

# 冠心病患者的冬季保健指南

□潘奇峰

随着寒风习习，冬季的脚步渐渐临近，冠心病患者面临着温度骤降带来的种种挑战。冬季因为温度低，人体血管容易收缩，血压波动增大，而冠心病患者本身就存在血管病变问题，因此在冬季需要特别的关注和照顾。本文将为大家介绍冬季冠心病患者的保健指南，帮助大家安全过冬，远离心脏病发作的风险。

## 一、冬季生活调适

1、保暖措施：冠心病患者在冬季保暖至关重要，主要是为了减少心脏病发作的风险。寒冷天气会导致血管收缩，血压上升，增加心脏负担。因此，保暖措施应该着重于胸部和腹部，这两个部位的温度直接影响内脏器官的温度。适当的保暖方法是穿戴多层轻薄衣物，这样既可以保持温暖，又便于在进入温暖环境时及时减少衣物防止过热。例如，内层可穿着吸湿排汗的贴身衣物，中层穿着保暖性能好的羊毛或者羽绒衣，外层则根据外部气温选择适当的外套。此外，戴帽子、围巾和手套也能有效保护头部、颈部和手部不受寒冷侵袭。

2、饮食建议：冬季饮食应重视营养平衡，减少高脂肪和高胆固醇的食物摄入，这些食物会增加血液黏稠度和血脂水平，从而增加了心脏病发作的风险。推荐食用富含Omega-3脂肪酸的食物，因为它们可以帮助降低血液中的坏胆固醇水平，并减少

血栓的形成。深海鱼类如三文鱼、鲑鱼和沙丁鱼是优质的Omega-3脂肪酸来源。同时，应该保证充足的水分摄入，水是最好的选择，避免饮用含糖量高的饮料，因为它们可能会增加体重和血糖水平。建议每日至少饮水八杯，以保持血液流动性，防止过于粘稠。

## 二、冬季运动保健

1、适宜的运动方式：冬季室外运动时，冠心病患者应选择强度适中、温度适宜的运动，如快步走、太极等。室内运动如瑜伽、拉伸也是不错的选择。冠心病患者的运动量应当结合自身的条件以及一般状况来确定，一般的运动量是以心率作为判断的，通常心率控制在(170-年龄) $\times$ 0.8，在这个范围左右波动就可以，但是有些冠心病患者确实不适宜做锻炼，比如频繁发作，甚至在休息状态下也有心绞痛发作的，这种情况下是不能做锻炼的，锻炼很有可能会诱发心肌缺血，导致心肌梗死的发生。运动前后应做好准备活动和放松活动，避免心脏负荷突然增大。

2、运动注意事项：运动时应随身携带急救药物，如硝酸甘油，并且随时注意自身的反应，如出现不适应立刻停止运动并寻求医师帮助。冬日运动时要注意天气情况，防止冷风直接吹打，运动量不宜过大，以免过度激发心脏负担。

## 三、冬季心理调适

1、积极心态：冠心病患者在冬季容易因为天气原因而情绪低落，应保持积极的心态，适当参与社交活动，减轻孤独和焦虑感。

2、心理疏导：必要时可以寻求专业心理医生的帮助，进行心理疏导，学习放松技巧，如深呼吸、冥想等，帮助心理达到放松的状态，减轻心脏压力。

## 四、定期医疗随访

1、定期检查：冬季应按时进行常规心脏功能检查，监测血压、血脂、血糖等指标，确保病情稳定。

2、药物管理：遵医嘱调整或继续使用抗血小板药物、降脂药、降压药等，按时复诊，必要时调整用药方案。

## 五、避免感染风险

1、预防感冒和流感：接种流感疫苗，减少感染机会，因为感染可增加心脏病发作风险。

2、个人卫生：勤洗手，避免接触患者，减少去人多拥挤的公共场合。

## 六、室内环境调整

1、温度维持：保持室内温度适宜，避免温差大导致的血管收缩。

2、空气质量：使用加湿器维持室内湿度，使用空气净化器减少室内污染。

## 七、适当的睡眠

1、睡眠充足：保证每天有足够的睡

眠时间，良好的睡眠有助于身体恢复和心脏健康。

2、睡眠质量：提高睡眠质量，避免夜间睡眠中断，必要时可咨询医生。

## 八、减少不良刺激

1、避免吸烟和二手烟：吸烟是冠心病的一个重要危险因素，应完全戒烟。

2、限制饮酒：过量饮酒能增加心脏病发作的风险，应限制或避免饮酒。

## 九、心脏病急救知识

1、学习急救技能：掌握基本的心脏复苏(CPR)技能，了解使用自动体外除颤器(AED)的方法。

2、急救准备：家中准备急救药品和设备，如硝酸甘油、阿司匹林等，并确保家人或同住者了解怎样在紧急情况下求助和使用。

## 十、心脏病知识教育

1、健康宣教：了解心脏病的知识，认识到生活方式的改变对于疾病控制的重要性。

2、疾病自我管理：学习如何自我监测心脏病症状，及时发现病情变化并求助医生。

冬季是冠心病患者管理自身健康的重要时期。我们应当认识到预防和保健的重要性，并将其融入日常生活中，只有这样，我们才能减少心脏病的发作风险，提高生活质量。希望每一位冠心病患者都能拥有一个温暖而充满活力的冬季。

(作者单位：广西梧州市工人医院)

# 胃肠道肿瘤患者的中医药膳护理策略

□何田

胃肠道肿瘤是一类常见的恶性肿瘤，对患者的生活质量和身体健康造成了严重影响。传统中医药以其独特的理论体系和治疗方法在胃肠道肿瘤的护理中发挥着重要作用。其中，中医药膳作为中医药的重要组成部分，具有调理脾胃、增强体质、缓解副作用等多种作用，成为胃肠道肿瘤患者护理中的重要手段。本文将从以下几个方面介绍中医药膳在胃肠道肿瘤护理中的应用。

## 一、中医药膳的基本原理

在中医理论中，药膳的基本原理是根据人体阴阳五行及脏腑经络的理论，以及食物的性味归经，通过药食相配来达到调和阴阳、调节五脏六腑的平衡状态。中医认为脾胃为“后天之本”，是气生化之源，因此药膳注重脾胃的调养，使得消化吸收功能得以正常，进而促进病体恢复健康。

## 二、中医药膳的作用机制

药膳的作用机制是通过选用具有特定功效的药材和食材，利用其对人体作用，来调整和改善机体的生理功能。例如，对于胃肠道肿瘤患者而言，药膳可能通过补中益气、养血生津等作用，来帮助患者增强体

质、提高免疫力、减轻病症。

## 三、中医药膳的营养特点

中医药膳在营养上强调“五味调和”，即酸甘苦辛咸五味。在胃肠道肿瘤患者的营养支持中，药膳注重食物的整体营养，以及药材的辅助作用，旨在提供全面均衡的营养物质，增强患者体质，同时注意食物易消化吸收，以减轻胃肠道负担。

## 四、中医药膳在胃肠道肿瘤患者的营养支持

胃肠道肿瘤患者在接受治疗期间，常常伴随着脾胃功能减弱、食欲不振等问题。中医药膳可根据患者具体的体质和病情，进行个性化的食疗方案设计。例如，一个营养支持案例可能涉及以下几个方面：1.健脾开胃：使用山药、扁豆等食材配合党参、白术等药材，制作成易消化的煲汤或粥品，以增强脾胃运化功能。2.补气养血：结合黄芪、当归等药材制作的药膳，如黄芪炖鸡，可以补中益气，养血活血，支持患者体力恢复。3.调理机体：考虑到患者可能存在气虚两虚的问题，使用具有调和阴阳、补气养阴功效的药食材料，如熟地黄、枸杞子等。通过这样的个性化配餐，中医药膳可帮助患

者改善营养吸收，增强体质，对抗病魔。

## 五、中医药膳对胃肠道肿瘤患者相关症状的缓解

针对胃肠道肿瘤患者的不同症状，中医药膳采用不同的食疗方法进行缓解：1. 恶心呕吐：生姜、陈皮可用于调理胃气，减轻恶心感。例如，可将生姜、陈皮加入煲汤中，或者制成生姜陈皮茶饮。2. 腹泻便秘：何首乌和茯苓能够根据不同情况调整肠道功能，如何首乌炖猪肉既能润肠通便，又能补血强身；芡实则可以用于制作粥品，以其具有的固肠作用帮助止泻。3. 口干口苦：麦冬和五味子能生津润燥，减缓因阴虚引起的口干。这些材料可以用来煎水服用，或者与其他食材共同烹饪成适合口味的菜肴。这样的药膳调理，不仅有助于缓解症状，也有益于提高患者的整体生活质量。

## 六、中医药膳在放疗和化疗中的辅助应用

在胃肠道肿瘤患者的放疗和化疗过程中，中医药膳的应用具有以下几个方面的作用：1. 减轻放射性损伤：在放疗期间，药膳可以选择如银耳、绿豆等具有清热解毒、养阴护脏作用的食材，制作成易消化

的汤类或粥类食物，帮助减轻放射性损伤，缓解干渴和其他症状。2. 增强化疗耐受性：在化疗期间，由于化疗药物可能引起的各种毒副作用，药膳强调使用黄芪、人参等具有补气养血，提高免疫力的药材，配合适宜的食材如鸡肉、牛肉，为患者提供充足的营养，同时减少化疗的不良反应。3. 调整身体状态：通过使用药膳来调整患者的整体身体状态，如在化疗间歇期使用具有调和气血、增强正气的药食材料，如枸杞子、黄芪炖汤，帮助患者恢复体力，增强机体抗病能力。整体而言，中医药膳在放疗和化疗的辅助治疗中，发挥着促进恢复、减少副作用和提高生活质量的综合作用。中医药膳作为一种综合性的治疗方法，在胃肠道肿瘤护理中的应用已经取得了显著的效果。通过调理脾胃、增强体质、缓解副作用等作用，中医药膳在胃肠道肿瘤患者的护理中发挥着重要的作用。然而，需要指出的是，中医药膳的应用需要在专业医生的指导下进行，在合理的剂量和方法下使用。希望今后能有更多的研究和实践，进一步完善中医药膳在胃肠道肿瘤护理中的应用。

(作者单位：广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院))

# 调整饮食习惯 助力血糖控制

□杨玲

正所谓“病从口入”，对于糖尿病患者而言，这句话尤其具有现实意义。血糖控制有助于预防和管理糖尿病并发症，而饮食则是血糖控制的关键因素之一。本文将为大家介绍如何通过调整饮食习惯，来助力血糖控制。

## 一、了解血糖与饮食的关系

1、血糖的生成与调节：血糖水平的维持是一个复杂的生理过程，来源主要是食物中的碳水化合物。当我们摄入碳水化合物后，它们被分解成葡萄糖进入血液，从而提升血糖水平。血糖水平的升高刺激胰腺分泌胰岛素，这是一种使得细胞能够吸收葡萄糖的激素，有助于降低血糖水平。如果胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素响应不佳，血糖水平就会升高，长期高血糖可能导致糖尿病等健康问题。

2、饮食对血糖的影响：食物对血糖的影响因人而异，并且取决于食物的类型。例如，含糖量高的食物通常会导致血糖迅速升高，而富含纤维的低升糖指数(GI)食物则有助于缓慢释放葡萄糖，维持血糖水平的稳定。了解不同食物对血糖的影响可以帮助人们选择合适的食物，从

而更好地控制血糖水平。

## 二、调整饮食习惯的策略

1、理解并关注升糖指数(GI)：升糖指数是反映食物引起血糖变化速率的指数，它帮助我们识别那些能够引起血糖缓慢而平稳升高的食物。低GI食物(GI值低于55)在血糖管理方面尤为重要，因为它们不会导致血糖迅速上升，防止了血糖的急剧波动。

2、优先选择低GI食物：低GI食物因其慢释糖特性，对血糖控制有益。这类食物释放糖分较慢，有助于避免血糖水平的急剧升高和下降。低GI食物包括全谷物(如燕麦和糙米)、豆类(如黑豆和扁豆)、多数坚果和种子以及许多新鲜水果和非淀粉性蔬菜(如苹果、梨、胡萝卜和叶绿色蔬菜)。这些食物不仅有助于血糖控制，而且因其丰富的纤维、维生素和矿物质，对整体健康有益。

3、管理碳水化合物摄入量：合理的碳水化合物管理是控制血糖水平的关键。选择复杂的碳水化合物，可以减慢糖分进入血液的速度，有助于维持血糖稳定。同时，避免摄入过多的简单碳水化合物，如

含有添加糖和精制面粉的食品，这类食物会迅速转化为葡萄糖，导致血糖飙升。维持每餐和每日的碳水化合物摄入量的平衡和一致性，是预防血糖波动和促进健康饮食习惯的关键。

4、增加膳食纤维摄入：膳食纤维有助于缓慢消化速度和稳定血糖水平。富含纤维的食物，如全谷物、新鲜蔬菜和水果、豆类和种子，可以增加饱腹感，延缓胃的排空速度，从而缓慢释放糖分，帮助维持血糖的均衡。这些食物不仅有助于血糖管理，也能为身体提供必要的营养素，支持整体健康。通过增加膳食纤维摄入，可以减少血糖尖峰和低谷的发生，有利于长期的健康维护。

## 三、实现饮食习惯的长期坚持

1、制定个性化饮食计划：每个人的身体状况、生活方式和口味偏好都不尽相同，因此，为了长期坚持健康饮食，需要制定一个个体化的、符合个人实际情况的饮食计划。这个计划应该根据个人的营养需求、健康目标以及喜好来定制，以提高饮食计划的可行性和持续性。

2、监测血糖响应：为了更好地控

制血糖，应定期监测对不同食物的对不同食物的血糖响应。这可以通过使用血糖监测器来完成，特别是对于糖尿病患者来说非常重要。通过记录和分析血糖水平的变化，可以了解哪些食物可能导致血糖水平异常，进而调整饮食计划以回应这些变化。

3、适量运动：运动是控制血糖的另一个重要方法。适量的运动可以帮助提高身体对胰岛素的敏感性，从而更有效地利用血糖，维持血糖水平的稳定。建议定期进行适量的有氧运动和力量训练。

调整饮食习惯是血糖控制的基石，它不仅需要科学的规划，更需要日常生活中的坚持和细节管理。通过选择低GI食物、合理摄入碳水化合物、增加膳食纤维摄入，以及制定个体化饮食计划和培养健康饮食习惯，我们可以有效控制血糖水平，减少糖尿病并发症的风险。记住，每一次合理的饮食选择都是对自己健康的投资，让我们从现在开始，一起改变，共创美好健康的未来。

(作者单位：北京市西城区首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心)