

要征象是壁龛或龛影，指钡悬液填充溃疡的凹陷部分所造成，但目前使用较少。(3) H_p 感染的检测。 H_p 感染是消化性溃疡最常见的病因，可直接从胃黏膜组织中检查 H_p 或用尿素酶试验、呼气试验等方法检测 H_p ，为之后的治疗提供方案。

4 预防措施

(1) 避免刺激性食物。如咖啡和茶，咖啡含有咖啡因，而茶含有茶多酚、咖啡碱、鞣酸，它们都能明显促进胃酸分泌，不适合平日胃酸分泌过多的人，如消化性溃疡患者饮用。长期或大量使用酒精类的饮品也会损害胃黏膜，使胃黏膜不能抵抗胃酸的侵袭。(2) 慎用药物。较为常见的能损伤胃黏膜

的药物有两大类。第一类是非甾体抗炎类，以阿司匹林、布洛芬为代表；第二类是肾上腺皮质激素类药物。使用这两类药物时，总的原则是控制剂量和疗程，并在饭后服用，以减少对胃黏膜的刺激；若需长期服用时建议与保护胃黏膜的药物联合使用。(3) 养成良好的进食习惯。不要在临睡前进食，因为临睡前进食（尤其是饱食）会因为夜间进食刺激胃酸分泌过多而诱发溃疡形成；要细嚼慢咽，避免摄入粗糙的食物；避免饥饿、暴饮暴食。暴饮、暴食既造成急性胃扩张，又容易损伤胃的自我保护机制，使食物在胃内滞留时间过长，造成胃损伤。

• 医学科普 •

扒一扒让身体“断流”的那些心血管疾病

黄才耀

血管遍布全身各处，运送着含有养分和氧气的血液，滋养着人体的每一个细胞。由于年龄的增长和不健康的生活方式，血管内渐渐积攒下脂类等物质，导致血管狭窄、闭塞，局限性扩张、破裂，使血液循环发生故障，引发多种疾病，甚至危及生命。《中国心血管健康与疾病报告 2020》指出，我国心血管疾病患病人数达 3.3 亿，且呈持续上升趋势，其中高血压、脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病较多。

1 冠心病

心脏就像一个泵，将血液送到全身各处，供给人体需要的营养。但心脏自身也需要氧气和各种营养物质，心脏的动脉——冠状动脉负责输送。如果冠状动脉某一段出现粥样硬化性斑块，堵住了动脉，心肌得不到血液供应，心肌细胞就会缺血、缺氧，患者就会出现胸闷、胸痛等症状，这就是冠心病。冠心病的诊断要根据患者的症状、心电图、血脂、运动负荷试验和心脏超声等检查，明确诊断冠心病的“金标准”是冠状动脉造影，这种检查可以清晰显示动脉狭窄性病变的部位并能评估狭窄程度。如果发现冠状动脉严重狭窄或者堵塞，还可以直接进行治疗。

2 心力衰竭

心力衰竭是各种心脏病的严重阶段。心脏是个永不停息的器官，它负责运送血液到全身各处，一旦心脏不能向全身泵出足够的血液，心力衰竭就会发生。心力衰竭的高危因素包括：感染、心律失常、肺栓塞、劳累过度、妊娠和分娩、贫血与出血等。这些因素使心脏不堪重负，从而诱发心力衰竭。可以通过辅助检查判断心力衰竭的类型和严重程度，包括血液学检查、影像学检查，如 X 线胸片、超声心动图、心脏磁共振等。

3 脑卒中

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，包括脑出血和脑梗死两大类，具有“发病急、来势凶、变化快”的特点，必须严加防范。脑出血即出血性脑卒中，又被称为脑溢血，是由于脑动脉破裂，血液溢出，引起剧烈头痛、呕吐甚至昏迷不醒等症状。脑梗死即血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤。脑卒中起病急骤，发病突然，进展快，早期发现很重要。当出现以下症状时，应提高警惕：面部或肢体麻木、无力；一侧或双侧眼睛看不清东西；说不出话，或听不懂别人的话，发音、吞咽困难；出现不明原因的严重头痛；突然昏

迷；行走困难、头晕，身体失去平衡。

4 下肢动脉硬化闭塞症

下肢动脉硬化闭塞症是动脉粥样硬化累及下肢动脉，导致动脉狭窄或闭塞而引起肢体缺血症状的慢性疾病，多发生于大、中动脉。早期临床表现为患肢乏力，如感觉上下楼梯、爬坡或者上下公交车吃力等，偶尔会出现腿脚变凉、发麻，有些人还会出现抽筋。这些症状往往容易被患者忽视。如果接受积极有效的治疗，控制危险因素，动脉硬化程度可以得到控制；如果不及时干预，随着疾病进展，会出现间歇性跛行。这是指当行走一段路后（一般为数百米），患者会出现一侧或双侧的腰酸腿痛症状，有时还会伴有下肢麻木无力，甚至不能行走。

5 下肢深静脉血栓

深静脉血栓形成的原因主要包括 3 个因素：静脉血流缓慢、血管壁损伤和血液高凝状态。久坐不动或长时间坐飞机者因保持腿部低垂的姿势时间过长，很容易诱发下肢深静脉血栓形成，严重者可发生呼吸困难，甚至死亡。血栓形成早期可能没有明显症状，常常被忽视；当发展到一定阶段，会出现小腿肌肉或大腿等部位疼痛，非凹陷性肿胀，腿围明显增粗，腿有胀痛感，活动后加重。深静脉阻塞可引起静脉压升高，可看见浅静脉曲张。肺栓塞是

深静脉血栓形成最危险的并发症。静脉血栓一旦脱落，会随着血流上行到达肺动脉并将其堵塞，临床表现为呼吸困难、胸痛、咳嗽等，一旦发生，致死率很高。

6 淋巴水肿

淋巴管常伴行在血管周围，像动静脉一样遍布全身。淋巴水肿是常见的良性淋巴疾病，主要是由于局部淋巴回流受阻或淋巴液反流引起的组织水肿。继发性淋巴水肿的主要病因包括外伤、反复感染、肿瘤术后或放化疗后、肿瘤浸润转移等。肿胀增粗是淋巴水肿的显著特征，早期表现为凹陷性水肿，足背部肿胀较明显，随着脂质沉积、脂肪硬化、皮下组织纤维化，后期会导致皮肤粗糙、变厚，组织变硬呈团块状，坚韧如象皮，又被称为“象皮肿”，常见于小腿、上臂、生殖器和颜面部等。

血管出了问题要高度重视，治疗血管疾病需要综合考虑生活方式、药物治疗和可能的手术干预。通过保持健康的生活方式，及时发现并治疗潜在问题，可以降低罹患血管类疾病的风险，提升整体健康水平。因此，建议每个人都要关注自身的血管健康，并在有需要时寻求专业医生治疗。

• 医学科普 •

了解高尿酸血症，带你认识身体的警钟

王喆诤

近年来，高尿酸血症作为一种常见的健康问题，逐渐引起了人们的关注。随着社会经济的快速发展，人们的生活方式和饮食结构发生了巨大变化。高尿酸血症的患病率明显上升，更令人担忧的是这种趋势呈现出年轻化的特点。高尿酸血症也是慢性肾脏病、高血压、糖尿病和心脑血管疾病的独立危险因素。

1 什么是高尿酸血症

现代医学认为，高尿酸血症是由体内尿酸过多或排出不足引起的代谢性疾病，而尿酸是体内嘌呤代谢产生的一种代谢产物。在正常的嘌呤饮食情况

下，不论是男性还是女性，如果在非同日的 2 次空腹状态下血尿酸水平高于 $420\text{ }\mu\text{mol/L}$ ，就可以被诊断为高尿酸血症。

2 高尿酸血症的危害

（1）高尿酸血症对关节健康的影响不可忽视。过量的尿酸在体内沉积形成尿酸结晶，会导致关节炎症，进而引发痛风。（2）高尿酸血症与心血管疾病之间存在密切的关系。研究表明，高尿酸血症患者更容易患上高血压、冠心病等心血管疾病。（3）高尿酸血症也与代谢综合征的发生密切相关。研究发现，高尿酸血症与肥胖、高血糖、高血脂等代谢

作者单位：福建中医药大学附属第二人民医院，福州 350003

DOI: 10.20148/j.fmj.2024.03.045