

得了冠心病就活不长？做好这3点一样可以长寿

■海南医学院第二附属医院心血管病医院 曾梦雅

近几年，冠心病的发病人数越来越多，除了老年人之外，年轻人的发病趋势也愈发明显，许多人都担心自己是不是随时都会死亡。所以，得了冠心病就活不长了吗？实际上冠心病和活不长并不存在必然的关系，如果患上了冠心病，不要那么害怕，做好以下这3点，一样可以长寿。

一、调整生活方式

1.科学健康的饮食结构：多进食新鲜的瓜果蔬菜和全谷物杂粮，少食精米白面和大鱼大肉，按时按量进食，避免暴饮暴食。

2.适当进行运动锻炼：在身体情况允许下，每日参与中等强度的有氧运动，每周运动时间持续150min及以上，比如骑自行

车、慢跑等，坚持适度运动的原则。

3.睡眠充足：千万不要熬夜，熬夜伤心又伤身，睡眠不足的话，身体器官的活动都会受到影响，所以要早睡早起，保证每日7-8小时睡眠。

二、保持良好心态

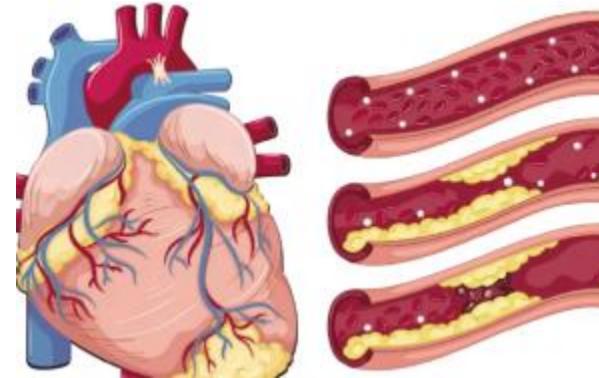
除了生理因素之外，心理因素也会影响疾病的发展。在日常生活中如果一味地沉浸在焦虑、忧心的情绪氛围之中，又或是经常容易生气、发火等，这样会打乱神经系统，长此以往就会出现心血管疾病风险，所以要想控制冠心病的发展，就要学会调节情绪，凡事不要过于执着，要保持平常的心态，知足常乐，遇人遇事都要冷静平和地应

对，这样才能抵御心血管疾病风险，保障身心健康。

三、预防大于治疗

大多数冠心病早期并不会出现比较明显的症状，极易被人们所忽视，所以与其在患病之后进行药物干预和手术治疗，还不如一开始就开始预防，比如早期发现有冠心病的征兆，就立即就医诊治，消除潜在的患病因素，而对于那些存在糖尿病、高血压等慢性疾病的患者，要增强自我管理意识，定时监测自己的血压和血糖水平，控制体重等，尽可能预防冠心病的发生。

总之，只要你做好以上这3点，得了冠心病一样可以长寿。



做磁共振检查，这些事情要知道

■海南西部中心医院 黄文荣



磁共振，即磁共振成像，又被称为核磁共振、核磁、MRI。它是目前临幊上非常常见的一种影像学检查手段，可用于全身各个部位的检查，检查效能较高。而在进行磁共振检查前，下面这些事情我们一定要知道。

什么是牙齿涂氟？多久涂一次合适？

■中南大学湘雅医院附属海口医院 蒋小玲

牙科医生通常会建议家长在孩子长牙后定期为其牙齿涂氟。那么，什么是牙齿涂氟呢？又该多久涂一次呢？以下将为大家做出详细解答。

1.什么是牙齿涂氟？

牙齿涂氟是一种非常简单、非常有效，同时又非常安全的预防龋齿的方法。

龋齿，也就是我们通常所说的蛀牙，是一种在儿童时期非常常见的慢性口腔疾病。即在WHO的数据资料库中显示，全世界范围内，60%-90%的儿童都曾患有龋齿。需及时治疗，否则将形成龋洞导致牙冠破坏，进而牙齿脱落。而除了积极治疗外，有效的预防也至关重要。

涂氟之所以能够有效预防龋齿，其原理在于：涂氟后，氟离子会渗透进牙釉质当中，并与其中的钙离子结合，形成一种更为稳定的化合物，其不容易被

出现这四种症状，小心直肠癌！

■海南医学院第一附属医院 王永琦

直肠癌是原发于直肠黏膜上皮的恶性肿瘤，在早期并无明显症状表现，以至于很多患者在发现时已经进入到了中晚期，从而对身心健康与生活质量造成严重危害与影响。以下为大家总结了四种症状，当出现这四种症状时，就需要小心直肠癌的发生了。



1.大便出血

大便出血是直肠癌早期的主要症状表现，但由于其并不具备典型性与特异性，因而很容易被误认为是其他疾病所导致，如痔疮，从而耽误治疗。尽管直肠癌的便血与痔疮的便血有着高度的相似性，但也有着一定的区别，如前者的颜色通常为暗红色或红色，而后的颜色则通常为鲜红色。与此同时，直肠癌便血通常会伴有血块和疼痛。

2.排便不尽

随着直肠癌肿瘤细胞的繁殖，其瘤体体积会逐渐增大，从而也就会影响肿瘤周围的组织形成一定程度的压迫，以至于患者出现有肛门下坠的感觉，并且在进行排便的时候会出现有排不干净的情况。若只是偶尔出现有排不干净的情况，则不必过度担心，但如果每次都排不

干净则需要引起重视，尽早检查，警惕直肠癌。

3.腹痛肠鸣

若患有直肠癌，则会长期存在有腹痛症状，并且腹腔内会时不时的传出比较亢进的肠鸣音。而除此之外，由于肿瘤压迫肠腔，使得其变得狭窄，患者会出现有大便变细、排气量减少的症状，甚至是出现有肠梗阻。

4.腹泻

腹泻症状多出现在早晨起床的时候，但是，随着病情的发展，腹泻症状会出现在任何时间点，尤其是在晚上睡觉的时候感觉会比较强烈。如此，说明病情加重，需尽早就医治疗。

总之，直肠癌作为临床常见恶性肿瘤，危害性较大，需要我们引起高度重视，尤其是在出现以上四种症状的时候，更是要警惕其发生，尽早检查，尽早治疗。

冠心病用药注意事项

■海南西部中心医院 赵圣吉

冠心病是一种慢性疾病，不具备传染性，多发于中老年人，近几年，随着社会方式的变化，年轻人群患冠心病的几率也越来越高。对于冠心病患者而言，可能需要长时间服用大量的药物，但用药过程中有许多事项需要引起注意，否则可能会影响治疗效果。那么，冠心病用药究竟有哪些用药事项呢？

一、不能自行停药

在日常生活中要规范合理地用药，这样才能时刻稳定疾病的症状，改善生命质量。如果自行停药，不仅无法改善病情，还会耽误病情，如此可能会引发一系列危害患者生命健康的心血管事件，如心肌梗死等。

二、不能自行选择性用药

自行选择药物服用相当于盲目用药，这可能会造成错误用药的情况，进而将对疾病治疗非常不利。因此，要注意根据自身的症状表现，并结合医生的建议选择适合的药物控制病情，对症下药才能避免病情愈发严重。

三、不能自行增减用药剂量

许多患冠心病的人总是不太明确药物的服用剂量，有时服用的剂量过少，有时服用的剂量过多，但不管少服还是多服，或多或少地都会伤害患者的身体，只有合适的药物剂量才能达到治疗的目的。

四、不能饮酒以及饮用大量浓茶

在服药期间，冠心病患者千万不要用茶水服药，茶叶会和药物发生反应，使得药效受到影响，长此以往病情也会更加严重。除此之外，饮酒也是不可行的，酒精也会和药物发生反应，降低药效，同时还会对患者机体器官造成损害，使其心脏负担越来越大，如此也会导致病情愈发严重。

五、不能联合用药

联合用药引发的后果也是非常严重的，比如盐酸维拉帕米片与盐酸普萘洛尔片、毛地黄等药物联用会引发低血压、心衰、猝死等风险。

以上介绍了一些冠心病患者用药的注意事项，希望大家收藏起来。

甲减信号有哪些？出现这些症状需警惕

■海南医学院第二附属医院 王毅

甲减其实指的就是甲状腺激素合成和分泌减少或组织作用减弱导致的全身代谢降低的综合征，随着生活水平的逐渐提高，患有甲减人数有所增加。甲减不光会对患者的日常生活造成影响，还会影响患者的身体健康，好发于女性，接下来带大家了解一下甲减的信号有哪些？希望可以引起大家的重视。

一、甲减的信号有哪些？

甲减的临床症状相对较多，通过汇总得出以下内容：

1.身体乏力：在甲减问题出现后，部分患者会出现身体乏力、疲倦不堪等现象，体重会逐渐增加。

2.大部分甲减患者皮肤相对干燥缺乏弹性，皮肤伤口愈合变慢，也出现大便不通畅等现象。

3.甲减会造成胆固醇、甘油三酯升高，部分患者会伴有高血压，部分患者又会有不同程度的贫血。

二、甲减对身体会产生什么危害？

1.影响免疫力：在出现甲减病症后，身体的免疫功

能会受到损害，增加了感染其他疾病的概率，特别容易感染呼吸道及泌尿系统疾病。

2.影响循环系统：甲减由于甲状腺素缺乏会引起心率降低、心包积液、心脏增大等。

3.消化系统：会出现食欲不振、腹胀、便秘是常见的胃肠道反应。

三、甲减如何预防？

1.养成健康的生活方式：注意休息，规律作息，适当的户外运动，饮食健康，多吃新鲜蔬菜和水果，可适当进食一些富含碘的食物，如海带、紫菜等，预防出现甲状腺功能减退的情况，对甲减问题进行合理预防。

2.每年定期进行甲状腺功能检查，发现问题及时治疗。

结束语：

综上所述，甲减的危害不能忽视，在发现甲减症状后需要及时治疗，避免对身体健康产生影响。甲减症状相对较多，群众在日常生活中需要关注自己的身体变化，做好甲减预防工作，从而拥有健康人生。