

# 冠心病的日常护理方法

□ 陶育玲

高血压是冠心病发病的独立危险因素。所以日常生活中一定要注意密切监测自己的血压变化,维持血压正常稳定。除了注意按时服药外,日常饮食和生活习惯都要进行调整,保证充足的睡眠,不能熬夜,保持情绪稳定。

## 一、控制好血脂

冠心病的病人,血浆脂质代谢异常是较常见的一种改变。血浆脂质代谢异常可导致脂质斑块形成动脉粥样硬化病变。因此,日常生活中要注意控制好血脂,尤其低密度脂蛋白(LDL-C)水平。

## 二、合理饮食

冠心病的日常护理中合理饮食非常重要。饮食要清淡,限制钠盐的摄入,避免过饱。多吃富含纤维的食物,如蔬菜、水果和豆类食品,以保持大便通畅,避免便秘。同时避免过度刺激性食物的摄入,如辣椒、生姜、大蒜等。在必要的情况下可以根据医生建议进行药物补充。此外控制体重在标准范围,既可避免腹型肥胖带来的危害,也能进一步控制血压、血糖和甘油三酯。

## 三、控制血糖

冠心病的发生发展与高血糖有着密切

关系,日常生活中控制血糖能够有效延缓和减少冠心病的发病风险。可以通过健康饮食和规律锻炼来实现良好的血糖控制。如果需要药物帮助控制血糖,应遵医嘱并坚持服药。

## 四、保持良好的生活习惯

冠心病的日常护理中保持良好的生活习惯非常重要。要保证充足的睡眠,避免熬夜。适当进行有氧运动,如散步、慢跑、骑车等,以增强身体抵抗力。戒烟限酒,尤其是男性朋友,这是预防冠心病的重要措施。同时保持心态平和,避免情绪激动和紧张。

## 五、定期检查身体

定期检查身体是冠心病的日常护理中不可或缺的一部分。定期检查可以帮助我们及时发现身体的变化,如血压、血脂、血糖等指标的变化,以及是否有其他潜在的健康问题。如果发现异常情况,可以及时就医并调整生活方式或药物治疗。总之,冠心病的日常护理需要从多个方面入手,包括保持血压正常稳定、控制好血脂、合理饮食、控制血糖、保持良好的生活习惯以及定期检查身体等。做好这些日常管理措施,预防和控制冠心病。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)

# 视力疲劳怎么缓解

□ 田春雨

近年来,随着电子产品的普及和人们生活节奏的加快,越来越多的人出现了视力疲劳的症状。视力疲劳不仅会影响我们的工作和生活,还会对我们的身体健康造成潜在的威胁。因此,了解如何缓解视力疲劳,对于保护我们的眼睛健康至关重要。

## 一、保持良好的生活习惯

1. 保持充足的睡眠:睡眠不足是导致视力疲劳的主要原因之一。因此,保持足够的睡眠时间,有助于缓解视力疲劳。  
2. 合理安排工作和学习时间:长时间盯着电脑或手机屏幕,容易导致视力疲劳。因此,合理安排工作和学习时间,适

时休息,有助于缓解视力疲劳。

3. 定期检查眼睛:定期检查眼睛,可以及时发现潜在的眼部问题,如近视、散光等,从而采取相应的措施。

## 二、采取有效的缓解措施

1. 调整光线:光线过暗或过亮都可能导致视力疲劳。因此,在室内使用合适的灯光,避免长时间在光线不足或光线过强的环境下工作,有助于缓解视力疲劳。

2. 调整屏幕角度:将电脑屏幕放置在与眼睛水平或稍微向下倾斜的角度上,有助于减少眼睛的负担。

3. 使用防蓝光眼镜:防蓝光眼镜可

以减少电子设备发出的蓝光对眼睛的伤害,从而缓解视力疲劳。

4. 做眼保健操:眼保健操有助于缓解眼部疲劳,促进眼部血液循环。定期做眼保健操,或者在休息时间进行眼部按摩,可以有效缓解视力疲劳。

5. 滴眼药水:适当使用人工泪液可以湿润眼睛,缓解干涩和不适感。但需要注意的是,使用眼药水不能过度,否则可能会对眼睛造成伤害。

## 三、养成健康的生活习惯

1. 饮食均衡:饮食对眼睛健康有很大的影响。建议多吃富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类、坚

果、水果和蔬菜等,这些食物有助于保护眼睛健康。

2. 适量运动:适量的运动可以促进血液循环,改善眼部供血,从而减轻视力疲劳。建议每周进行至少150分钟的有氧运动。

总之,缓解视力疲劳需要我们从生活习惯、工作安排、饮食和运动等多方面入手。只要我们养成良好的生活习惯和工作习惯,采取适当的缓解措施,就可以有效地减轻视力疲劳,保护我们的眼睛健康。

希望以上信息对您有所帮助,如果您还有其他问题,欢迎告诉我。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)

# 浅谈骨质疏松的治疗方法

□ 田金霞

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,表现为骨骼变薄、易碎,导致骨折的风险增加。骨质疏松不仅影响患者的身体状况,还可能影响他们的生活质量。了解骨质疏松的原因和治疗方法,对于预防和治疗这种疾病至关重要。本文将详细介绍骨质疏松的治疗方法,帮助您更好地应对这一挑战。

## 一、骨质疏松的原因

骨质疏松的原因多种多样,主要包括遗传因素、内分泌失调、钙摄入不足、维生素D缺乏、吸烟、酗酒和药物副作用等。了解这些原因,有助于我们更好地预防和治理骨质疏松。

## 二、骨质疏松的治疗方法

1. 基础治疗:调整生活方式

首先,骨质疏松患者应调整生活方式,包括保持健康饮食,避免烟酒,适量运动,保证充足的睡眠。同时,应避免使用可能影响钙代谢的药物。

2. 药物治疗:补充钙和维生素D

钙是构成骨骼的重要元素,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。骨质疏松患者应定期补充钙和维生素D,以维持骨骼健康。建议每天喝足够的水,以促进钙的吸收和利用。

3. 抗骨质疏松药物:抑制破骨细胞作用

抗骨质疏松药物能够抑制破骨细胞作用,减少骨骼破坏,从而改善骨质疏松症状。常用的抗骨质疏松药物包括双磷酸盐类、降钙素类、雌激素类等。这些药

物应在医生的指导下使用,以达到最佳效果。

## 三、个性化治疗方案

针对不同类型的骨质疏松患者,应制定个性化的治疗方案。例如,对于老年患者,应优先考虑使用副作用较小的药物,同时加强生活护理和心理疏导。对于年轻患者,则应优先考虑手术治疗,以减轻疼痛和提高生活质量。

## 四、心理调适

骨质疏松的治疗过程可能伴随着疼痛和不适,因此患者需要做好心理调适。家人和朋友应给予关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,患者应保持乐观的心态,积极参与治疗,以达到最佳的治疗效果。

## 五、预防复发

骨质疏松的复发率较高,因此患者需要定期进行骨密度检查,以便及时发现病情变化。在医生的指导下,患者应调整生活方式和药物剂量,以预防病情复发。

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,治疗方法包括调整生活方式、补充钙和维生素D、使用抗骨质疏松药物等。针对不同类型的骨质疏松患者,应制定个性化的治疗方案。在治疗的过程中,患者需要做好心理调适,积极参与治疗,并定期进行骨密度检查,以预防病情复发。了解骨质疏松的原因和治疗方法,有助于我们更好地应对这一挑战,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 麻醉的风险与注意事项

□ 吴亚丽

麻醉,作为手术过程中的一项重要环节,一直以来都备受关注。然而,由于麻醉本身具有一定的风险性,因此了解麻醉的风险与注意事项,对于患者和医生来说都至关重要。本文将从多个方面探讨麻醉的风险与注意事项,以期为读者提供全面而实用的信息。

## 一、麻醉的风险

麻醉风险因个体差异而异,但常见的风险主要包括麻醉药物的副作用、手术并发症以及麻醉过程中的意外情况等。

1. 麻醉药物的副作用:不同种类的麻醉药物可能产生不同的副作用,如呼吸抑制、血压波动、恶心呕吐等。这些副作用在短期内可能不会对患者的健康造成严重影

响,但长期来看,可能会对患者的身体造成伤害。

2. 手术并发症:手术过程中可能会出现各种并发症,如出血、感染、器官损伤等。这些并发症可能对患者的健康造成威胁,甚至危及生命。因此,选择经验丰富的医生进行手术,以及在手术过程中密切监测患者的生命体征,显得尤为重要。

3. 意外情况:麻醉过程中可能会出现一些意外情况,如过敏反应、呼吸窘迫等。这些意外情况的发生概率虽然较低,但一旦发生,就需要立即采取相应的急救措施,以确保患者的生命安全。

## 二、注意事项

了解麻醉的风险后,患者及其家属应

当注意以下事项,以降低麻醉风险:

1. 术前准备:在手术前,患者应充分休息,保持良好的身心状态。同时,如实向医生提供自己的健康状况和用药史,以便医生制定合适的手术方案。

2. 选择经验丰富的医生:选择经验丰富的医生进行手术,可以大大降低手术并发症的发生概率。在选择医生时,应注意查看医生的资质和经验,以确保医生具备足够的技能和经验完成手术。

3. 配合医生监测生命体征:在麻醉过程中,患者应密切配合医生监测自己的生命体征,如呼吸、血压、心率等。如有任何不适,应及时告知医生。

4. 术后注意事项:术后患者应注意休

息,避免剧烈运动。同时,遵循医生的术后建议,如禁烟、避免过度劳累等。如有任何异常情况,应及时就医。

5. 保持健康的生活方式:保持良好的生活习惯和健康饮食对于降低麻醉风险具有重要意义。这包括戒烟、控制饮食和适量运动等。

总之,麻醉是一项具有风险的过程,患者及其家属应充分了解麻醉的风险与注意事项,并积极配合医生的治疗和护理措施。通过选择经验丰富的医生、术前充分准备、术后遵循医嘱、保持健康的生活方式等措施,可以大大降低麻醉风险,确保患者安全度过手术期。

(作者单位:河北省固安县中医院)