

五种简单生活习惯 助你预防心脑血管疾病

□赵鑫

心脑血管疾病是当前社会的重要健康问题，而养成一些简单的生活习惯可以帮助降低患心脑血管疾病的风险。本文主要介绍五种简单有效的生活习惯，以预防心脑血管疾病。

首先，健康饮食是关键，应摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪和高质量的蛋白质，并限制高盐、高糖和高脂肪食物。

其次，积极参与适度的有氧运动，如快走、游泳和骑自行车，可以提高心脏和血管健康。

再次，适当控制体重也是重要的习惯，通过健康饮食和适度运动将体重控制在正常范围内。控制和管理压力也是预防心脑血管疾病的关键，可以采取放松技巧、冥想和社交活动等方法。

最后，戒烟和限制饮酒也是必要的，戒烟可以显著降低患心脏病和中风的风险，而适度饮酒是每日饮酒限制在两个标准饮酒单位以内。通过养成这些简单的生活习惯，我们可以有效地预防心脑血管疾病，提高身体健康水平。

1. 健康饮食

首先，保持均衡的饮食对于预防心脑血管疾病至关重要。建议摄入丰富的水果和蔬菜，它们富含维生素、矿物质和纤维，有助于降低胆固醇和血压。全谷物是另一个重要的组成部分，如全麦面包、糙米和燕麦片，它们能提供复杂的碳水化合物和膳食纤维，有益于心血管健康。健康脂肪也是必不可少的，包括橄榄油、亚麻籽油和坚果，它们富含单不饱和脂肪酸和多种

饱和脂肪酸，有助于降低胆固醇水平。其次，高质量的蛋白质来源也是很重要的，如鱼、豆类和低脂肪的乳制品，它们可以提供身体必需的氨基酸和其他营养物质。同时，应限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入，因为它们与心脑血管疾病的发生密切相关。饮食总热量的控制也很重要，避免过量进食，以维持适当的体重和代谢健康。通过坚持健康饮食习惯，我们可以保持心脑血管健康，降低患心脑血管疾病的风险。

2. 积极运动

适度的有氧运动对于心脑血管健康至关重要。快走、游泳和骑自行车是一些简单而有效的有氧运动方式。这些运动可以增强心肺功能，提高氧气供应，促进血液循环，降低胆固醇和血压水平。此外，有氧运动还有助于减轻体重、控制血糖和改善心理健康。为了获得最佳效果，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。在进行有氧运动之前，应进行适当的热身活动，并在运动过程中保持适当的水分摄入。对于那些长时间久坐的人群，定期的伸展运动和站立活动也非常重要，以减少静态时间对心血管健康的不利影响。总之，通过坚持适度的有氧运动，我们可以保持心脑血管健康。

3. 控制体重

保持适当的体重对于心脑血管健康至关重要。健康饮食和适度运动，可以帮助我们将体重控制在正常范围内。

首先，健康饮食的关键是摄入适量的营养物质，避免过度饮食和高热量食物的摄入。均衡摄入水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪，限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入是重要的策略。

其次，适度运动也是控制体重的关键。有氧运动可以帮助燃烧卡路里，增加代谢率，减少脂肪储存。此外，力量训练可以增强肌肉，提高基础代谢率。逐渐增加体力活动的强度和持续时间，将有助于将体重保持在正常范围内。

最后，除了饮食和运动，良好的睡眠对体重控制也至关重要。睡眠不足可能会导致食欲增加和代谢率降低，增加体重的风险。

因此，保持健康的生活习惯，包括健康饮食、适度运动和良好的睡眠，有助于控制体重，维持心脑血管健康。

4. 管理压力

第一，有效管理压力对于心脑血管健康至关重要。长期或过度的压力会增加患心脏病的风险。一种常用的方法是通过身体活动来减轻压力。运动可以释放身体中的压力和紧张情绪，促进身心放松。有氧运动、瑜伽和太极拳等都可以有效减轻压力。

第二，保持良好的睡眠质量也对于管理压力至关重要。充足的睡眠可以恢复身体的能量，减少焦虑和紧张感。积极的社交支持也是缓解压力的重要因素。与亲朋好友分享感受，获得他们的理解和支持，能够减轻心理压力，保持良好积极的心态。

第三，学会放松和舒缓身心也是有效的压力管理技巧。深呼吸、冥想和温热浴等都可以放松身心，减少压力的累积。

合理管理时间和任务也是缓解压力的关键。制订合理的日程安排和优先事项，避免过度承担工作压力，有助于维持心脑血管健康。

通过运动、良好的睡眠、社交支持、放松技巧和时间管理等方法，我们可以有效管理压力，降低患心脑血管疾病的风险。

5. 戒烟限酒

戒烟和限制酒精摄入对于心脑血管健康至关重要。吸烟和过量酒精摄入是导致心脑血管疾病的主要危险因素之一。

首先，吸烟对心血管系统有直接的不良影响。吸烟会导致血管收缩、心跳加快和血压升高，增加动脉粥样硬化和血栓形成的风险。戒烟是降低心脑血管疾病风险的重要步骤。戒烟方法包括逐渐减少吸烟量、使用尼古丁替代疗法、咨询专业医生和寻求心理支持等。坚持戒烟可以显著改善心脑血管健康。

其次，过量饮酒也会对心脑血管健康造成负面影响。长期饮酒过量会导致高血压、心脏病和中风等疾病。限制酒精摄入量是减少心脑血管疾病风险的重要措施。

6. 结语

通过养成健康的生活习惯，我们可以有效地预防心脑血管疾病。健康饮食、积极运动、控制体重、管理压力及戒烟限酒都是简单而有效的措施。每个人都可以从现在开始，培养这些习惯，提升心脑血管健康，享受更健康的的生活。

(作者单位:北京市通州区宋庄社区卫生服务中心)

干眼症的防治方法

□农翌

眼睛对于每个人来说都非常重要，但在日常生活中却可能受各种因素影响，而让我们的眼睛处于亚健康状态，甚至出现较多的疾病，其中干眼症就是比较突出的病症。干眼症虽然在前期可能症状不明显，但若是缺乏重视，没有进行积极的治疗，则会对眼睛造成不可逆的损伤。以下笔者就围绕干眼症的相关知识进行简单的科普，希望能帮到有需要的朋友。

1. 什么是干眼症

干眼症指的是因泪液蒸发过多或者分泌不足，而造成泪液自然流动性、质量、数量异常的一种眼科疾病，继而引发眼睛干涩、异物感、疲劳等症状。

2. 干眼症的类型

根据病因划分，一般包括以下几类。脂质缺乏型干眼症:该类型干眼症是因睑板腺功能异常引发的，因为睑板腺是脂质分泌的腺体。黏蛋白缺乏型干眼症:因缺乏黏蛋白而引发的干眼症，如常见的沙眼、眼类天疱疮、Stevens-Johnson综合征等引发的干眼。水样液缺乏型干眼症:因泪腺分泌泪液功能降低而引发的先天性无泪腺症。泪液动力学异常干眼症:因眼睑内外翻、缺损等造成的眨眼不完全，使得泪液难以均匀地分布在眼睛表面，由此而引发干眼症状。

3. 引发干眼症的原因

3.1 泪液蒸发过多

受环境因素所致，如经常处于吸

烟、空气干燥、大风环境中;因开车、阅读、玩手机、使用电脑等时间过长，期间眨眼次数减少，造成泪液蒸发比较多;眼睑疾病，常见的如眼睑内翻、外翻等。

3.2 泪液分泌不足

与年龄因素有关，随着年龄的增长，身体所能分泌的泪液也呈现出递减状态;患者本身有某种疾病，也可能引发干眼症，如狼疮、类风湿性关节炎、糖尿病等;患者受身体原因影响而不得不服用一些药物，但这些药物中的某些成分会引发干眼症，如节育药物、抗抑郁药、激素替代疗法、抗组胺药等;因射线、炎症等影响也会引发泪腺损伤。

3.3 泪液分泌异常

泪液由黏液、脂质、水分等混合而成，任何一项成分出现异常都会引发泪液分泌异常。

4. 干眼症的治疗方法

4.1 检查

检查是干眼症治疗的第一步，用于确定干眼症类型、严重程度、患者眼部真实情况，如此才能进行针对性治疗。条件允许的话，建议患者去正规三甲医院眼科进行检查、治疗，向医生详细介绍自己的病情发展、身体感受、有无病史等情况，方便医生对自己的真实情况加以判断。此外，患者需配合医生进行泪液分泌试验、泪液渗透压检查、泪液溶菌酶含量检查等。

4.2 药物治疗

药物治疗是最常见的治疗方法，主要适用于一些初期、还未恶化的干眼症，常用药物包括睑缘炎治疗药物，如

眼膏、抗生素眼液等，按照医生吩咐或口服或外用;眼表面炎症缓解药物，如低浓度环孢素A滴眼，能缓解泪腺、眼表面的炎症，并起到改善泪腺分泌的作用;促泪液分泌药物，如新斯地明、毛果芸香碱、溴己新等，能促进泪液分泌，但对部分患者可能起不到预期的效果，在发生该种情况时，应及时告知医生，尝试更换其他药物;自体血清、人工泪液，作用是代替泪液成分发挥治疗作用。

4.3 手术治疗

若药物治疗没有达到预期的效果或者患者病症有严重化的倾向，则需要采取手术治疗。患者可提前了解一些手术注意事项，做好准备。主要手术方法包括以下几种。

第一，泪点栓塞术。这种手术主要适用于患者本身泪腺分泌并无异常，但排出系统有相应障碍的轻、中度干眼症的情况。在实际手术时用硅胶管将泪点栓塞，促使泪液从泪道排出，缓解病症。

第二，自体下颌下腺移植术。在手术时让患者保持后仰姿势，暴露出下颌下腺，再用小圆针头将结缔组织、腮腺组织、脂肪组织混合，缝合后置入颌下腺窝，以此实现颌下腺分泌脂肪分离，再移植到指定位置。因是自体移植，故不会出现较大的排斥反应。

第三，泪小点成形术。该手术适用于因干眼症而引发的泪液质量降低、分泌量减少的情况，可通过手术切除已经被破坏的泪腺，再在泪腺表面缝上印痕，放上硅胶管，避免泪液再次散

开，在重度干眼症治疗中可发挥较好的作用。此外，可结合实际病症特征引入治疗性角膜接触镜、自体游离颌下腺移植、睑缘缝合术等治疗方法。

4.4 去除病因治疗

部分患者在诊断时已经确定了病因，因此可通过去除病因的方式达到治疗目的。主要包括以下几种方式。

第一，对于因紧盯电脑、手机等电子设备屏幕而引发的干眼症，需要患者调整日常不良习惯。患者可间歇休息，做一些眼保健操，或者采用眺望远方、滴保护液等方法，对缓解干眼症很有效。

第二，对于因药物服用所引发的干眼症，患者需及时与医生沟通，暂停一段时间药物观察效果。若受患者身体因素影响而不得一直服用药物，则可尝试更换其他药物来解决。

第三，针对一些泪腺蒸发比较多的患者，日常可佩戴硅胶眼罩、湿房镜来起到保护作用。

第四，针对睑板腺功能障碍的患者，可进行睑板腺按摩，眼睑热敷、清洁，以此达到辅助治疗效果。

4.5 其他

除了上述治疗手段外，还有一些需要注意的地方，如定期到医院复查，观察康复情况;注意在医生的指导下调整饮食、养成良好的行为习惯，避免干眼症复发。

经过以上的论述，想必大家对干眼症已经有了足够的了解。希望大家能重视干眼症，日常多关注一些这方面的内容，掌握一些专业知识，这对于保护我们的眼部健康来说极为重要。

(作者单位:广西百色市人民医院)