

呵护心脏健康,从日常饮食开始

□ 刘颖

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂,对心脏健康大有裨益。建议每天至少摄入400-500克的蔬菜和200-350克的水果。深色的蔬菜和水果,如蓝莓、菠菜等,含有更多的抗氧化物质,能够减少心脏病的发病率。此外,水果中的钾元素有助于维持心脏的正常功能,减少高血压的风险。

三、选择健康蛋白质

蛋白质是身体必需的营养素,但选择健康的蛋白质来源同样重要。豆类、坚果、鱼类和海鲜等富含不饱和脂肪酸和优质蛋白质,是心脏健康的好选择。相比之下,加工肉类如香肠、培根等含有较高的盐和添加剂,应尽量减少摄入。鱼类,尤其是深海鱼,如鲑鱼、鲭鱼等,富含 ω -3脂肪酸,能够显著降低冠心病的风险。

四、合理摄入脂肪

脂肪是日常饮食中不可或缺的一部分,但应尽量选择适合自己的脂肪来源。橄榄油、红花籽油、玉米油等液体植物油富含不饱和脂肪酸,有助于降低血液中的坏胆固醇(LDL)水平,同时保持好胆固醇(HDL)的稳定。而黄油、猪油和热带植物油,如椰子油、棕榈仁油,含有较高的饱和脂肪酸,应尽量减少摄入。

五、低盐饮食,控制血压

高盐饮食是导致高血压的重要因素之一,而高血压是心血管疾病的重要危险因素。根据世界卫生组织的建议,成年人每日食盐摄入量应不超过5克。在烹饪过程中,应尽量少放盐,选择低盐或无盐的食品,以减少钠的摄入。

六、适量饮酒,避免酗酒

适量饮酒可能对心脏健康有一定的益

处,但过量饮酒则会导致心脏肥大、心律失常等严重问题。对于不喝酒的人来说,继续保持不饮酒的习惯是最好的;对于已经饮酒的人来说,建议逐渐减少饮酒量,男性每日不超过两杯,女性不超过一杯。

七、定期体检,关注健康

除了日常饮食的调整,定期体检也是维护心脏健康的重要手段。通过测量血压、血糖、血脂等指标,可以及时发现并控制心血管疾病的危险因素。如有异常,应及时就医并遵医嘱治疗。

总之,心脏健康与日常饮食密切相关。通过调整饮食结构,选择健康的食物,我们可以有效降低心血管疾病的风险,享受更加健康、美好的生活。让我们从每一餐做起,呵护心脏,为健康的人生保驾护航。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

儿童口腔健康的日常护理

□ 马琴琴

精心呵护的结果。

生命支持:ICU中的呼吸机、心脏起搏器、床旁血滤机等设备,如同生命的守护者,为患者提供全面的生命支持。这些高科技设备确保患者在生命最脆弱的时刻,能够得到最及时、最有效的治疗。

抗感染治疗:对于存在感染风险的患者,ICU医护人员会迅速识别并控制感染源,给予精确的抗生素治疗,避免感染进一步扩散,保障患者的生命安全。

器官功能支持:针对器官功能衰竭的患者,ICU团队会采取各种手段进行支持治疗,如机械通气支持呼吸功能、床旁血滤支持肾功能等,为患者争取宝贵的时间,等待器官功能的恢复或接受进一步治疗。

科技与人文的交融

除了先进的医疗技术,ICU还十分重视人文关怀。在这个封闭管理的环境中,医护人员不仅要关注患者的生理需求,更要关注他们的心理状况。

尽管探视时间和人数受到限制,但医护人员会尽可能满足患者和家属的合理需求,努力营造一个温馨、舒适的治疗环境。他们用自己的行动诠释着“以患者为中心”的服务理念,让患者在生命的最后防线上感受到关爱与温暖。

不断进步的未来

重症医学作为医学领域的重要分支,其发展和进步直接关系到许多生命的存亡。随着医学技术的不断进步和多学科协作的发展,重症医学的治疗方法也在不断更新和完善。从肺保护性通气到高频通气技术,从血

液净化到精准药物治疗,重症医学领域的新技术、新方法层出不穷,为患者提供了更多康复的可能。

未来,重症医学仍将面临更多的挑战和机遇。面对日益复杂的疾病谱和不断变化的医疗需求,重症医学工作者需要不断探索和创新,为患者的健康和生命保驾护航。

同时,我们也需要加强科普宣传,提高公众对重症医学的认识和理解,共同构建一个更加健康、和谐的社会环境。

总之,重症医学是守护生命的最后防线,它用先进的医疗技术和深厚的人文关怀,为无数患者点亮了生命的希望之光。让我们共同关注重症医学、理解重症医学、支持重症医学,为守护更多生命而努力。

(作者单位:河北省保定市第二医院)

过敏性皮炎的中西医结合治疗方案

□ 任腾飞

有丁酸氢化可的松乳膏、醋酸曲安奈德乳膏等。对于病情严重、外用药物效果不佳的患者,可考虑口服或静脉滴注糖皮质激素。

3. 抗菌药物:当过敏性皮炎合并细菌感染时,需要使用抗菌药物。常用的抗菌药物包括红霉素软膏、莫匹罗星软膏等,它们能够预防和/或治疗继发感染。

4. 物理治疗:对于湿疹、特应性皮炎等肥厚性皮炎患者,物理治疗如光疗和冷冻治疗可以显著改善症状。光疗通过特定波长的光线照射皮肤,减少炎症反应;冷冻治疗则通过低温作用破坏病变组织,促进皮肤恢复。

二、中医治疗

1. 中药内服:中医治疗过敏性皮炎强调辨证施治,根据患者体质和病情进行个性化治疗。对于风热壅盛型患者,可服用疏风清热

饮,其主要成分包括牛蒡子、栀子、连翘等,具有祛风除热、消炎止痒的功效。对于毒热夹湿型患者,可服用化斑解毒汤加减,以清热解毒为主要治疗原则。

2. 中药外用:中药外用也是中医治疗过敏性皮炎的重要手段。患者可以根据病情选择适合的外用药物,如复方炉甘石洗剂、氧化锌油等。这些药物具有收敛、止痒、消炎的作用,能够缓解皮肤症状。

3. 中医调理:中医还强调通过调理身体内部环境来预防和/或治疗过敏性皮炎。患者可以通过饮食调理、情志调节、适度运动等方式,增强身体免疫力,减少过敏反应的发生。

三、中西医结合的优势

中西医结合治疗方案,正是将这两大医学体系的优势有机融合,形成互补。在疾病初

期,利用西医手段快速控制病情,稳定患者状况;随后,中医介入,通过深入调理,恢复身体内在平衡,巩固治疗效果,减少疾病复发的风险。这种“标本兼治”的策略,不仅提升了单一治疗方法的疗效,还大大增强了患者的整体康复体验和生活质量。此外,中西医结合还促进了医学研究的深入发展,为探索更多复杂疾病的治疗方法开辟了新的思路和途径。施治,从根本上调理身体,预防复发。两者相结合,既能治标又能治本,提高治疗效果。

总之,过敏性皮炎的治疗需要综合考虑患者的具体情况,选择合适的治疗方案。中西医结合的方案能够提供更全面、有效的治疗途径,帮助患者早日康复。

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)

超声与运动:如何保护你的关节和肌肉

□ 马俊蕊

和功能状态,帮助医生准确判断损伤的类型和程度。

例如,在运动中常见的肌肉拉伤、扭伤和撕裂等损伤,超声能够准确地显示受损肌肉的情况,包括肌肉纤维的断裂程度、水肿的形成情况以及周围软组织的炎症情况。

这些信息对于制定个性化的治疗计划至关重要。同样,对于关节损伤,如膝关节的半月板损伤、肩关节的软骨损伤等,超声也能够不需要手术或创伤性检查的情况下,准确评估关节结构的损伤情况,为医生提供重要的诊断依据。

二、超声在运动损伤预防中的应用

除了作为诊断工具外,超声还可以在运动损伤的预防中发挥重要作用。通过定期进行超声检查,我们可以及时发现关节和肌肉

的潜在问题,如肌肉张力下降、韧带松弛等,从而采取相应的预防措施,避免运动损伤的发生。

此外,超声还可以用于评估运动员的运动表现和运动机制。通过可视化的图像观察人体运动过程中的肌肉活动和关节活动,超声可以帮助研究者了解运动员的力量、爆发力和耐力等方面的表现,为训练和选材提供参考。这些信息对于制定科学的训练计划、优化运动技术、预防运动损伤具有重要意义。

三、如何结合超声保护关节和肌肉

1. 定期进行超声检查:对于经常参加运动的人群,建议定期进行超声检查,以便及时发现关节和肌肉的潜在问题。

2. 科学训练:根据超声检查的结果,结合个人的身体状况和运动需求,制定科学的训

练计划。避免过度训练和不当的运动姿势,以减少运动损伤的风险。

3. 加强康复训练:对于已经发生运动损伤的人群,超声可以帮助评估损伤的恢复情况。根据超声图像的变化,及时调整康复训练计划,促进损伤组织的愈合和功能的恢复。

4. 关注超声新技术:随着超声技术的不断发展,新的超声技术和设备不断涌现。关注这些新技术的发展和/或应用,可以为关节和肌肉的保护提供更多的选择和可能性。

总之,超声作为一种无创、无辐射的检查手段,在评估关节和肌肉健康、预防运动损伤方面发挥着重要作用。通过结合超声检查和科学的训练计划,我们可以更好地保护自己的关节和肌肉,享受运动带来的健康和快乐。

(作者单位:河北省沧州市东光县中医院)

在医院的众多科室中,有一个地方常被形容为“生命的最后防线”,它充满了神秘与紧张,也承载着无数生命的希望与重生——这就是重症医学科,简称ICU(重症加强护理病房)。ICU不仅是一个高度专业化的医疗场所,更是现代医疗技术与人文关怀相融合的典范。

守护生命的堡垒

ICU,作为医院内最尖端的医疗单元,配备了最先进的医疗设备和专业医护团队。这里收治的是那些病情危重、生命体征不稳定的,无法在普通病房得到有效控制的患者。在ICU里,患者接受着高级集中的治疗与护理,目标是稳定生命体征,为康复创造条件。

生命支持、抗感染治疗、器官功能支持以及疼痛管理,每一项都是医护人员日夜守护、

过敏性皮炎是一种由过敏原通过不同途径进入机体后引发的异常免疫反应,导致皮肤出现各种症状的疾病。其治疗需要综合考虑患者的具体情况,中西医结合的方案能够提供更全面、有效的治疗途径。

以下是从中西医两个角度介绍过敏性皮炎的治疗方法。

一、西医治疗

1. 抗组胺药物:抗组胺药物是过敏性皮炎治疗中的常用药物,能够明显缓解瘙痒症状。常用的抗组胺药物包括盐酸西替利嗪片、马来酸氯苯那敏片等。这些药物通过阻断组胺受体,减少过敏反应引起的症状。

2. 糖皮质激素:对于严重的过敏性皮炎,糖皮质激素是重要的治疗手段。它们能够迅速减轻皮肤炎症和瘙痒,常用的外用药物

在全民健身的热潮中,越来越多的人加入到运动的行列中来,用汗水浇灌梦想,用坚持铸就健康。然而,运动带来的不仅是健康和活力,有时也可能伴随着关节和肌肉的损伤。幸运的是,现代医疗技术为我们提供了一种非侵入性、无辐射的检查手段——超声,它能够帮助我们更好地了解关节和肌肉的健康状况,并在运动损伤的预防和治疗中发挥重要作用。

一、超声在评估关节和肌肉健康中的作用

超声是一种利用高频声波对人体内部结构进行成像的技术。与X射线或CT等放射性检查相比,超声具有无创、无辐射、实时性强等优点,尤其适用于对软组织的检查。在评估关节和肌肉健康方面,超声能够清晰地显示肌肉、肌腱、韧带、关节囊等软组织的结构