

# 心内护理的奥秘：从饮食到运动的全方位指导

□梁江杰

心血管疾病已成为全球范围内的重大公共卫生问题，其高发病率和死亡率严重威胁着人类的健康与生命。心内护理，作为心血管疾病管理的重要组成部分，不仅涉及专业的医疗干预，更涵盖了日常生活中的饮食、运动、心理等多个方面。

本文将从饮食、运动、心理以及日常护理等多个维度，全面揭秘心内护理的奥秘，为广大读者提供科学、实用的指导。

## 一、饮食篇：科学膳食，守护心脏健康

### 1. 低盐饮食，控制血压

高盐饮食是高血压的重要危险因素之一，而过高的血压则会增加心脏的负担，加速动脉硬化的进程。因此，心内护理的第一步便是控制盐分摄入。建议每日食盐摄入量不超过5克，减少腌制食品、方便食品等高盐食物的摄入，增加新鲜蔬菜水果的比例，利用天然食材的鲜味来调味。

### 2. 低脂饮食，预防血脂异常

高脂饮食会导致血脂升高，增加冠心病的风险。因此，选择低脂肪的食物尤为重要。瘦肉、鱼虾、豆类等是优质蛋白质的来源，同时脂肪含量较低，应作为日常饮食的主要选择。避免过多摄入动物内脏、油炸食品等高脂肪食物，减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入，有助于维持血脂的稳定。

### 3. 高纤维饮食，促进肠道健康

膳食纤维有助于降低血脂、稳定血糖，对心血管健康具有显著的益处。建议多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物，增加膳食纤维的摄入量。同时，适量补充益生菌和益生元，促进肠道菌群的平衡，也有助于降低心血

管疾病的风险。

### 4. 适量摄入优质蛋白，维护血管弹性

优质蛋白有助于维持血管弹性，预防动脉硬化。鱼类、瘦肉、蛋类等是优质蛋白的良好来源，应适量摄入。同时，注意减少加工肉制品的摄入，因为其中的添加剂和防腐剂可能对心血管健康产生不利影响。

### 5. 限制饮酒，避免过量

过量饮酒会增加冠心病的风险，因此应严格限制饮酒量。建议男性每日饮酒量不超过25克，女性不超过15克。同时，避免空腹饮酒和快速饮酒，以减少对心脏的刺激和损害。

## 二、运动篇：适度锻炼，强化心脏功能

### 1. 有氧运动，提升心肺功能

有氧运动是提升心肺功能、降低冠心病风险的有效手段。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动时应遵循循序渐进的原则，逐渐增加运动强度和时长，避免剧烈运动和过度疲劳。

### 2. 肌力训练，增强心肌收缩力

肌力训练有助于增强心肌收缩力，改善心血管功能。建议每周进行2-3次肌力训练，如举哑铃、做深蹲等。通过增强肌肉力量，可以提高身体的代谢水平，促进脂肪的燃烧和血糖的稳定。

### 3. 避免久坐，促进血液循环

长时间久坐会增加冠心病的风险。建议每隔一小时起身活动5-10分钟，进行简单的伸展运动或散步等，以促进血液循环和缓解肌肉紧张。

### 4. 个性化运动方案，科学指导

每个人的身体状况和运动能力不同，因此应根据个人情况制定个性化的运动方案。在制定运动方案时，应咨询专业医生或运动教练的意见，确保运动的安全性和有效性。

## 三、心理篇：放松心情，缓解压力

### 1. 学会放松，缓解压力

长期的精神压力会增加冠心病的风险。因此，学会运用深呼吸、冥想、瑜伽等方法进行放松，缓解压力尤为重要。通过放松训练，可以降低心率、减少血压波动，有助于保护心脏健康。

### 2. 建立良好的生活习惯

保持充足的睡眠、合理安排工作和休息、培养兴趣爱好等良好的生活习惯有助于缓解压力、保持心情愉悦。充足的睡眠有助于恢复身体机能、提高免疫力；合理的工作和休息安排可以避免过度劳累和精神紧张；培养兴趣爱好可以丰富生活、陶冶情操。

### 3. 增强心理承受能力

面对生活中的困难和挫折时，要学会调整心态、增强心理承受能力。可以尝试心理咨询、心理治疗等方法寻求专业帮助，以缓解心理压力 and 焦虑情绪。

## 四、日常护理篇：细致入微，关爱心脏

### 1. 规律监测，及时发现异常

定期监测血压、血糖、血脂等指标的变化情况对于及时发现心血管疾病的风险因素具有重要意义。建议每日同时测定血压和体重，并记录相关数据以便医生评估和调整治疗方案。

### 2. 合理用药，遵医嘱治疗

严格按照医生的指导服用药物，切勿擅自停药或更改剂量。同时，注意药物之间的相互作用和不良反应情况，及时向医生反馈并调整治疗方案。

药物治疗是心血管疾病管理的重要手段之一。患者应严格遵医嘱用药，按时服药、不随意增减剂量或更换药物。同时，注意药物之间的相互作用和不良反应情况，及时向医生反馈并调整治疗方案。

### 3. 随身携带药物和保险卡

心脏病患者可能会突然发作，因此随身携带平时服用的药物和保险卡等应急物品显得尤为重要。在胸痛发作时应及时应急处理并呼叫救护车送往医院救治。

### 4. 养成良好的卫生习惯

注意个人卫生和环境卫生对于预防感染性疾病具有重要意义。保持室内清洁、通风良好；勤洗手、勤洗澡、勤换衣物；避免外伤和感染等危险因素的发生。

### 5. 戒烟限酒，健康生活

吸烟和过量饮酒是心血管疾病的重要危险因素之一。因此患者应严格戒烟限酒，减少烟草和酒精对心脏的刺激和损害。同时保持良好的生活习惯和心态对于预防和控制心血管疾病具有重要意义。

## 五、总结与展望

心内护理是一个全方位、多层次的过程，涉及饮食、运动、心理以及日常护理等多个方面。通过科学的膳食管理、适度的运动锻炼、有效的心理调适以及细致的日常护理等措施可以有效地降低心血管疾病的风险并提高患者的生活质量。未来随着医学科技的不断进步和人们健康意识的不断提高相信心内护理将会更加科学化、个性化和精准化为广大患者提供更加全面和有效的护理服务。

(作者单位：河北省 廊坊市人民医院)

# 眼疲劳的原因和缓解方式

□王超

在现代社会，随着电子设备的普及和工作压力的增大，眼疲劳已成为许多人的日常困扰。

眼睛是我们观察世界、感知外界的重要器官，因此，了解眼疲劳的成因并采取有效的缓解措施，对于保护我们的视力健康至关重要。

## 一、眼疲劳的成因

1. 用眼过度：长时间盯着电脑、手机等电子设备屏幕，眼睛需要不断调节焦距，容易导致眼疲劳。此外，长时间阅读、写作等近距离用眼活动，也会使眼睛长时间处于紧张状态，进而引发眼疲劳。

2. 环境因素：强光、弱光、闪烁光线等不

良照明环境，以及空气干燥、灰尘多等环境因素，都可能对眼睛造成刺激，导致眼疲劳。

3. 屈光不正：近视、远视、散光等屈光不正问题，会使眼睛在看东西时过度调节，增加眼疲劳的风险。

4. 眼部疾病：如干眼症、结膜炎等眼部疾病，也可能导致眼疲劳。

## 二、眼疲劳的缓解方式

1. 合理安排用眼时间：每隔一段时间（如45分钟）就休息一下眼睛，可以远眺、闭眼或做眼保健操等，以缓解眼部疲劳。同时，要尽量避免长时间连续用眼。

2. 改善用眼环境：保持室内光线充足、柔和，避免在强光或弱光下用眼。此外，可以使

用加湿器增加室内湿度，减少空气干燥对眼睛的刺激。

3. 矫正屈光不正：如有近视、远视、散光等屈光不正问题，应及时配戴合适的眼镜或进行手术治疗，以减少眼睛在看东西时的调节负担。

4. 药物治疗：对于因眼部疾病引起的眼疲劳，应在医生的指导下使用相应药物进行治疗。同时，可以使用一些具有缓解眼疲劳功效的滴眼液来辅助治疗。

5. 饮食调理：适当补充富含维生素A、C、E等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、菠菜、蓝莓等，有助于保护眼睛健康。此外，保持充足的水分摄入也有助于缓解眼疲劳。

# 谈“斑”色变——警惕颈动脉斑块

□张超雁

王阿姨惊慌的拿着体检报告说：“医生医生，我颈部的这个斑块会掉下来吗？我是不是脑梗了，该怎么办啊？”医生安抚道：“王阿姨，别担心，并不是所有斑块都是高危的。”

## 什么是颈动脉斑块？

颈动脉斑块是颈动脉内壁上形成的脂肪、胆固醇和其他物质的堆积物。这些斑块可以导致血管狭窄，减少血流，甚至可能脱落形成血栓，引发中风。因此，警惕颈动脉斑块对于预防心血管疾病至关重要。

## 颈动脉斑块是如何形成的？

相较于其他大动脉，颈动脉较窄，靠近颈部会有一个“Y型”的分叉，分叉处会承受更多压力，颈动脉更容易产生斑块。

70-80%的脑卒中为缺血性的，其中由颈动脉粥样斑块性狭窄引起的占22%左右，颈动脉被称为观察全身动脉硬化的“窗口”。

## 颈动脉斑块的危险性？

判断斑块的危险性要考虑其稳定性及狭窄程度：

### 1. 稳定性

强回声硬斑块多为钙化斑块，较稳定不易

脱落。低回声软斑块内多含有脂质成分，为易损斑块，是引起缺血性脑卒中的重要原因之一。

### 2. 狭窄程度

如果斑块较小，患者可以没有明显临床症状。如果颈动脉狭窄超过50%，患者可能出现脑供血不足的相关症状。

## 颈动脉疾病有何症状？

患者可以没有任何临床症状，也可以出现脑供血不足、短暂脑缺血甚至缺血性卒中等严重后果，这主要取决于斑块大小、稳定性以及是否导致颈动脉管腔明显狭窄。缺血性卒中的常见表现包括：单眼或双眼视物模糊或失明，单侧身体、面部或肢体运动障碍、刺痛或麻木，突发行走困难、步态不稳、或肢体协调能力变差，突发眩晕或意识障碍，失语，头痛，记忆障碍或吞咽困难等。如果上述症状经过数分钟或数小时自行缓解，则被称为短暂脑缺血发作；若症状持续不能缓解，则称为缺血性卒中。

## 加速颈动脉斑块形成的不良生活方式？

随着年龄的增长，血管功能逐渐减弱，大部分人的颈动脉都会出现斑块，但是生活中

的一些不良习惯，都可能催化斑块的生成。

### 01 “三高”饮食

高盐、高糖、高油的“三高”饮食，不仅会引起肥胖，还会增加患高血压的风险，同时，可能引起血糖和胰岛素水平增高，导致更多油脂沉积在血管壁上，这些都会增加动脉硬化的风险。

### 02 吸烟喝酒

吸烟和大量饮酒是催化斑块生成的危险因素之一。香烟中的尼古丁可促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增高，使保护动脉免于发生粥样硬化的高密度脂蛋白降低，同时使血压升高，并导致动脉粥样硬化发生。而大量饮酒不但可导致脑血流量减少，还可损害肝脏影响脂质代谢。

### 03 久坐运动少

运动可以促进血液循环，帮助身体排出废物，增加血管弹性。而长期的久坐不动自然会影响到液循环，导致血管内垃圾堆积，易形成粥样硬化斑块。

### 04 经常熬夜

研究表明睡眠不足会增加炎症细胞，

这是导致动脉粥样硬化的主要原因。

### 05 肥胖

据研究显示，持续体脂过高的人群动脉更为僵硬。而动脉僵硬度高是动脉粥样硬化一个明显的信号，会增加脑梗、卒中发生率和心血管疾病死亡率。

## 有了斑块如何治疗？

颈动脉斑块治疗包括三大方面：

### 01 健康生活方式

要预防颈动脉斑块的形成，首先要做的是避免血管内皮的损伤。

从注重健康生活方式做起，如增加运动、减轻体重、戒烟、不酗酒。调整饮食结构，多摄取新鲜水果、蔬菜、鱼类有很好的软化血管的作用。

### 02 药物治疗

他汀类药物可调降血脂、稳定斑块、延缓动脉粥样硬化进程。如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、匹伐他汀、辛伐他汀、洛伐他汀等。

### 03 手术治疗

手术治疗：包括颈动脉内膜剥脱术和介入下颈动脉支架成形术。

(作者单位：河南省洛阳市中心医院)