

心脏病预防的日常生活小贴士

□ 程炎炎

在现代社会,随着生活节奏的加快和生活方式的变化,心脏病已经成为一种常见的非传染性疾病,它不仅严重影响患者的生活质量,而且成为全球范围内的主要死因之一。预防心脏病,我们不必总是依赖于高成本的医疗措施,日常生活中的一些小习惯也能起到非常好的预防作用。本文将分享一些实用的日常生活小贴士,帮助大家平凡生活中护佑心脏的健康。

一、均衡饮食

当今营养学界普遍认同,均衡饮食是维护心脏健康的基石。摄入过多的饱和脂肪、反式脂肪、糖分和盐分会直接影响血脂水平和血压,从而增加心脏病的风险。为了维护心脏的健康,建议日常饮食中应包含丰富的膳食纤维,如全谷物、豆类和坚果,它们有助于降低坏胆固醇(LDL)水平。同时,应多摄入富含omega-3脂肪酸的深海鱼类,如三文鱼和鲭鱼,它们对心脏有益。此外,适量摄入瘦肉和低脂乳制品,可以提供必要的蛋白质而不增加额外的饱和脂肪摄入。均衡饮食还包括限制加工食品和快餐的摄入,因为这些食品往往含有高量的盐分、糖分和不健康的脂肪。

二、适量运动

运动是另一个重要的心脏健康因

素。适量的体育活动可以加强心肌,提高心脏的泵血效率,降低静息心率和血压,从而减少心脏病的风险。例如,快步走是一种低风险、易于坚持的有氧运动,适合各个年龄段的人群。游泳和骑自行车是其他有益于心脏的有氧运动选项,因为它们能够提高心肺功能并燃烧卡路里。专家推荐的每周至少150分钟的中等强度运动,可以分为五天,每天30分钟来完成,也可以根据个人情况做适当调整。定期参加体育活动不仅能够减少心脏病的风险,还能提升整体的生活质量。

三、控制体重

体重的控制对于预防心脏病至关重要。超重和肥胖会给心脏带来额外负担,增加患心血管疾病的风险。通过均衡饮食和规律运动来控制体重不仅有助于维护心血管健康,还能防止糖尿病等其他健康问题的发生。建议使用体质指数(BMI)和腰围测量来评估和监控体重状态,以及及时调整生活习惯。

四、戒烟限酒

吸烟会损害心血管系统,增加心脏病、中风和外周血管疾病的风险。吸烟导致血管瘤,增加血栓形成的可能性,同时也会降低血液中的好胆固醇(HDL)。即使是间接吸烟,也对心脏健

康有害。此外,过量饮酒会引起高血压和心律失常,因此应限制酒精摄入量。对于大多数成年人来说,适度饮酒的界定为男性每天不超过两杯,女性每天不超过一杯。

五、管理压力

压力管理在维护心脏健康中扮演着重要角色。长时间的心理压力会导致慢性炎症反应,影响心脏健康。实施一些放松技巧,如冥想、深呼吸或瑜伽练习,可以帮助降低压力水平。此外,良好的社交支持网络也有助于缓解压力。务必找到适合自己的压力释放方式,保持心理平衡。

六、保证充足睡眠

高质量的睡眠对于心脏健康至关重要。研究表明,睡眠不足会导致高血压、肥胖和糖尿病等多种心脏病风险因素的出现。应制定一致的睡眠时间,创造良好的睡眠环境,避免咖啡因和电子设备的干扰,以确保每晚7至8小时的充足睡眠。

七、定期体检

定期体检是及早发现心脏病风险因素的关键。通过监测血压、胆固醇和血糖水平,可以对个人的心脏病风险有一个清晰的认知,并及时采取预防或治疗措施。此外,了解家族病史也同样重要,因为遗传因素在心脏病中占

有一席之地。

八、维持良好社交

人是社会性动物,良好的社交关系对于个人的心理健康和情感支持至关重要。积极的社交活动不仅可以提供情感支持,降低抑郁和焦虑的风险,还能间接帮助降低心脏病的风险。参与社区活动,与家人朋友保持良好的互动,可以增加幸福感,减少孤独感,从而有益于心脏健康。

九、学习心脏急救知识

了解并掌握心脏急救技能,如心肺复苏术(CPR)和自动体外除颤器(AED)的使用方法,对于心脏病患者的生存至关重要。紧急情况下能够进行有效的初级救护,往往可以大幅度提高心脏骤停患者的存活率。因此,无论是家庭成员还是公众人员,都应该掌握这些基本的急救技能。心脏健康的维护是一个日积月累的过程,需要我们在日常生活中的点点滴滴中不断努力。通过实施上述的预防心脏病的日常生活小贴士,我们不仅能够减少心脏病的患病风险,还能改善自身的整体健康状况。始终记住,预防胜于治疗。让我们从现在做起,用正确的生活方式守护我们的心脏,享受健康、积极和长寿的生活。

(作者单位:海南省海口市第三人民医院心血管内科)

别让艾滋病成为你的“终身伴侣”

□ 熊域皎

艾滋病(Acquired Immunodeficiency Syndrome,简称AIDS)是一种由人类免疫缺陷病毒(Human Immunodeficiency Virus,简称HIV)引起的严重传染病。自从艾滋病在20世纪80年代被发现以来,它已经成为全球公共卫生的重大挑战。虽然我们在对抗这一疾病方面取得了一些进展,但艾滋病仍然是一个严重的健康问题,需要我们持续关注和努力。

一、让我们了解一下 HIV 是如何进行传播的

HIV(人类免疫缺陷病毒)主要通过以下几种方式传播:性行为传播、血液传播和母婴传播。性行为传播是HIV最常见的传播途径,包括男女之间的性行为和同性之间的性行为。血液传播主要是通过共用针头、注射器等器具,或者输血、器官移植等医疗行为。母婴传播是指HIV阳性的母亲在怀孕、分娩或哺乳期间将病毒传给婴儿。此外,日常生活中的一些接触,如握手、拥抱、亲吻等,都不会传播HIV。为了预防HIV的传播,我们应该避免不安全的性行为,不共用针头等器具,对HIV阳性的孕妇进行抗病毒治疗,以及为新生儿提供抗病毒药物。同时,我们还应该加强对HIV的认识,消除对HIV感染者和患者的歧视,为他们提供更好的生活环境和生活方式支持。

二、艾滋病的预防措施

首先,正确使用安全套可以有效降低性传播的风险。确保安全套符合标准,储存和使用时要避免损坏。此外,避免共用注射器和针头,尤其是毒品滥用者之间的共用,也是预防艾滋病传播的重要措施。使用干净的注射器和针头,并遵循正确的注射方法。对于孕妇,接受艾滋病病毒筛查和及时治疗,可以大大降低母婴传播的风险。此外,严格筛选输血和血液制品,确保安全可靠,也是预防艾滋病传播的重要措施。避免与他人共用个人卫生用品,如牙刷、剃须刀等,以防止血液交叉感染。教育公众关于安全性行为、正确使用安全套、避免毒品滥用和共用注射器等方面的知识,可以帮助人们降低感染的风险。此外,减少艾滋病的歧视和偏见,提供支持和关爱感染者,以上也是预防艾滋病传播的重要环节。

三、艾滋病的早期检测

艾滋病的早期检测对于预防和控制疾病的发展至关重要。以下是一些关于艾滋病早期检测的信息。窗口期:在感染HIV后,人体需要一段时间来产生足够的抗体以被检测出来。这个时间段被称为窗口期。根据不同的检测方法,窗口期的长度可能会有所不同。一般来说,第四代抗体/抗原联合检测的

窗口期为2-4周,第三代抗体检测的窗口期为3-6周。因此,如果是怀疑自己可能感染了HIV,建议在窗口期结束后再进行检测。

自我检测:现在市场上有许多自我检测产品可供选择,如口腔液、尿液和唾液等。这些产品可以在家中使用,非常方便快捷。但是需要注意的是,自我检测结果仅供参考,不能代替专业医生的诊断和治疗建议。

医疗机构检测:在医疗机构进行的HIV检测通常比自我检测更准确可靠。医疗机构提供的检测服务包括血液检测、唾液检测和尿液检测等。此外,医疗机构还可以提供咨询服务和支持,帮助人们更好地了解和管理自己的健康状况。

四、艾滋病的治疗

目前,常用的抗病毒药物有核苷类逆转录酶抑制剂(NRTIs)、非核苷类逆转录酶抑制剂(NNRTIs)、蛋白酶抑制剂(Pis)和整合酶抑制剂(INSTIs)等。这些药物可以单独使用,也可以联合使用,以提高疗效和减少耐药性的发生。

对症治疗是指针对艾滋病患者的症状和并发症进行治疗。常见的症状包括发热、盗汗、乏力、消瘦、淋巴结肿大等。对症治疗的方法包括使用解热镇痛药、抗感染药物、补充营养等。此外,对于艾滋病患者

还需要注意心理支持和精神护理,帮助他们积极面对疾病,增强抵抗力。

在艾滋病的治疗过程中,患者需要定期进行病毒载量检测和免疫功能评估。病毒载量检测可以评估治疗效果,指导药物调整;免疫功能评估可以了解患者的免疫状态,及时发现并处理并发症。此外,患者还需要定期进行CD4+T淋巴细胞计数,以评估免疫功能的恢复情况。

除了药物治疗外,艾滋病患者还需要注意生活方式的调整。艾滋病的治疗是一个长期而复杂的过程,需要综合运用抗病毒治疗和对症治疗的方法。患者需要积极配合医生的治疗计划,坚持规律用药,定期进行检查和随访。同时,患者还需要注意生活方式的调整,保持良好的心态和生活习惯。只有综合治疗和综合管理,才能有效地控制艾滋病的发展,提高患者的生活质量。

五、结语

总之,艾滋病是一种严重的传染病,但我们可以通过采取预防措施、早期检测和及时治疗来控制疾病的传播和进展。通过加强公众教育和意识提高,我们可以共同努力,让艾滋病不再成为我们的“终身伴侣”。让我们携手合作,为实现一个没有艾滋病的世界而努力!

(作者单位:四川省乐山市人民医院)