

# 冬季心脑血管疾病预防方法

□廖启东

随着冬季的临近,中央气象台发布低温寒潮预警,低温和寒风不仅令人感觉到寒冷,还对我们的心脑血管系统带来了挑战。统计数据显示,冬季是心脑血管疾病发作的高发季节。这是因为寒冷天气可能导致血管收缩,血压升高,血液粘稠度增加,从而增加了心脑血管事件的风险,因而冬季多种心血管疾病如高血压、不稳定性心绞痛、急性心肌梗死、心力衰竭等发病率、复发率、再住院率明显增高。因此,了解并采取预防措施至关重要,本文将提供一系列预防策略,帮助读者度过一个健康的冬季。

## 一、认识心脑血管疾病及其冬季风险

心脑血管疾病,包含诸如心肌梗死、脑卒中等严重健康问题,主要涉及心脏和大脑的供血系统。当气温下降时,人体血管为了保持体温而发生收缩,这种反应虽然是身体对抗寒冷的自然机制,但同时也会导致血压升高,增加心脏负担。此外,冬天人们往往减少外出运动,体内血液循环可能变得较为迟缓,这又进一步加剧了血栓形成的风险。同时,冬季体温调节机制面临的挑战加剧,尤其在室内外温差较大时,心脑血管系统需不断适应这些变化,对已有疾病的患者来说,管理这种压力尤为重要。

## 二、合理饮食:降低心脑血管风险

冬季寒冷天气容易引起血管收缩,

进而增加心脑血管疾病的风险。此时,合理调整饮食习惯显得尤为重要。首先,应减少高盐、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,以降低血压和胆固醇水平。其次,增加膳食纤维的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,这些食物富含维生素和抗氧化剂,有助于改善血液循环和降低血液粘稠度。另外,适量摄入富含欧米伽-3脂肪酸的食品,如深海鱼类,可以预防心脏病和中风。此外,避免过量饮酒和摄入高糖食品,以预防体重增加和糖尿病,这两者都是心脑血管疾病的重要风险因素。冬天气候干燥,醒后容易出现口干,有些人会一口气喝下很多水,甚至是凉水。但大口灌水,会使心脏负荷过大,对心脏不好的人来说,还可能引发呼吸困难、心悸等不适。凉水容易导致血管猛地收缩痉挛,对胃及心脑血管都是强烈的不良刺激。

## 三、适量运动:增强心血管功能

定期进行适量运动对保持心脑血管健康至关重要。运动可以帮助控制体重、降低血压、提高胆固醇水平,从而降低心脏病和中风的风险。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,引起心脑血管疾病突发,对老人来说更是如此。建议冬天最好将锻炼时间改到下午,运动前要充分热身,热身时间一般不少于

10分钟。不宜选激烈的运动项目,运动的强度不宜过大,运动至微微出汗即可。运动时要注意循序渐进,不宜做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作。可以采取一些相对舒缓的运动,如八段锦、太极拳、散步、慢跑等,可以显著提高心脏健康。适当增加肌肉力量训练,如做哑铃或使用弹力带,也有助于增强心血管系统。需要注意的是,在极寒天气中应避免户外剧烈运动,以免引起心脏负荷过重或其他健康问题。

## 四、心理调适:减轻心脑血管压力

心理状态对心脑血管健康有着密不可分的联系。冬季,较长的夜晚和较少的日照可能导致情绪低落,进而影响心脑血管健康。通过练习冥想、深呼吸等放松技巧可以有效缓解压力和焦虑。此外,保持社交活动和兴趣爱好,也能帮助提高生活质量,减轻心理压力。确保足够的睡眠也是降低心脏病和中风风险的关键因素。

## 五、环境适应:防寒保暖

适应冬季寒冷的环境是预防心脑血管疾病的一个重要方面。保持室内温暖和避免突然的温度变化可以减少心脑血管的压力。外出时,适当的防寒措施,如穿着保暖衣物、戴帽子和手套,都能保护心脑血管不受寒冷刺激。此外,室内温度不宜过高,以避免室内外温差过大,给心脑血管带来不必要的负担。

# 肠癌患者的饮食与生活方式调整

□陈燕

气或增加肠道负担的食物,例如豆类、卷心菜、花椰菜和洋葱等。这些食物在消化过程中可能导致肠道产生过多气体,增加腹胀和不适。在进食时,细嚼慢咽能够帮助食物更好地在口中混合唾液,预处理食物,从而减轻胃肠道的消化压力,减少可能刺激已经敏感的肠道。

保持水分和电解质平衡:多喝水,腹泻会导致体内水分快速丢失,因此,建议患者增加水的摄入量,以补充因腹泻而流失的水分。饮用温水或室温水可能更为适宜,因为过冷或过热的水可能会刺激肠道。补充电解质,电解质失衡是腹泻的常见后果,故应适量饮用含电解质的运动饮料或口服补液盐溶液。这些饮品能够帮助维持身体所需的钠、钾等电解质平衡。

选择低脂肪食物:高脂肪食物在肠癌患者的饮食中应被严格限制,因为脂肪消化需要胆汁和胰酶的大量分泌,这可能会加重肠道的负担。控制油脂摄入:选择烹饪方法对于减轻消化系统的压力至关重要。推荐使用蒸、煮或烤的方式来准备食物,而避免使用油炸或煎炸等高脂方法。维生素和矿物质的补充:维生素和矿物质

对于维持正常的生理功能和加速恢复过程至关重要。要均衡摄取,患者应确保饮食中包含足够的维生素和矿物质,以支持身体的免疫系统和细胞修复过程。如有必要,可以在医生的指导下使用补充剂来达到推荐的日摄入量,特别是对于那些因腹泻而无法从食物中获得足够营养的患者。

## 三、生活方式的调整

适量运动:适当的身体活动能够促进消化系统的健康,对于缓解放射性肠炎的症状也有一定的积极作用。建议患者参与到低强度的运动中,可以增加肠道蠕动,有助于减轻腹泻和促进消化,但应避免剧烈或高强度的活动,以免加重症状。

压力管理:长期的压力和焦虑不仅对心理健康有害,还可能直接影响肠道功能,加剧放射性肠炎的症状。培养一些放松身心的技巧,如深呼吸、冥想或渐进式肌肉放松等。充足睡眠:保持规律作息,建议患者保持规律和充足的睡眠习惯。适当的睡眠不仅能够帮助大脑休息,还能够促进身体的自我修复过程,包括肠道受到的辐射损伤。

避免烟酒:烟草和酒精是许多健康问题的诱因,对于正在经历放射性肠炎的患者来

## 六、定期检查:及早干预

通过监测血压、血脂和血糖等指标,我们可以及早发现体内的警示信号,从而在疾病尚未发展到临床阶段时进行干预。尤其对于有心脑血管疾病家族史的人群,或是有高血压、糖尿病等慢性病史的患者,更应增加检查的频次以密切跟踪健康状况。冬天,我们还要特别注意自我症状的观察,如胸痛、心悸、头晕或是活动耐力下降等,这些可能是心脑血管疾病即将发作的信号。一旦出现这些症状,应立即向医生咨询。此外,在医生的指导下,合理使用降压药、降脂药和抗血小板药物,对于控制疾病的进展和预防并发症具有重要作用。了解基本的心脑急救知识也不容忽视,如心肺复苏术和使用自动体外除颤器(AED)的技巧,因为心脑血管事件往往发生突然,正确的急救措施足以挽救生命。同时,家中备有常用的急救药品,如速效救心丸、硝酸甘油、阿司匹林等,也是必要的预防措施。

冬季由于特殊的气候条件,心脑血管疾病的风险增加,这对我们的健康构成了威胁。然而,通过合理的生活方式调整、环境因素管理、定期医学监测和必要的医疗干预,我们可以大大减少疾病的发生。记住,预防总是比治疗更为重要。让我们在寒冷的冬季里,也能拥有一个温暖而健康的肝脏和大脑。

(作者单位:重庆市江津区圣泉街道社区卫生服务中心)

肠癌患者在接受放疗期间,常常会遭遇一种名为放射性肺炎的并发症。放射性肺炎是放疗中对正常肠道组织的不可避免损伤,造成的炎症反应。这种情况可能导致患者出现腹痛、腹泻甚至是出血等症状,严重影响生活质量。针对这一问题,科学合理的饮食与生活方式调整显得尤为重要。本文将为大家介绍如何通过饮食和日常生活中的调整,帮助肠癌患者缓解放射性肺炎的症状,提升治疗期间的生活质量。

## 一、理解放射性肠炎

放射性肠炎是一种因放射治疗引起的肠道炎症反应,常发生在治疗开始后的几周内,并有可能持续数月乃至数年。症状多样,轻则腹部不适和轻微腹泻,重则可能导致持续性腹痛、严重腹泻和肠道出血等,并发症。因此,及时识别这些症状并采取适当的应对措施对于患者的健康管理来说极为关键。

## 二、饮食的调整

低纤维饮食:低纤维饮食可以减轻由放射性肠炎引起的胃肠道症状,因为纤维在肠道内不易消化,易导致腹胀和腹泻。减少膨松食物,建议患者减少食用容易产

气或增加肠道负担的食物,例如豆类、卷心菜、花椰菜和洋葱等。这些食物在消化过程中可能导致肠道产生过多气体,增加腹胀和不适。在进食时,细嚼慢咽能够帮助食物更好地在口中混合唾液,预处理食物,从而减轻胃肠道的消化压力,减少可能刺激已经敏感的肠道。

保持水分和电解质平衡:多喝水,腹泻会导致体内水分快速丢失,因此,建议患者增加水的摄入量,以补充因腹泻而流失的水分。饮用温水或室温水可能更为适宜,因为过冷或过热的水可能会刺激肠道。补充电解质,电解质失衡是腹泻的常见后果,故应适量饮用含电解质的运动饮料或口服补液盐溶液。这些饮品能够帮助维持身体所需的钠、钾等电解质平衡。

选择低脂肪食物:高脂肪食物在肠癌患者的饮食中应被严格限制,因为脂肪消化需要胆汁和胰酶的大量分泌,这可能会加重肠道的负担。控制油脂摄入:选择烹饪方法对于减轻消化系统的压力至关重要。推荐使用蒸、煮或烤的方式来准备食物,而避免使用油炸或煎炸等高脂方法。维生素和矿物质的补充:维生素和矿物质

# 超声波检查需要了解的小常识

□黎引丽

在检查前,患者应切实遵循医生的指导,并尽量保持空腹状态。另外,在超声波检查之前,患者还需要穿着一些宽松、方便的衣服。这样的话医生就可以更轻松地进行检查,也会使患者感到更加舒适。因此,建议患者在检查前不要穿着过于紧身、压迫性的衣服,并避免穿着有金属饰品或厚重的衣物,否则的话这些物品都可能会干扰到检查过程,影响结果的准确性。

## 二、超声波检查能够检测的器官组织

超声波检查作为一种非常常见的检查方式,它在多个人体的不同部位和器官和组织的检查上有着广泛的应用。而且这种检查方法还十分安全和无痛,且不需要进行放射性检查,所以在医疗领域中有着重要的作用。其中最常见就是检查肝、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏、甲状腺、乳腺、盆腔等器官。这些器官在大家的身体里都扮演着不同的角色,因此就需要定期地进行检查,以确保它们的健康状况。

而超声波检查则可以通过高频声波,来清晰地观察到人体内的内脏器官

的形态、大小和位置,并通过这种方式来诊断不同的疾病,及早地发现各种病症,从而切实提高治疗的成功率。此外,超声波检查还可以用于妊娠期的胎儿和母亲的产科检查,便于直接观察胎儿的发育情况,检测胎儿的健康状况,以及发现潜在的妇科疾病等问题。

## 三、超声波检查的优势和局限性

超声波检查在各种病症的诊断中都有着重要的作用,且与X线检查和CT扫描相比,超声波检查的优势也非常明显。超声波检查的优势就在于可以检测不同器官的结构和功能性变化,同时还可以检测到人体中的血液流量和组织的弹性。这种检查方法不仅可以用于孕妇产前检查胎儿健康状况,还可以用于检测心脏、肝脏、肾脏、胰腺、肾上腺、甲状腺、前列腺等各种器官病变的情况。

超声波检查其实也有着其局限性,超声波很难检测到人体的深层组织和骨骼,因此对于骨科疾病或深层肿瘤的诊断就不是很适合。此外,超声波也无法检测肠道和肺部的情况,这些情况下一般都需要通过其他检查方法进行诊断。但尽管如此,在临床实践中,超声波检查

说,它们可以加剧炎症并影响治疗效果。

## 四、日常生活中的注意事项

1.个人卫生:维护良好卫生,特别是在使用洗手间后,可以减少感染的风险,降低对症状的潜在影响。2.食品安全:确保食物彻底煮熟,避免食用生或未煮熟的食物,以减少肠道感染的风险。3.医疗支持:定期回医院随访,及时与医生沟通症状变化,必要时调整治疗方案。4.心理支持:保持积极的心态,并寻求家人、朋友或专业人士的心理支持,对缓解症状大有裨益。

放射性肠炎对于肠癌患者来说是一项严峻的挑战,它不仅影响患者的身体健康,还影响其生活质量。饮食与生活方式的适当调整是管理放射性肠炎症状的关键。通过实施上述建议,患者可以在一定程度上控制和缓解不适,提高生活的舒适度。重要的是要记住,每个人的身体反应都是独一无二的,因此,在进行任何饮食或生活方式的调整时,最好是在医疗团队的指导下进行。面对肠癌和放射性肠炎的双重挑战,一个全面的、个性化的管理计划将是最有效的应对策略。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院))

超声波检查是一种很常见的医疗检查方法,它通常是使用高频声波来产生图像的,能够有效监测到人体内部的组织器官的详细状况。虽然说这是一种非常安全和无创的检查方法,但大家在应用的过程中还是需要注意一些常见问题。而本文则将会为大家详细讲解4个关于超声波检查的常识,帮助大家更好地了解超声波检查。

## 一、超声波检查之前需要做好准备

首先,在做超声波检查之前,患者需要先进行一些准备工作之后,才能获得准确的结果,这也是确保检查的有效性和安全性的重要步骤。对此,患者需要先按照医生的指示来进行饮食和药物调理。如果大家正在服用某些药物的话,则应当及时咨询医生的建议,确定是否需要检查前停止使用药物,否则药物的应用就很可能干扰到检查结果。接下来,超声波检查就需要患者保持自身的空腹状态,也就是至少8小时内避免进食。空腹状态将可以为医生提供更好的检查视野和准确的结果。如果患者在检查前进食了,就很可能导致气体和食物残留物在腹部,从而干扰结果。因此,

仍然是一种重要的诊断手段,尤其是在儿科、产科、妇科、心血管科等领域有着广泛的应用。

## 四、超声波检查需要注意的事项

在进行超声波检查时,患者还需要注意一些重要的事项。首先,医生需要先全面地了解患者的病情,包括病史、体格检查和其他的补充检查的相关情况。这些信息将有助于医生更好地确定患者是否有任何的安全性或合适性问题,以便最大程度地减少检查期间的风险。其次,患者还需要详细地告知医生自己身体状况的各种细节,包括任何过敏反应和其他疾病状态,这些信息将可以帮助医生更好地了解患者的身体状况,以便更好地制定治疗计划。最后,在检查期间,患者需要听从医生的指示和建议,确保检查结果的准确性和最大的诊断效果。

综上,超声波检查作为一种常见的医疗检查方法,它主要是使用声波来产生图像的,能够用来检测内脏器官的状况。而在进行超声波检查之前,大家还需要切实了解一些关于它的常识问题,以更好地保证检查的顺利进行。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院超声诊断科)