼类、坚果和健康油脂，可以帮助调节血脂水平，预防脑血管疾病。

结束语

了解脑梗死的早期警告信号和有效的日常预防措施，能够帮助人们更好地识别风险，及时采取行动。预防脑梗死不仅依靠日常生活中的健康习惯，还需要定期体检和保持良好的心脑血管健康。养成健康的生活方式，能够有效降低脑梗死的发生率，改善整体健康状况，延长寿命。

骨科护理指南助你预防腰椎间盘突出

陈柏树 乐业县人民医院

好腰好心情，腰部状态是保障人们生活品质的基石。现代生活节奏快，人们容易忽略腰椎的健康问题，但腰椎间盘突出却悄悄地给很多人带来了很大麻烦。通过正确的姿势管理，合理的运动和细致的腰部护理，能够守护“生命之柱”，享受健康带来的快乐和美好生活。

一、什么是腰椎间盘突出

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病，其主要原因在于椎间盘退行性改变后，受到外力作用，使纤维环部分或全部破裂，髓核组织脱离破裂部位，对窦椎神经、神经根产生刺激或压迫，产生一系列以腰痛为主要表现的疾病。随着年龄增加，椎间盘逐渐失去弹性是腰椎间盘突出发生的根本原因之一。另外，长时间反复受外力，如弯腰、负重等，同样会引起椎间盘轻度损伤，加速退行性病变进程。

二、腰椎间盘突出的危害有哪些

1. 腰椎间盘突出主要症状是腰椎剧烈疼痛，主要以腰、下肢持续或间断的疼痛为主，严重者还会对患者的工作、生活造成一定影响，从而

导致其生活质量下降。伴随着疾病发展，疼痛也会逐步加剧，同时还会伴随神经损伤，如麻木、无力等，给患者造成巨大的心理和生理痛苦。

2. 腰椎间盘突出症会影响患者的腰椎功能，患者会因疼痛而不能进行正常弯腰、转身等，对其日常生活造成很大影响。长期如此，还会引起腰部肌肉萎缩，从而加重腰椎功能退化。

3. 腰椎间盘突出也会压迫神经，导致严重的并发症，如马尾综合征。其主要症状为下肢感觉障碍、大小便功能障碍等，严重者甚至会导致瘫痪，给其家庭及社会造成极大负担。

三、如何有效预防腰椎间盘突出

1. 保持正确姿势

站立姿势：双足与肩膀平齐，挺胸收腹，防止长期站在一侧。
正确坐法：选用带靠背的座椅，上半身保持直立，双脚平放地面，不可交叉双腿，也不要过分前倾。长期保持坐姿时，应经常起来运动，不可久坐。

2. 合理安排工作时间

工作或读书时，不要在一个位置停留太久，特别是长时间弯腰或低头。要经常起来走动，多

做伸展运动，减轻肌肉的紧张。工作时，注意劳逸结合，不能太过劳累。在工作间隙，可以适当休息一下，比如闭目养神，深呼吸等。

3. 增强身体素质

核心肌群训练：增强腰背肌的强度和柔韧性，帮助脊椎稳固，减少盐压。建议进行小燕飞、五点支撑、平板支撑等练习。

有氧运动：多做一些有氧运动，如游泳、慢跑、快走等，能够提高心肺功能，促进血液循环，对于防止腰椎间盘突出有一定的效果。

另外，在做身体活动的时候，要注意不要做太多的弯腰、扭转腰部等动作，这样能避免对腰椎间盘造成损伤。

4. 控制体重

肥胖是导致腰椎间盘突出主要危险因素之一。过重的体重会加重腰部负荷，从而加快椎间盘退变的速度。所以，为了防

止腰椎间盘突出，维持合适的体重非常重要。树立科学的饮食理念，平衡各种营养素均衡摄入，减少高热量、高脂肪食品的摄入量，多吃蔬菜水果和全谷物，这样才能在保证人体健康的前提下，

不出现过肥胖问题。

5.做好腰部保暖工作

腰部受凉会引起肌肉紧张，血液循环不顺畅，从而诱发腰椎间盘突出。所以平时要做好腰部的保暖工作，不要让自己长期处于寒冷潮湿的地方。注意腰部保暖，尽量选择质地柔软、保暖性好的衣服，不可让腰部直接露在外面。在冬天或者温度突然下降的时候，可戴护腰为腰部保暖。通过

以上细节的护理，可有效降低腰椎间盘突出发生概率，保护腰部健康。

6.防止外伤

诱发腰椎间盘突出常见的原因之一是外伤。在走路和锻炼时要注意安全，避免跌倒、扭伤、腰部受到撞击。在搬运物品时，采取屈膝蹲下这一姿势，用腿部力量代替腰部发力，这样可以减轻腰椎负荷，达到防止腰椎间盘突出的目的。

总之，保持正确姿势、合理安排工作和休息时间、加强体育锻炼、控制体重、做好腰部保暖、避免外伤等是防止腰椎间盘突出重要措施。采取这些措施，可减少腰椎间盘突出发病率，改善患者的生活质量。

二、无菌操作的具体要求

1. 手术室环境的无菌化

手术室的环境必须保持无菌状态。在手术前，要对手术室进行彻底的清洁和消毒，包括地面、墙壁、天花板、手术器械台等。手术室内的空气也要通过空气净化设备进行过滤，以去除空气中的细菌和病毒。同时，要严格控制手术室内的人员数量，避免人员过多造成空气污染。

2. 手术人员的无菌准备

手术人员在进入手术室前，要进行严格的无菌准备。首先，要更换手术室专用的服装和鞋子，戴上帽子、口罩和手套。服装和鞋子要经过消毒处理，帽子和口罩要遮盖住头发和口鼻，手套要选择合适尺寸，确保密封良好。其次，要进行外科洗手，使用抗菌洗手液和流动水进行洗手，洗手时间不少于三

分钟。洗手后，要用无菌毛巾擦干双手，再涂上无菌手消毒剂。

3. 手术器械和物品的无菌处理

手术器械和物品在使用前必须进行严格的无菌处理。手术器械要经过清洗、消毒、灭菌等多个环节，确保无菌状态。对于一次性使用的手术器械和物品，要严格检查其包装是否完好，有无过期等情况。在手术过程中，要严格遵守无菌操作原则，避免手术器械和物品被污染。

三、无菌操作的监督与管理

1. 建立完善的无菌操作制度

医院要建立完善的无菌操作制度，明确手术人员的职责和操作规范。制度要涵盖手术室环境的无菌化、手术人员的无菌准备、手术器械和物品的无菌处理、手术操作的无菌规范等方面。同时，要定期对手术人员进行无菌操作培训，提高他们的无菌意识和操作水平。

2. 加强无菌操作的监督检查

医院要加强对无菌操作的监督检查，定期对手术室的环境、手术人员的无菌准备、手术器械和物品的无菌处理等进行检查。对于发现的问题，要及时进行整改，确保无菌操作制度的落实。同时，要建立奖惩机制，对严格遵守无菌操作制度的人员进行奖励，对违反无菌操作制度的人员进行处罚。

3. 引入先进的无菌操作技术和设备

随着科技的不断发展，越来越多的先进无菌操作技术和设备被应用到手术室中。医院要积极引入这些技术和设备，如层流手术室、等离子灭菌器、一次性手术器械等，提高无菌操作的水平和效果。

手术室护理中的无菌操作是守护手术安全的第一道防线。它对预防手术部位的感染、保护医护人员的健康、提高手术的成功率具有重要意义。在手术过程中，手术人员要严格遵守无菌操作规范，确保手术的安全和成功。同时，医院要加强对无菌操作的监督管理，引入先进的无菌操作技术和设备，不断提高无菌操作的水平和效果。只有这样，我们才能为患者提供更加安全、高效的医疗服务。