

常见的生化指标及其健康风险探究

□秦静

在我们生活的世界中,健康是我们最重要的财富。为了维护这份财富,我们不仅需要良好的生活习惯和适量的锻炼,还需要关注一些看似无足轻重的生化指标,因为它们可能是身体向我们发出的健康警报。本文将围绕生化指标与健康风险预测的主题,带您深入了解这个重要但常常被忽视的话题。

一、生化指标的含义与重要性

生化指标是指通过生化检验获得的指标,包括各种血液、体液和组织中的化学成分。它们可以反映人体的营养状况、器官功能和病理状态,为我们提供了有关身体健康的丰富信息。通过对这些指标的定期监测,我们可以及早发现潜在的健康风险,从而采取相应的预防措施。

二、常见的生化指标及其健康风险

- 血糖:**过高或过低的血糖水平都可能引发健康问题,如糖尿病、低血糖症等。
- 血脂:**高血脂可能导致心血管疾病、脑血管疾病等。
- 肝肾功能指标:**异常的肝肾功能指标可能提示肝肾疾病,如肝炎、肾炎等。
- 尿酸:**过高尿酸可能导致痛风。
- 血压和心率:**长期高血压和心率异常可能增加心脏病和中风的风险。

三、如何解读生化指标报告

解读生化指标报告需要一定的医学知识。一般来说,报告会给出各项指标的正常范

围和可能的风险提示。如果指标超出正常范围,医生会根据具体情况进一步检查和评估,制定相应的治疗方案。为了更好地理解报告,我们需要与医生保持密切沟通,定期复查,并遵循医生的治疗建议。

四、防患未然,守护健康

在理解了生化指标的重要性后,我们如何防患未然,守护健康呢?首先,我们要养成良好的生活习惯,包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠和保持良好的心态。其次,定期进行生化指标检测,特别是对于有家族遗传史或长期不良生活习惯的人群。一旦发现异常指标,及时就医并遵从医生的治疗建议。此外,我们还可以通过了解和学习健康知识,提

高自我保健意识。

五、结语

生化指标是我们身体健康的“晴雨表”,它们可能预示着潜在的健康风险。通过关注这些指标,我们可以防患未然,及时发现并处理健康问题。守护健康并非一蹴而就,需要我们长期的关注和努力。让我们一起行动起来,养成良好的生活习惯,定期进行生化指标检测,为自己和家人的健康保驾护航。

在这个过程中,我们需要时刻记住:健康是生活的基石,只有健康的身体,才能享受生活的美好。让我们一起为守护这份宝贵的财富而努力!

(作者单位:河北省魏县人民医院)

老年冠心病患者的养护措施

□马辉

随着人口老龄化的趋势,老年冠心病患者的数量也在逐年增加。冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病。本文将介绍五个老年冠心病患者的养护措施,帮助患者及其家属更好地维护健康。

一、合理饮食

老年冠心病患者需要控制饮食,减少高脂肪、高胆固醇、高糖分的食物摄入,增加富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物的摄入。

首先,应保持饮食的均衡,包括适量的主食、蔬菜、水果和蛋白质。其次,应控制食物的摄入量,避免暴饮暴食。此外,患者应避免食用过多含盐量高的食物,因为过量的钠会导致血压升高,从而加重心脏负担。

二、适量运动

适量运动可以提高老年冠心病患者的身体素质和免疫力,增强心脏功能,改善血液循环。在进行运动时,应遵循循序渐进的原则,从低强度开始,逐渐增加运动量。建议每天进行适当的体育锻炼,如散步、慢跑、太极拳等,每次持续时间约为30分钟

至1小时。

三、保持充足的睡眠

睡眠对冠心病患者的健康至关重要。良好的睡眠可以帮助患者恢复体力,减轻心脏负担。建议患者保持规律的作息时间,每晚保证7-8小时的睡眠时间。在睡眠过程中,应避免过度劳累、情绪波动等不利因素,以免影响睡眠质量。

四、控制情绪

情绪波动是冠心病患者常见的诱因之一。因此,老年冠心病患者应学会控制情绪,避免过度紧张、焦虑和激动等不良情绪的影

响。在与家人和朋友交流时,应保持积极乐观的心态,避免争吵和情绪波动。

五、定期检查与及时就医

老年冠心病患者应定期进行体检和复查,以便及时发现病情变化和并发症的出现。在出现心悸、胸闷、气短等不适症状时,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和护理。

总之,老年冠心病患者的养护措施包括合理饮食、适量运动、保持充足的睡眠、控制情绪以及定期检查与及时就医等方面。这些措施有助于患者逐渐恢复健康并延长寿命。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

浅谈急危重症的急救方法

□牛靖文

在我们的日常生活中,急危重症是一种常见的医疗问题,它可能涉及到生命安全的威胁。为了应对这种紧急情况,急救医学应运而生,成为了一门专门研究急危重症的学科。本文将介绍急危重症的特点、急救方法以及急救医学的发展趋势,以期为读者提供一些关于急救的科普知识。

一、急危重症的特点

急危重症通常表现为病情严重、变化快、需要及时救治的特点。这类疾病可能涉及到多个器官系统的功能障碍,如心肌梗死、脑出血、严重创伤等。这些疾病的发生和发展往往非常迅速,需要及时采取有效的急救措施,否则可能会对患者的生命造成威胁。

二、急救方法

1.现场急救:在发生急危重症时,现场急救至关重要。包括心肺复苏、止血、固定等基本技能,需要在日常生活中加

以学习和掌握。遇到突发情况时,应迅速采取急救措施,为专业医疗团队的到来争取时间。

2.快速转运:对于需要进一步治疗的急危重症患者,快速转运是关键。在转运过程中,应保持患者的呼吸道通畅,防止呕吐物引起的窒息,同时注意患者的体位和固定,避免在转运过程中发生意外。

3.紧急呼叫:当遇到急危重症患者时,应及时拨打急救电话寻求专业医疗团队的帮助。在电话中,应简要说明病情和位置,以便医护人员能够尽快赶到现场救治。

三、急救医学的发展趋势

- 科技支持:**随着科技的发展,急救医学也得到了越来越多的技术支持。例如,远程医疗可以通过网络传输实时了解患者病情,为救治提供更多的信息。智能穿戴设备的应用也可以实时监测患者的生命体征,为急救团队提供重要的数据支持。

2.培训普及:急救知识的普及和培训是提高公众急救能力的关键。学校、社区和医疗机构应该加强急救知识的宣传和培训,提高公众的自救互救能力。此外,家庭急救箱的配备也是提高家庭急救能力的重要措施。

3.数字化急救系统:数字化急救系统通过整合多方资源,实现快速响应、调度和救治。该系统可以通过定位技术、大数据分析和人工智能等技术手段,提高急救效率和质量。

急危重症的急救是一项至关重要的任务,需要我们掌握基本的急救技能和知识。通过了解急危重症的特点、急救方法以及急救医学的发展趋势,我们可以更好地应对各种紧急情况,为患者争取更多的救治时间。同时,我们也要关注急救医学的未来发展,积极适应和利用新技术、新手段,为提高急救效率和质量贡献力量。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

院前医疗的急救措施探究

□祁丽

在我们日常生活中,医疗急救扮演着至关重要的角色。当人们遇到突发状况,如心脏病发作、意外伤害或呼吸急促时,急救医疗服务(EMS)能够迅速到达现场,提供必要的医疗援助。本文将详细介绍院前医疗急救的重要性、常见的急救措施以及如何正确拨打急救电话。

一、院前医疗急救的重要性

院前医疗急救是指在患者到达医疗机构之前所进行的紧急医疗救助。这项服务对于挽救生命、减轻痛苦以及防止伤势恶化至关重要。据统计,在许多国家,院前医疗急救在拯救生命方面起着举足轻重的作用,每年挽救了数以万计的生命。

二、常见的急救措施

1.心肺复苏(CPR):对于心脏骤停

的患者,及时的心肺复苏可以有效提高生存率。CPR的步骤包括进行口对口吹气、胸外按压以及反复交替进行。

2.止血:对于外伤出血,基本的止血方法包括压迫止血和加压包扎。在紧急情况下,快速有效地止血可以防止伤势恶化。

3.气道管理:对于呼吸困难的患者,保持气道通畅至关重要。这可以通过改变患者体位、使用鼻导管吸氧或呼吸机等方式实现。

4.除颤:对于心脏骤停的患者,早期除颤是关键。对于疑似心脏骤停的患者,应在拨打急救电话的同时,告知医护人员患者是否存在除颤器。

三、如何正确拨打急救电话

1.确保环境安全:在拨打急救电话时,确保周围环境安全,避免干扰或分散

注意力。

2.准确描述位置:说出准确的位置信息,包括街道名称、建筑物名称、楼层号码等。这将有助于医护人员快速到达现场。

3.简明扼要地说明病情:简要说明患者病情,如呼吸困难、外伤、意识丧失等。告知是否需要除颤器或其他特殊设备。

4.等待指示:在医护人员询问期间,保持冷静并遵循指示。不要试图自行处理或治疗患者,以免加重病情。

了解并掌握基本的院前医疗急救知识对于保护自己和他人的生命安全至关重要。通过了解常见的急救措施和如何正确拨打急救电话,我们能够在紧急情况下采取适当的行动,为患者争取宝贵的救治时间。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

胃出血是一种常见的消化系统疾病,通常表现为上腹部疼痛、恶心、呕吐、呕血、便血等症状。如果不及时治疗,可能会导致休克甚至死亡。本文将介绍胃出血的最佳治疗方案,包括病因、症状、检查和治疗方法等。

一、了解病因

胃出血的病因很多,包括胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化、胃炎等。其中,胃溃疡和十二指肠溃疡是最常见的病因,常常是由于胃酸分泌过多、幽门螺杆菌感染等原因引起的。肝硬化则是因为门静脉高压导致胃黏膜损伤,而胃炎则是因为胃黏膜炎症导致血管破裂。

二、识别症状

胃出血的主要症状包括呕血、便血、黑便、腹痛等。如果出现这些症状,应该及时就医。另外,有些人可能没有任何症状,但是已经存在胃出血的情况,如果不及时治疗,可能会导致病情加重。

三、进行相关检查

医生会根据患者的具体情况,选择不同的检查方法,如血常规、大便常规、胃镜、肠镜等。通过这些检查,医生可以确定患者是否存在胃出血,以及病因和病情的程度。

四、治疗方案

对于胃出血的治疗,应该根据病因和病情的程度采取不同的治疗方案。以下是一些常见的治疗方案:

1.一般治疗:对于轻度的胃出血患者,可以通过禁食、补液、止血等措施进行治疗。同时,应该保持心情舒畅,避免过度紧张和焦虑。

2.药物治疗:常用的药物包括抑制胃酸分泌的药物(如奥美拉唑、雷尼替丁等)、保护胃黏膜的药物(如硫糖铝、胶体果胶铋等)、止血药物等。这些药物可以帮助控制病情,缓解症状。

3.手术治疗:对于严重的胃出血患者,如肝硬化导致的胃出血,可能需要手术治疗。手术方法包括内镜下止血、胃大部切除术等。

4.饮食调理:患者在治疗期间应该注意饮食调理,避免刺激性食物,如辛辣、油腻等食物。同时,应该多喝水,多吃富含维生素和蛋白质的食物。这些措施可以帮助患者恢复健康。

总之,胃出血是一种常见的消化系统疾病,应该及时就医并采取正确的治疗方案。在日常生活中,我们应该注意饮食卫生和规律作息,以预防胃出血的发生。

(作者单位:河北省曲阳县第二中心医院)

探讨胃出血的治疗方案

□吕作虎