

心脑血管健康的日常保养常识

□ 张朝阳

心脑血管疾病是心血管疾病与脑血管疾病的统称,具有高发病率、高复发率、高致残率和高死亡率的特点,严重威胁着人们的生命健康。为了守护这一生命之源,我们需要从日常保养做起,通过合理的饮食、适当的运动、良好的生活习惯以及定期的体检,来维护心脑血管的健康。

一、合理膳食,低盐低脂

饮食是影响心脑血管健康的重要因素。人体每天摄入的食盐量应控制在6克以内,避免高盐饮食导致的高血压,进而加重心脏负担。同时,要减少高脂肪食物的摄入,如肥肉、动物内脏及鸡蛋黄等,这些食物富含甘油三酯和胆固醇,容易在血管内皮下沉积,形成

动脉粥样硬化,增加冠心病和脑卒中的风险。建议多食用富含纤维、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等,这些食物有助于降低胆固醇水平,保持血管健康。

二、适当运动,增强体质

适当的运动可以促进血液循环,增强心肺功能,提高新陈代谢水平,有助于消耗体内多余的甘油三酯,预防动脉粥样硬化的发生。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、骑车等。

运动不仅可以降低冠心病、脑卒中、脑出血等疾病的发生概率,还能在一定程度上降低基础血压,预防高血压的发生。

三、戒烟限酒,健康生活

吸烟和过量饮酒都会对心脑血管系统造成损害。吸烟会加重动脉硬化的程度,而长期大量饮酒则可能导致酒精性肝炎,甚至诱发脑梗死及急性心肌梗死。

四、定期体检,及时预防

定期体检是预防心脑血管疾病的重要手段。建议40岁以上的人群或有心脑血管病家族史的人群,每年到医院进行一次体检,包括血压测量、血糖及血脂化验、心脏彩超、血管彩超、心电图等。

五、良好心态,充足睡眠

保持一个乐观的心态,避免过度紧张、焦虑,有助于降低心脑血管疾病的发生概率。同

时,要养成良好的作息习惯,早睡不熬夜,保证充足的睡眠,有助于维持心脑血管系统的正常功能。

六、控制体重,避免肥胖

超重或肥胖会增加心脑血管系统的负担,因此要通过控制饮食和增加运动等方式控制体重,保持健康的体重范围。

综上所述,心脑血管健康的日常保养需要从饮食、运动、生活习惯、定期体检等多个方面入手。通过合理的膳食、适当的运动、戒烟限酒、定期体检、良好心态和充足睡眠,我们可以有效降低心脑血管疾病的发生风险,守护生命之源,享受健康人生。

(作者单位:河北省新乐市第二医院)

腰椎间盘突出伴神经根病的护理要点

□ 甄玉

腰椎间盘突出伴神经根病是一种常见的骨科疾病,常常导致患者腰部疼痛、下肢麻木、无力等症状。在家庭护理方面,正确的护理方法和注意事项对于缓解症状、促进康复具有重要意义。本文将为您介绍腰椎间盘突出伴神经根病的家庭护理全攻略,包括休息与睡眠、饮食、日常活动、心理调适、家庭环境等方面。

一、休息与睡眠

腰椎间盘突出伴神经根病的患者需要充分休息,避免过度劳累。在急性发作期,患者应卧床休息,尽量减少下床活动的时间。在恢复期,患者也应避免过度弯腰和剧烈运动,以防止病情加重。患者在睡眠时可以选择硬板床,保持侧卧位或仰卧位,避免长时

间一个姿势,定期更换体位。

二、饮食调理

腰椎间盘突出伴神经根病的患者应注重饮食调理,多食用富含营养的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。避免食用过于辛辣、刺激性的食物,以免加重症状。同时,患者应多喝水,保持充足的水分摄入。

三、日常活动注意事项

1. 避免长时间弯腰:弯腰动作会导致腰椎间盘突出承受较大的压力,因此患者应尽量避免长时间弯腰。

2. 坐姿:患者应保持正确的坐姿,椅子要有靠背,高度适中,以减轻对腰椎的压力。

3. 适当运动:患者可在医生指导下进行适当运动,以增强腰部肌肉的力量,增强腰椎

的稳定性。

4. 保暖:患者应注意腰部保暖,避免受凉和冷风刺激。

四、心理调适

腰椎间盘突出伴神经根病会给患者带来身体和心理的双重压力,因此家庭成员应给予患者充分的关心和安慰,帮助患者缓解焦虑、紧张的情绪。患者自己也应学会调节心理状态,保持乐观积极的态度,有助于病情的康复。

五、家庭环境

1. 调整家居用品高度:家居用品的高度不合适会加重腰椎负担,如床头柜、茶几等。建议调整高度至适合自己身体的角度,以减轻腰椎负担。

2. 保持环境整洁:保持家庭环境的整洁和卫生,有助于患者的心情舒畅,也有助于病情的康复。

3. 营造舒适氛围:家庭环境应营造出一个舒适、安静、温馨的氛围,有助于患者放松身心,减轻疼痛和不适感。

总之,腰椎间盘突出伴神经根病的家庭护理攻略包括休息与睡眠、饮食、日常活动、心理调适和家庭环境等方面。患者在日常生活中应注意多休息、合理饮食、避免长时间弯腰和剧烈运动,并按照医生的建议进行适当锻炼。同时,家庭成员也应给予患者充分的关心和支持,帮助患者缓解焦虑情绪,营造一个舒适温馨的家庭氛围。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

了解帕金森

□ 白雄海

随着我国步入老龄化社会,老年性疾患越来越突出,尤其帕金森病患者逐年增多。帕金森这种疾病起病隐匿,进展缓慢,其致残率极高,给患者家庭带来极大的负担,所以尽早诊断、及时干预尤为重要,对提高其治疗疗效,改善患者生命质量极为重要。

传统上根据帕金森病的主要临床表现可分为3型:

震颤型:主要以肢体震颤为主,而肌肉强直很轻或不明显。强直型:主要以肌肉僵硬、强直表现为主,可以没有震颤或伴轻微震颤。混合型:同时有肢体震颤和肌肉强直的表现,即震颤-强直型或强直-震颤型,此型占帕金森病的大多数。

帕金森的主要特征性症状包括运动症状及非运动症状:

运动症状主要包括运动迟缓:主要是动作速度缓慢和幅度减小。手指精细动作障碍,书写字迹弯弯曲曲,越写越小呈“写字过小征”;系鞋带、解纽扣等精细动作不能顺利进行;表情缺乏,呈“面具脸”。自动的吞咽唾液动作消失,使唾液难以咽下,可致大量流涎。

构音含糊不清、语言单调、平坦而无的律,有时有加速倾向,呈爆发性语言。静止性震颤:多从一侧上肢的远端(手指)开始,常为规律性的手指屈曲和拇指对掌动作,呈“搓丸样动作”,逐渐发展到同侧下肢与对侧上、下

肢体,呈N字形进展。

随意运动时减弱或消失,疲劳、紧张及情绪激动时震颤加剧,睡眠时停止。肌强直:出现伸、屈肌张力增高,受累肢体运动缓慢,在关节做被动运动时,有均匀的阻力,呈“铅管样强直”。若合肌强直并有震颤时,被动伸屈关节时在均匀阻力上出现断续停顿的“齿轮样强直”。面部、颈部、躯干及四肢肌肉均可受累。姿势平衡障碍:出现特殊姿势:全身呈前倾屈曲体态,头颈部前倾,躯干俯屈、肘关节屈曲前臂内收。

行走时缺乏上肢前后摆动等联合动作及姿势反射减少直至丧失,容易跌倒。

步态障碍:早期表现为下肢拖拽,逐渐发

展为起步困难,想迈步但迈不开,一旦迈开后即可行走,一旦停步会再次出现起步困难,称为“冻结步态”。或迈开步后,即以小碎步向前冲去,越走越快,不能及时转弯或停步,称为“慌张步态”。帕金森的非运动症状包括自主神经功能障碍(顽固性便秘、体位性低血压、汗液分泌增多等)、精神障碍(焦虑、抑郁、认知障碍等)、睡眠障碍、感觉障碍(嗅觉减退、肢体的疼痛麻木等)。帕金森的非运动症状常常会更加明显的困扰患者,严重降低患者的生活质量。认识帕金森、了解帕金森,进而普及帕金森的相关知识,使广大群众能更早的发现帕金森症状,对患者的早诊断、早治疗具有积极意义。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

营养护理在重症监护室(ICU)患者中的应用及效果分析

□ 曹昆

重症监护室(ICU)是医院中对危重病人进行集中监护和治疗的特殊科室。在这里,医生和护士需要密切关注患者的病情变化,及时采取相应的治疗措施。而营养护理作为ICU患者综合治疗的重要组成部分,对于提高患者的生活质量、促进康复具有重要意义。本文将探讨营养护理在ICU患者中的应用及效果分析。

一、营养护理的重要性

1. 维持机体功能:充足的营养摄入有助于维持患者的生命体征稳定,保证器官功能的正常运作。

2. 提高免疫力:合理的营养摄入可以增强患者的免疫力,减少感染的发生。

3. 促进伤口愈合:良好的营养状态有助于伤口的愈合,减少并发症的发生。

4. 改善心理状态:营养护理还可以改善患者的心理状态,提高患者的信心,有利于康复。

二、ICU患者的营养问题

1. 能量需求增加:由于疾病和手术的影响,ICU患者的能量需求往往增加。

2. 蛋白质消耗增加:疾病和手术会导致患者的蛋白质消耗增加,需要更多的蛋白质来修复受损的组织。

3. 营养不良:由于疾病和手术的影响,部分ICU患者可能出现营养不良的情况。

4. 营养风险:ICU患者在住院期间可能面临各种营养风险,如吞咽困难、胃肠道功能障碍等。

三、营养护理在ICU患者中的应用

1. 评估营养状况:通过体格检查、实验

室检查等方法,评估患者的营养状况,为制定个性化的营养治疗方案提供依据。

2. 制定营养治疗方案:根据患者的营养状况,制定个性化的营养治疗方案,包括饮食调整、肠内营养支持等。

3. 营养教育:向患者及家属进行营养教育,提高他们的营养知识水平,帮助他们更好地配合治疗。

4. 监测营养治疗效果:通过定期的营养评估,监测营养治疗的效果,及时调整治疗方案。

四、营养护理的效果分析

1. 提高患者的生活质量:通过营养护理,可以改善患者的营养状况,提高患者的生活质量。

2. 降低并发症发生率:良好的营养状态

有助于降低并发症的发生率,如感染、伤口愈合不良等。

3. 缩短住院时间:营养护理有助于提高患者的免疫力,缩短患者的住院时间。

4. 促进康复:营养护理可以为患者提供充足的能量和蛋白质,促进受损组织的修复,有利于康复。

总之,营养护理在ICU患者中的应用具有重要意义。

通过评估患者的营养状况,制定个性化的营养治疗方案,并进行营养教育和监测,可以有效地改善患者的营养状况,提高生活质量,降低并发症发生率,促进康复。因此,ICU医护人员应重视营养护理工作,为患者提供全面、科学的营养支持。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)