

冠心病的饮食和生活方式管理

冠心病是一种常见的慢性疾病,其发生与冠状动脉粥样硬化有关。冠心病的饮食和生活方式管理对于预防和控制疾病的发展至关重要。本文将介绍冠心病的饮食和生活方式管理,帮助患者更好地管理自己的健康。

一、饮食管理

- 合理膳食:** 饮食应以清淡、低盐、低脂肪、高纤维为主,多吃蔬菜水果,控制糖分和胆固醇的摄入。
- 控制盐分:** 过多的盐摄入会增加血压,进而增加冠心病的风险。建议每日盐摄入量不超过6克。
- 增加有益脂肪摄入:** 适量摄入不饱和脂肪酸,如鱼肉、橄榄油等,以降低胆固醇。避免摄入反式脂肪酸和饱和脂肪酸。

- 增加抗氧化物质摄入:** 多食用富含维生素C、E、β-胡萝卜素等抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果、坚果等。
- 控制饮酒:** 饮酒过量会增加心血管疾病的风险,建议适量饮酒或不饮酒。

二、生活方式管理

- 戒烟限酒:** 戒烟是预防和控制冠心病的重要措施,长期饮酒过量也会增加疾病风险。
- 适量运动:** 每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车、游泳等,以增强心血管功能。避免剧烈运动或长时间运动。
- 控制体重:** 肥胖是冠心病的重要危险因素,应保持适当的体重,避免过度肥胖。

□ 王丽娜

- 保持良好的心理状态:** 情绪波动、焦虑、抑郁等心理状态会增加冠心病的风险,应保持乐观积极的心态,避免情绪波动过大。
- 规律作息:** 保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,有助于保持身心健康。

三、预防和管理冠心病的误区

- 饮食控制过度:** 饮食控制是冠心病管理的重要部分,但并不意味着完全禁食某些食物。应合理搭配食物,保持营养均衡。
- 依赖药物忽视生活方式改善:** 良好的饮食和生活方式管理是预防和控制冠心病的基础,药物只是辅助手段。应积极改善饮食和生活方式,并按时服用药物。
- 忽视定期体检:** 定期进行身体检查和血脂、血压等指标的检测是预防和控制冠心病的重要手段。应定期就医进行检查,以便及时发现和控制病情。

病的重要手段。应定期就医进行检查,以便及时发现和控制病情。

综上所述,冠心病的饮食和生活方式管理对于预防和控制疾病的发展至关重要。患者应合理搭配食物,保持良好的作息习惯和心理状态,并进行定期检查。同时,了解和避免以上误区也是管理冠心病的重要一环。只有在全面、科学的管理下,才能有效预防和控制冠心病的发展,提高生活质量。

总之,冠心病的饮食和生活方式管理对于疾病的管理具有重要意义。通过合理的饮食、适当的生活方式调整,可以降低心脏病的风险,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省任丘市新华社区卫生服务中心)

高血压患者的药物管理

□ 殷晓娟

高血压是一种常见的慢性疾病,对患者的健康和生活质量造成严重影响。对于高血压患者来说,合理地管理自己的药物是至关重要的。

本文将介绍高血压患者的药物管理方法,包括药物选择、用药时间、剂量、副作用以及注意事项等。

一、药物选择

高血压药物种类繁多,包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道拮抗剂(CCB)、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)等。

每种药物都有其独特的药效和副作用,因此,在选择药物时,应根据医生的建议,结合自身病情和药物反应,选择最适合的药物。

二、用药时间

高血压药物的用药时间因药物类型而异。利尿剂通常在餐前或餐后服用;β受体阻滞剂通常在早晨服用;而钙通道拮抗剂和ACEI或ARB类药物则可以在一天中的任何时间服用。

同时,患者应避免在睡前服用会引起嗜睡的药物。

三、剂量

高血压药物的剂量应根据医生的建议和患者的病情进行调整。患者应遵循医生的指导,按时按量服药,避免自行增减剂量或停药。如果需要调整剂量,应咨询医生,按照医生的建议进行。

四、副作用及应对措施

高血压药物可能会引起一些副作用,如头痛、干咳、低血压等。当出现这些症状时,患者应咨询医生,根据医生的建议采取相应的应对措施。

者应咨询医生,根据医生的建议采取相应的应对措施。

五、注意事项

- 遵医嘱:** 患者应严格按照医生的医嘱服药,不要自行改变药物剂量或停药。如有疑问,应及时咨询医生。
- 坚持服药:** 高血压是一种慢性疾病,需要长期坚持服药。患者应保持耐心和毅力,坚持服药,直到医生建议停药为止。
- 定期检查:** 患者应定期进行身体检查,以便及时发现并处理其他健康问题。此外,还应定期监测血压,以便了解药物治疗的效果和调整药物剂量。
- 合理饮食:** 高血压患者应保持低盐、低脂肪的饮食,多食用蔬菜、水果等富含维生素的食物。避免食用高胆固醇、高脂肪的食物,戒烟限酒。

戒烟限酒。

- 适量运动:** 适量运动有助于降低血压,增强心血管功能。高血压患者可以选择散步、慢跑、游泳、瑜伽等低强度运动方式,根据自身情况逐渐增加运动量。

- 保持良好心态:** 情绪波动、精神紧张等因素都可能影响血压水平。高血压患者应保持乐观的心态,学会调节情绪,避免过度紧张和焦虑。

总之,高血压患者的药物管理对于控制病情、提高生活质量至关重要。

通过选择合适的药物、掌握正确的用药时间和剂量、了解可能的副作用及应对措施以及注意一些生活细节,高血压患者可以更好地管理自己的健康。

(作者单位:河北省张北县公会中心卫生院)

听力损失类型与预防方法

□ 张金庄

中耳炎。

二、听力损失的表现

听力损失的表现因类型而异。传导性听力损失可能导致听力下降,尤其在多人交谈时感觉别人说话不清楚,容易误解他人意思。感音神经性听力损失则通常表现为高频听力损失,患者难以听清高频辅音,语言理解能力差,并可能伴有耳鸣。混合性听力损失的患者可能出现复听症状,感觉同一音调的声音忽高忽低,难以分辨声音性质。

三、听力损失的原因

听力损失的原因多种多样,包括年龄增长、社会环境噪声、职业性噪声、疾病、不良生活习惯等。老年性耳聋是由于年龄关系产生的听力损失,社会性耳聋则与长期暴露在强

噪声环境中有关,噪声性耳聋则是由职业性噪声导致的听力损失。

四、听力损失的预防方法

预防听力损失,关键在于保持健康的生活习惯和注意耳部卫生。以下是一些有效的预防方法:

- 保持健康的生活习惯:** 充足的睡眠、均衡的饮食和适量的运动有助于维护听力健康。避免过度劳累和熬夜,以免导致内耳供血不足,影响听力。
- 注意耳部卫生:** 避免用尖锐物品挖耳朵,以免损伤耳道和鼓膜。保持耳部干燥,避免水分长时间滞留在耳道内,以防引起中耳炎等耳部疾病。
- 戒烟限酒:** 吸烟和过量饮酒都会对听力

造成损害。尼古丁和酒精会损害听觉神经和血管,导致听力下降。

- 合理使用耳机:** 使用耳机时,音量应控制在最大音量的60%以下,且连续使用时间不宜超过60分钟。尽量选择头戴式耳机,因其对听力的损伤相对较小。

- 避免长时间暴露于噪音环境:** 长期暴露在超过85分贝的噪音环境中,会对听力造成不可逆的损伤。在日常生活中应尽量避免长时间暴露在嘈杂环境中。

通过采取这些预防措施,我们可以有效地降低听力损失的风险,保护听力健康。一旦出现听力下降的症状,应及时就医,以便得到及时有效的治疗。

(作者单位:河北省中医药大学第二附属医院)

常见急症的识别与处理

□ 张森

在日常生活和工作中,我们难免会遇到各种突发急症。了解并正确处理这些急症,不仅能帮助我们挽救生命,还能减少并发症的发生。

以下是一些常见急症的识别与处理方法的科普。

1. 心跳呼吸骤停

心跳呼吸骤停可能由急性心肌梗死、严重心律失常等引起。发现有人突然倒地或意识丧失时,应立即进行以下处理:

判断意识: 拍打患者双肩,呼喊其名字,如无反应立即呼救并拨打120。

心肺复苏: 在确认心跳骤停后,开始胸外按压,频率为100-120次/分,按压深度至少5厘米。每进行30次胸外按压后,进行2次人工呼吸。若不愿或不能实行人工呼吸,则持续进行胸外按压。

使用AED: 若获取到AED,按照语音提示进行操作,必要时进行除颤。

2. 急性脑卒中(中风)

急性脑卒中通常表现为脸部不对称、讲话不清晰等。处理方法是:

拨打120: 发现疑似症状立即拨打急救电话。

保持平卧: 让患者平躺,避免摇晃,保持呼吸道通畅。

避免不当处理: 不要垫高枕头、按摩头部等,以减少病情恶化。

3. 异物卡喉

异物卡喉可能危及患者生命,应立即采取以下措施:

海姆立克急救法: 患者清醒时,从其背后环抱,双手用力挤压上腹部,快速向上方冲击,帮助异物排出。

及时送医: 若异物位置较深或无法看到,立即送医处理。

4. 外伤

对于刀伤、玻璃割伤等,可用无菌纱布或干净毛巾按压止血,并进行以下处理:

清洗伤口: 用凉开水或瓶装水冲洗伤口,

去除异物。

加压包扎: 用干净的纱布或绷带加压包扎,并抬高患肢。

送医治疗: 完成初步处理后,尽快就医。

5. 烧烫伤

烧烫伤的正确处理方法是:

冲洗: 用流动的清水持续冲洗烫伤面15-30分钟,水流不宜过急或过冷。

脱衣: 如衣物覆盖伤口,用冷水充分泡湿后小心脱掉或剪开。

浸泡: 疼痛明显者,可将伤处持续浸泡在冷水中15-30分钟。

覆盖: 用无菌纱布、毛巾或干净衣服包住伤处,避免污染。

送医: 完成以上步骤后,尽快就医。

6. 心血管疾病

常见的心血管疾病包括心绞痛、心肌梗死等,症状表现为胸痛、气短、出汗等。处理方法是:

立即就医: 一旦出现上述症状,应立即就

医,不可拖延。

7. 呼吸系统疾病

如哮喘、肺炎等,表现为喘息、咳嗽、发热等症状。处理方法是:

保持呼吸道通畅: 如患者有呼吸困难,应保持其呼吸道通畅,避免窒息。

及时送医: 出现症状后立即就医,不可自行处理。

8. 中毒

食物中毒、药物中毒等,表现为腹泻、呕吐、头晕等症状。处理方法是:

催吐: 如中毒发生在短时间内,可考虑催吐,但强腐蚀性物质中毒时禁止催吐。

大量饮水: 除特定情况外,大量饮水有助于稀释毒物。

及时送医: 无论何种中毒,均应立即就医。

了解这些常见急症的识别与处理方法,能在关键时刻挽救生命。在面对急症时,我们应保持冷静,采取正确的急救措施,并及时就医。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)