

心血管内科的常见病

心律失常、冠心病、高血压病、风湿性心脏病、心肌梗死、心力衰竭、房室间隔缺损或者二尖瓣缺损等一系列先天性心脏病等，心血管内科常见病最多的就是冠心病了，现在一般患者都合并有高血压。

1. 高血压

血压高于120/80毫米汞柱。长时间可导致高血压性心脏病，脑血管意外、眼底动脉硬化、肾小球硬化等。

2. 冠状粥样硬化性心脏病

常见危险因素为高血脂、高血压、糖尿病、吸烟等。常见心绞痛、心肌梗死。心绞痛常见症状胸骨后疼痛、休息或含服硝酸甘油缓解。临床常不典型，可仅有左肩胛区针刺样疼痛。心肌梗死与心绞痛类似，然疼痛更为剧烈、时限更长，常超过30分钟，口服硝酸甘油效果差。

3. 心力衰竭

常表现为劳累后心悸气喘，休息后缓解。左右心衰临床表现不尽相同。左心衰可有程度不同的呼吸困难和

肺水肿。右心衰亦可有呼吸困难，多以身体水肿更为常见。

4. 心律失常

临床常见房性期前收缩、房颤，也可见室性心动过速、室颤，还可有病态窦房结综合征、预激综合征等。

5. 心瓣膜病

我国目前主要以风湿性心脏病多见，近年来退行性心瓣膜病亦有上升趋势。常见二尖瓣狭窄、二尖瓣关闭不全。

6. 心肌病

我国常见扩张型心肌病、肥厚性心肌病、限制性心肌病、心肌炎等。

王丹



专家简介



王保中，市中医院脑病二科主任，主任中医师；1988年毕业于河南中医学院，曾在北京中医药大学东直门医院及武汉同济医院、河南省人民医院进修心血管内科、神经内科，现为河南省中医脑病治疗中心专家委员会委员；擅长中西医结合治疗神经内科及心血管系统疾病。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

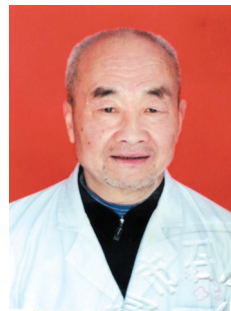
本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

运动后饮酒有损健康

一些人在进行健身运动后，喜欢小酌几杯来放松。近来研究表明，运动后饮酒会减缓肌肉恢复的能力，并没有消除疲劳的效果。

肌肉在运动中可能会产生一些小的损伤，而这些都要靠休息来恢复。但运动后饮酒延缓了这种恢复，以在力量性健身运动后肌抑制现象尤其明显。其主要原因在于乙醇进入

人体后代谢生成乙醛，引起了人体的氧化应激反应和炎症，破坏了内质网的动态平衡，而内质网是合成人体肌肉蛋白质的主要场所。所以，运动后饮酒使得消耗的蛋白质得不到及时地合成，损伤的肌肉自然难以修复。

酒还有利尿作用，会进一步加重运动后脱水的状态，导致体内代谢废物的排出受阻，

从而降低机体合成代谢的进程，严重抑制了运动后的恢复过程，使运动中损耗的肌肉成分得不到补充。

此外，还有人认为运动后大量饮酒产生的乙酸超过了人体代谢的量，造成机体酸化损伤了肌肉。尽管此观点还有待证实，但运动后饮酒损伤肌肉的结果是肯定的。

据人民网

卫生巾不勤换 妇科病缠身

经期是女性的特殊时期，此时，身体的免疫力低下，不注意经期卫生，很容易被妇科疾病找上门。尤其要避免盆腔炎等妇科疾病。

在经期，子宫内膜剥脱后致使血窦扩张，为细菌的滋生创造了良好的环境，如果在这个时候不注意个人卫生，使用不洁卫生巾、经期性生活等，就容易被烦人的妇科病找上门。一般的卫生巾比较厚，透气性差，而经期本身环境潮湿，适合真菌、霉菌、念珠球菌等滋生繁殖，血液中又含有很多营养物质，为细菌生长繁殖

提供了最好的培养基，如果一条卫生巾捂得太久容易造成感染，出现白带增多，外阴瘙痒等症状，甚至引起上行性感染如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫内膜炎等。

在月经期一定要勤换卫生巾，保持外阴清洁。此外，平时也应做好外阴的清洁卫生，勤换洗内裤，保持私密处清洁、干燥。处于经期的女性四五个小时就需要换一次，量多的时候可以缩短为2~3个小时换一次。

贾长明

抑郁症为何“看上”你

抑郁症有其生物学基础，未必是不如意时才会诱发。据悉，首次发病患者，至少需要治疗9个月到一年，然而有七八成的患者在治疗第2~4个月时就自动停药，易引起第二次发作，治疗时间要延长到3~5年。而单纯的“很不开心”不能和抑郁症画上等号，要从症状、病程、严重程度等

方面考虑才能确诊。

抑郁症未必都由失意事诱发。不知道抑郁症为何会“看上”自己，是许多患者的共同特点，生活中各方面都很顺利的患者更是困惑。医生表示，这是大家对抑郁症认识的一个误区，实际上，抑郁症是有生物学基础的，研究发现，抑郁症患者大脑突触间隙神经递质

的浓度下降。不一定都是由失意、家变等生活事件诱发。

不过，抑郁症患者往往有一定的性格基础，比如自卑、敏感、多疑、多愁善感。比如性格追求完美的人，长期精神调节不好，导致大脑神经递质分泌不平衡，信息在大脑环路上传递时，坏消息就容易被放大。

据人民网

血液黏稠的三个信号

血液黏稠在医学上被称为高黏稠血症，中老年人易患。

血液黏稠是动脉粥样硬化的高危因素，如果身体出现以下信号一定要小心。

第一，晨起时不明原因的头晕。

经过漫长的一夜，晨起时，血液黏稠可能达到巅峰，这个时候可能会出现头晕不适，如果反复发作，那么你应该

该警惕是不是已经出现动脉粥样硬化了，在动脉硬化的基础上会出现高血压、糖尿病、冠心病等。

第二，不明原因的下肢胀痛。

血栓容易出现在下肢，也就是我们所说的下肢深静脉血栓，血栓是在血液黏稠的基础上形成的，如果经常出现下肢胀痛，且伴有间歇

性跛行，那么应该引起重视，在排除骨骼等因素所致后，应该警惕是不是血液黏稠，血管堵塞所致。

第三，不明原因的水肿。血液黏稠会引起肾动脉供血不足，对水的吸收能力减弱，有可能出现颜面部浮肿，下肢出现血栓性疾病，也有可能引起下肢水肿。

据人民网

贪吃冷饮易患慢性胃炎

慢性胃炎在成年人中其实并不少见，但是现在研究发现，不少儿童也有这种病，这是怎么回事呢？

引起小儿胃炎的原因有以下几个方面。

贪食冷饮 大多数孩子都嗜食冷饮，甚至有的孩子把冷饮当正餐。还有些孩子，不但夏天吃，就连秋冬天也吃。过量冷饮可使胃黏膜下血管收缩和黏膜层变薄，从而使其防卫能力下降，导致水肿和糜烂，形成慢性胃炎。

零食太滥 孩子饭前大吃零食，等吃正餐时没胃口，过了用餐时间又饿了，

形成恶性循环，导致胃病。再者，无论冷饮还是零食，一般都有添加剂，添加剂会干扰消化功能。

进食不定 有的孩子写作业或者玩游戏机，一入迷就忘了吃饭。坐久了，胃部血流减慢，影响消化。孩子学习紧张或贪玩，都会造成胃部神经性缺血和消化不良，有碍胃部健康。

家长传染 大人有胃病，而且是由幽门螺杆菌引起的胃病，就可以通过“亲密接触”传染给宝宝，使宝宝小小年纪也染上胃病。幽门螺杆菌就可以借着唾液，找到新的主人。

柴森