

冠心病预防五要点

□ 姜大伟

饥饿,有助于维持健康的体重和血糖水平。

2. 控制体重

肥胖是冠心病的一个重要风险因素。通过合理的饮食和适度的运动,保持健康的体重对于预防冠心病至关重要。

肥胖不仅会增加血脂和血压,还会对心血管系统造成额外负担。建议通过均衡饮食和规律运动来控制体重,避免过度肥胖。

3. 控制血压和血糖

高血压和高血糖是冠心病的重要危险因素。高血压患者应定期监测血压,并在医生的指导下服用降压药物,如厄贝沙坦片和硝苯地平缓释片,以保持血压在正常范围内。高血糖患者应通过合理饮食和适当运动来控制血糖,必要时需遵医嘱使用降糖药物,如盐酸二

甲双胍片和格列齐特片。

4. 戒烟限酒

吸烟和酗酒是冠心病的重要诱因。吸烟会增加血液中的尼古丁和一氧化碳含量,损害血管内皮,加速动脉粥样硬化的过程。而过度饮酒则会导致血压升高和血脂异常。

因此,戒烟和限制酒精摄入是预防冠心病的重要措施。

建议吸烟者尽早戒烟,避免暴露在二手烟环境中,同时限制酒精的摄入,男性每天不超过两杯,女性每天不超过一杯。

5. 加强运动锻炼

适度的运动锻炼有助于增强心肺功能,改善血液循环,降低冠心病的风险。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、游泳或骑自行车。运动不仅可以控制体重和血糖,还可以提高机体的抵抗力和免疫力。对于老年人或冠心病患者,应选择适合自己的运动方式,如散步、打太极或做广播体操,避免剧烈运动和过度劳累。

综上所述,预防冠心病需要从饮食、体重、血压、血糖、戒烟限酒和运动锻炼等多个方面入手。通过采取综合措施,可以有效降低冠心病的风险,提高生活质量。

然而,预防冠心病并非一朝一夕之功,需要长期坚持和不断努力。

让我们从日常生活中的点滴做起,关爱心脏,守护健康。

(作者单位:山东省烟台市福山区臧家庄中心卫生院)

血液透析护理全面指南

□ 冉紫卉

重要性,指导患者保护血管。

3. 饮食调整:控制水分和盐分摄入,增加高蛋白、高维生素食物的摄入,减轻肾脏负担,维持身体代谢。

二、透析中护理

1. 密切观察病情:护士应定时监测患者的生命体征,包括体温、脉搏、呼吸和血压,及时发现低血压、心律失常等异常情况,确保透析顺利进行。

2. 保持血管通路通畅:定期检查血管通路,避免导管扭曲、打折或脱落,注意观察穿刺部位有无渗血、红肿等感染症状。

3. 预防感染:严格执行无菌操作规范,定期更换透析液和透析器,保持透析环境清洁,指导患者注意个人卫生,避免交叉感染。

三、透析后护理

1. 穿刺部位护理:协助患者妥善固定穿刺部位,避免过度活动导致出血,观察有无渗血、血肿等情况,及时处理并预防感染。

2. 饮食指导:根据患者的营养状况,制定个性化的饮食计划,指导患者合理摄入蛋白质、热量及水分,维持身体正常代谢。

3. 病情观察与随访:定期随访患者,了解其病情变化和透析效果,对于异常情况及时报告医生并处理。

四、日常护理与自我管理

1. 皮肤护理:保持皮肤清洁与滋润,使用温和和无刺激的洗浴产品,避免抓伤皮肤引发感染。

2. 心理调适:培养兴趣爱好,与家人、朋

友交流,寻求情感支持,必要时寻求专业心理咨询师的帮助。

3. 适量运动:在医生指导下选择适合的运动方式,如散步、太极拳等,提高身体免疫力,促进血液循环。

4. 定期复查:定期到医院进行复查,了解透析效果及身体状况,如有任何不适或异常情况,应及时就医。

血液透析患者的护理是一项复杂而细致的工作,需要医护人员和患者及其家属的共同努力。通过全面的护理,可以有效提高透析效果,预防并发症,提升患者的生活质量。让我们携手并肩,为血液透析患者提供贴心护航,共同迎接更加美好的明天。

(作者单位:河北省承德市中医院)

体检中的护理误区:别让谣言误导你

□ 马俊欣

在现代社会,随着健康意识的不断提升,定期体检已成为许多人管理自身健康的重要方式。然而,在体检过程中,关于护理的种种谣言和误解时有耳闻,不仅可能误导公众,还可能影响体检结果的准确性和后续的健康管理。

以下,我们就来分条梳理体检中常见的护理误区,帮助大家树立正确的健康观念。

误区一:空腹越久,体检结果越准

真相:虽然许多体检项目确实要求空腹进行,如血糖、血脂等生化指标的检测,但空腹时间过长(超过12小时)可能导致血糖过低,影响结果的准确性。此外,长时间的空腹

还可能引发身体不适。因此,一般建议体检前一天晚餐后不再进食,但可适量饮水,确保空腹时间不超过12小时。

误区二:体检前突击改变生活习惯

真相:体检是为了反映身体的真实状况,以便及时发现潜在问题。

如果为了体检而突击改变饮食、作息等生活习惯,如突然增加运动量、刻意节食等,反而可能掩盖真实情况,误导医生判断。正确的做法是保持日常习惯,让体检结果更能反映真实身体状况。

误区三:忽视心理准备,紧张影响结果

真相:心理状态对体检结果有一定影响,

尤其是血压、心率等指标。紧张、焦虑的情绪可能导致血压升高、心率加快,从而误导医生对健康状况的判断。因此,体检前应做好心理准备,放松心情,必要时可通过深呼吸、冥想等方式缓解紧张情绪。

误区四:过度解读体检报告,自我诊断

真相:体检报告上的数据需要由专业医生结合个人病史、生活习惯等因素进行综合分析。自行解读报告,尤其是通过网络搜索进行自我诊断,往往容易陷入恐慌或忽视真正的问题。面对体检报告,应保持冷静,及时咨询专业医生,获取准确解读和建议。

误区五:体检一次,万事大吉

真相:体检不是“一劳永逸”的事情。人体健康状况是动态变化的,即使一次体检结果正常,也不能保证未来一段时间内不会出现健康问题。因此,应建立定期体检的习惯,根据年龄、性别、家族病史等因素,制定个性化的体检计划,及时发现并处理健康问题。

总之,体检是维护健康的重要手段,但在体检过程中,我们应避免被谣言和误解所误导。通过了解上述误区,树立正确的体检观念,我们可以更加科学、有效地利用体检这一工具,为自己的健康保驾护航。记住,面对健康问题,最可靠的是专业医生的指导和建议。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

外科护理的小技巧与全面护理指南

□ 史妮妮

见,但可以通过深呼吸、冥想等方法来缓解。护理人员家属也应给予患者充分的心理支持。

二、术后护理的小技巧

1. 疼痛管理:术后疼痛是患者常面临的问题。除了合理使用止痛药物外,患者还可以通过深呼吸、放松训练等方法来缓解疼痛。

2. 伤口护理:保持伤口敷料清洁干燥是防止感染的关键。患者应定期更换敷料,并注意观察伤口愈合情况。

3. 体位与活动:术后,患者的体位和活动受限。应根据手术部位和恢复情况,适当调整体位,进行功能锻炼,以促进血液循环和功能恢复。

三、饮食与营养的小技巧

外科护理是临床医学的重要组成部分,它不仅关注患者的生理恢复,还重视患者的心理健康。

在日常生活中,掌握一些外科护理的小技巧,可以帮助患者更好地康复。

以下是一些实用的外科护理小技巧及全面护理指南。

一、术前准备的小技巧

1. 皮肤清洁:手术前,保持手术部位的皮肤清洁至关重要。患者应根据护理人员的指导,使用适当的清洁产品,避免感染。

2. 饮食调整:根据手术的性质和部位,调整饮食。例如,胃肠道手术患者术前需禁食,以减少术中呕吐和误吸的风险。

3. 心理调适:手术前的紧张情绪非常

五、日常生活中的注意事项

1. 保持清洁:家中应保持清洁,为患者提供一个安全、舒适的康复环境。

2. 避免跌倒:术后患者身体较弱,家属应协助患者进行日常生活护理,如洗漱、穿衣等,并注意防止跌倒。

3. 随访与复查:患者应按时回院复查,以便及时发现并处理潜在问题。

外科护理是一个细致且全面的过程,需要护理人员、患者和家属的共同努力。通过掌握这些生活中的小技巧,患者可以更好地配合治疗,加速康复进程,提高生活质量。同时,也提醒我们关注每一个细节,为患者提供全面、细致的护理服务。

(作者单位:陕西省西安市阎良区人民医院)