

肥胖对健康的影响及其预防措施

□ 石文君

在现代社会中,肥胖成为一个越来越严重的问题,不仅仅是外观上的困扰,更是对健康的威胁。肥胖与健康之间存在着密切的关系,不仅会对身体造成负面影响,还会增加患各类疾病的风险。然而,我们可以采取一些预防措施,以减轻肥胖带来的健康问题。本文将围绕肥胖与健康的关系、影响以及预防措施展开讨论,帮助大家更好地了解肥胖问题,并采取有效的预防措施。

一、肥胖对健康的影响

1. 心血管疾病:肥胖与心血管疾病密切相关,肥胖者患高血压、冠心病、脑卒中等疾病的概率大大增加。

2. 糖尿病:肥胖者容易患上糖尿病,因为身体需要更多的胰岛素来代谢过多

的糖分。

3. 呼吸系统问题:肥胖者容易发生呼吸道问题,如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。

4. 骨关节疾病:肥胖者会增加膝关节、髋关节等关节的负担,导致关节炎、关节磨损等问题。

5. 心理健康:肥胖还会影响心理健康,如自卑、抑郁等情绪问题。

二、预防措施

1. 合理饮食:控制饮用量,避免过度进食,注意饮食均衡,多摄入蔬菜、水果、粗粮等低热量食物。同时,要限制高糖、高脂肪食物的摄入。

2. 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、游泳、骑车

等,有助于消耗热量,控制体重。

3. 保持良好的生活习惯:保证充足的睡眠,避免熬夜;合理安排工作和生活,避免过度疲劳和压力过大。

4. 定期检查:定期进行身体检查,及时发现并控制各种潜在的健康问题。

5. 心理调适:面对肥胖问题,要保持积极乐观的心态,接受自己,与他人分享自己的困扰和努力,寻求支持和帮助。

6. 寻求专业帮助:如果自己无法有效控制体重,可以寻求专业医生的帮助,制定个性化的减肥计划。

三、个体差异与减肥效果

每个人的身体状况和代谢能力都有所不同,因此减肥效果也会有所不同。此外,

年龄、性别、遗传等因素也会影响减肥效果。因此,在减肥过程中,应根据个体差异制定个性化的减肥计划,并坚持不懈地执行。

四、结论

综上所述,肥胖对身体健康的影响不容忽视。通过合理的饮食、适量的运动、保持良好的生活习惯等预防措施,可以有效控制体重,降低肥胖对身体健康的危害。同时,我们也应该认识到个体差异的存在,根据自身情况制定个性化的减肥计划,坚持不懈地执行。只有这样,才能真正实现健康减肥的目标。最后,让我们共同努力,以健康的生活方式面对肥胖问题,让我们的身体更加健康,生活更加美好。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

缓解咳嗽的三个中医小方法

□ 张加美

咳嗽是日常生活中常见的症状,对于轻微的咳嗽,通过一些简单的方法就可以缓解。本文将介绍三种中医小方法来缓解咳嗽。

一、穴位按摩

穴位按摩是中医治疗的一种方式,通过刺激特定的穴位,可以调整人体气血,达到缓解咳嗽的目的。常用的穴位有合谷穴、天突穴、膻中穴等。按摩时要注意力度适中,以患者感觉舒适为宜。

方法一:用拇指和食指轻按天突穴(位于喉结下方凹陷处),每次按摩3-5分钟,可以缓解咽喉干燥所引发的咳嗽。

方法二:用中指轻轻按揉合谷穴(位于手背拇指和食指根部交接处),每侧按摩3-5分钟,可以缓解风寒咳嗽。

方法三:用拇指和食指轻揉膻中穴(位于两乳头连线的中点),每

侧按摩5-10分钟,可以缓解咳嗽引起的胸闷、气短等症状。

二、食疗

食疗是缓解咳嗽的另一种简单有效的方法。中医认为,咳嗽分为风寒咳嗽和风热咳嗽,不同类型的咳嗽需要采用不同的食疗方法。

1. 风寒咳嗽:主要表现为咳嗽声重、咽痒、咳白稀痰等症状,可以选择红糖姜水、葱白萝卜汤等食疗方法。

红糖姜水:将生姜和红糖一起煮水喝,可以驱寒止咳。

葱白萝卜汤:将葱白和白萝卜一起煮汤喝,可以散寒止咳。

2. 风热咳嗽:主要表现为咳嗽不爽、痰黄黏稠等症状,可以选择冰糖梨汁、菊花茶等食疗方法。

冰糖梨汁:将梨切成小块和冰糖一起煮水喝,可以润肺止咳。

菊花茶:菊花具有清热解毒的功效,可以缓解风热咳嗽引起的咽喉疼

痛等症状。

除了以上两种食疗方法外,还可以尝试一些传统的中草药食疗方,如川贝炖梨、枇杷冰糖水等。这些食疗方具有清热解毒、润肺止咳的功效,对于缓解咳嗽有一定的帮助。

三、生活习惯调整

除了以上两种方法外,调整生活习惯也可以帮助缓解咳嗽。例如,保持室内空气流通、多喝水、多吃蔬菜水果、避免辛辣食物等,这些都可以帮助缓解咳嗽。

总之,缓解咳嗽的方法多种多样,其中穴位按摩、食疗和生活习惯调整是三种常见的方法。通过这些方法,可以有效缓解咳嗽症状,提高生活质量。但需要注意的是,如果咳嗽症状持续加重,或伴有其他症状,应及时就医。

(作者单位:山东省五莲县高泽街道办事处)

麻醉知识,你了解多少

□ 钱广锋

在我们的日常生活中,手术是一个不可避免的话题。无论是为了治疗疾病,还是为了改善生活质量,手术都是一个常见的选择。然而,许多人对于手术的恐惧源于对麻醉的无知。今天,我们就来介绍麻醉知识,让你不再害怕手术。

一、麻醉是什么

麻醉,简单来说,就是通过药物或其他方法,使人在手术或治疗过程中无痛。麻醉药物会在短时间内作用于中枢神经系统,使患者感觉不到疼痛,同时保持意识和知觉。这使得医生能够在无痛的环境下进行手术,同时也让患者感到舒适和放松。

二、麻醉方法有哪些

麻醉方法根据手术的种类和患者的状况而有所不同。常见的麻醉

方法包括局部麻醉、全身麻醉、椎管内麻醉等。局部麻醉适用于较小的手术,如拔牙或小的外科手术。全身麻醉则适用于较大的手术,需要更长的麻醉时间。椎管内麻醉则介于局部和全身麻醉之间,适用于需要较长时间手术的手术。

三、麻醉的风险是什么

尽管麻醉是为了减轻疼痛,但它并不意味着没有风险。一些常见的麻醉风险包括呼吸问题、心跳过快或过慢、低血压等。然而,这些风险通常可以通过医生的监测和适当的药物调整来预防或减轻。事实上,随着医学技术的进步,麻醉的风险已经大大降低。

四、如何选择最适合的麻醉方法

选择最适合的麻醉方法通常取决于手术的类型、大小以及患者的

健康状况。医生会根据这些因素,以及患者的病史和体格检查结果,来决定最适合的麻醉方法。无论选择哪种麻醉方法,你都应该与你的医生保持密切的沟通,了解你的风险和机会。

五、如何准备接受麻醉

接受麻醉前,你需要做好充分的准备。这包括告诉医生你的所有健康状况和正在服用的药物,以及任何你可能会在手术前或手术后使用的药物。此外,你还需要确保你的身体状况适合接受手术,可能需要进行一些饮食调整或接受其他形式的预先治疗。

总的来说,尽管手术和麻醉可能会带来一些恐惧和不确定性,但通过了解这些基础知识,我们可以更好地准备并应对这些挑战。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

肾病,一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。然而,只要我们了解其基本知识,采取正确的治疗和管理策略,肾病患者同样可以过上健康、充实的生活。本文将为您提供肾病的基本知识、症状、诊断、治疗和管理等方面的知识。

一、肾病的基本知识

肾病是指肾脏结构和功能的异常,可能导致蛋白质、盐分和电解质的丢失,以及高血压和水肿等严重症状。肾病的原因可能包括遗传、糖尿病、高血压、肥胖和药物副作用等。早期发现和适当的治疗可以减缓肾病的发展,甚至可能使其恢复正常。

二、肾病的症状

肾病的症状可能包括疲劳、水肿、尿液颜色的改变、高血压、频繁的排尿和尿量改变等。如果你有这些症状,或者你的医生怀疑你有肾病,你可能需要进行血液和尿液检查,以及肾脏超声等影像学检查。

三、诊断

如果你的医生怀疑你可能有肾病,他们会进行一系列的检查以确定病情。这些检查可能包括尿液分析、血液检查、影像学检查(如肾脏超声或CT)以及可能的选择性肾小球滤过率(GFR)测定。如果你的检查结果显示肾脏有问题,医生可能会建议你进行更深入的检查以确定具体的肾病类型。

四、治疗和管理

肾病的治疗和管理取决于其类型和严重程度。对于轻度肾病,饮食和生活方式的改变(如减少盐和水分的摄入,增加水果和蔬菜的摄入以保持水平衡)可能就足够了。对于中到重度度的肾病,可能需要药物干预,如使用ACE抑制剂或ARBs等降压药,以及使用免疫抑制剂来控制炎症。

五、患者自我管理

肾病患者需要对自己的健康负责,积极配合医生的治疗建议。这包括定期的复查、遵循医生的饮食和生活方式的建议、按时服药并告知任何不适的症状。此外,患者应保持积极的心态,了解自己的病情,并寻求家庭和朋友的支持。

得了肾病并不意味着生活的结束,而是需要我们去科学的方法去面对它。通过了解肾病的基本知识,识别其症状,接受正确的诊断和治疗,以及自我管理,肾病患者可以过上健康、充实的生活。让我们一起行动起来,用科学的方法来应对这一常见的慢性疾病。

(作者单位:河南省开封市中医院)

肾病的症状、诊断与治疗方法

□ 钱莹

解读CT引导下射频消融治疗技术

□ 孙占强

在当今医学领域,射频消融治疗已经成为许多肿瘤疾病的重要治疗方法之一。特别是在CT引导下进行的射频消融治疗,因其精确度高、创伤小、恢复快等优点,越来越受到医生和患者的青睐。那么,什么是CT引导下射频消融治疗?它又是如何工作的呢?本文将为您揭开这个神秘面纱。

一、射频消融治疗简介

射频消融治疗是一种利用射频电流进行组织加热的技术,通过将热量直接传递到目标组织,从而达到破坏肿瘤细胞、抑制其生长的目的。作为一种微创治疗手段,射频消融治疗具有操作简便、副作用小、恢复快等优点,已成为许多肿瘤疾病的重要治疗方法之一。

二、CT引导下射频消融治疗的原理

CT引导下射频消融治疗是在CT扫描的精确引导下,医生能够准确地确定肿瘤的位置和大小,并选择最合适的穿刺路径,确保消融针准确进入肿瘤组织。在消融过程中,射频电流会加热肿瘤组织,使其发生凝固性坏死,从而破坏肿瘤细胞,达到治疗目的。由于CT的精确引导,医生能够确保消融针在目标区域内精确移动,从而提高治疗效果。

三、CT引导下射频消融治疗的优点

1. 精确度高:CT引导下射频消融治疗能够精确地定位肿瘤位置,减少穿刺误差,从而提高治疗效果。

2. 微创治疗:与传统手术相比,CT引导

下射频消融治疗无需开刀,创伤小,恢复快。

3. 适应症广泛:射频消融治疗适用于多种实体肿瘤的治疗,如肝癌、肺癌、胰腺癌等。在CT引导下进行射频消融治疗,能够更好地适应各种不同肿瘤的治疗需求。

4. 并发症少:射频消融治疗具有较低的并发症发生率,如出血、感染等。在CT引导下进行操作,能够更好地控制手术过程,减少并发症的发生。

四、CT引导下射频消融治疗的注意事项

1. 患者准备:在进行射频消融治疗前,患者需完成相关检查,如肝功能、凝血功能等。同时,需注意控制患者的血压和血糖水平,以确保手术安全。

2. 医生技能:射频消融治疗对医生技能要求较高,需经过专业培训的医生才能进行操作。因此,选择经验丰富的医生进行手术至关重要。

3. 术后护理:射频消融治疗后,患者需注意休息,避免剧烈运动。

总之,CT引导下射频消融治疗是一种先进的肿瘤治疗技术,具有精确度高、创伤小、恢复快等优点。在临床实践中,选择合适的适应症,选择经验丰富的医生进行手术,做好患者准备和术后护理工作,将有助于提高治疗效果,改善患者生活质量。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民法院)