

# 浅谈老年三高的预防与控制方法

□ 张程

随着人口老龄化的进程加快,老年三高(高血压、高血糖、高血脂)问题已经成为一个日益严峻的健康问题。在本文中,我们将探讨老年三高的预防与控制的重要性,并从生活细节的角度给出一些实用的建议,帮助老年人守护健康。

## 一、什么是老年三高

老年三高是指高血压、高血糖、高血脂三种慢性疾病的总称。高血压是指血液对血管壁的压力过高,长期的高血压可能导致心脏病、脑卒中等严重疾病。高血糖是指血液中的葡萄糖含量过高,长期的高血糖可能导致糖尿病。高血脂则是指血液中脂肪含量过高,可能导致动脉硬化,增加心脏病、中风等疾病的风险。

风险。

## 二、预防与控制老年三高的重要性

老年三高是影响老年人生活质量的重要因素。控制好血压、血糖和血脂,能有效预防或延缓这些疾病的发生和发展。此外,老年三高也是许多其他疾病的基础,如骨质疏松、老年痴呆等。因此,预防与控制老年三高对于老年人的健康至关重要。

## 三、从生活细节做起,预防与控制老年三高

1.合理饮食:饮食是控制老年三高的关键。应遵循低盐、低糖、低脂肪的饮食原则,多吃蔬菜水果,控制食量,避免暴饮暴食。适量摄入蛋白质,如鱼肉、鸡胸肉等。尽量少吃油炸、烧烤等高脂肪食物。

2.适量运动:运动是控制血压、血糖和血脂的有效方法。老年人可以选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、广场舞等,适量增加运动量,以保持身体健康。

3.控制体重:肥胖是高血压、高血脂的常见原因之一。老年人应保持适当的体重,避免过度摄入高热量食物,合理安排饮食和运动,以达到控制体重的目的。

4.规律作息:良好的睡眠习惯有助于控制血糖和血压。老年人应尽量保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累,以保证充足的睡眠时间和质量。

5.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是高血压、

高血糖和高血脂的危险因素。老年人应戒烟限酒,避免或减少酒精和烟草的摄入,以降低患病风险。

6.定期检查:定期进行血压、血糖和血脂的检查,有助于及早发现异常情况,并采取相应的治疗措施。老年人应每年至少进行一次健康检查,以便及时了解自己的身体状况。

总之,预防与控制老年三高需要从生活细节做起。老年人应关注自己的身体状况,遵循健康的生活方式,合理饮食、适量运动、控制体重、规律作息、戒烟限酒,并定期进行健康检查。通过这些措施,我们可以有效预防和控制老年三高,提高老年人的生活质量。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

# 新生儿脐带感染的原因及处理方法

□ 张存丹

## 1.新生儿脐带是什么

脐带是孩子与母体之间进行血液和物质交换的通道,脐带里边有3根血管、一根动静脉、两根静静脉,是孩子与母体之间进行交流的通道。脐带一般是50-60cm左右,因为脐带很长,所以在怀孕的过程中可能会随着胎动绕到孩子的身体上、肢体上或颈部,叫脐带绕颈。只要孩子的胎心好,脐带绕颈不需要特殊处理,分娩之后也要观察脐带的长度以及有没有脐带的过度扭转。分娩之后也可以将脐带存留,抽取脐带血做脐带血的储存。

## 2.新生儿脐带感染是什么引起的

引起脐带感染的原因比较多,最常见的原因可能是由于剪断脐带的时候方式不当所

导致。但是,在剪断脐带以后,宝宝的尿液也有可能对脐带处造成污染,从而引起感染。甚至在剪脐带时使用的器械不干净,也有可能导致感染。一般情况下,新生儿的抵抗力会比较差一些,皮肤也会比较嫩,脐带感染的几率也会比较大一些。一旦出现脐带感染的症状后,需要及时使用消毒液进行消毒处理,必要时使用抗生素类药物进行治疗。婴儿的脐带需要几天才可以自行脱落,在这期间不可以强制性扯断。

## 3.新生儿脐带感染怎么处理

脐带感染一般都是由于不注意护理,或者是给宝宝裹得严实不透气,或者是出血导致的感染。一般多见的是细菌感染引起的。如

果是脐周皮肤有轻度红肿,脐带没有脱落,脐窝内有脓性分泌物,有臭味,宝宝精神好吃奶好,没有黄疸,体温正常,用双氧水、医用酒精、碘伏每天进行消毒,每天消毒两到三次。而且一定要保持干燥卫生,清洁一定要彻底的消毒根部。如果宝宝出现了精神差,吃奶差,或者是皮肤黄疸加重,或者是皮肤黄疸退而复现,那就要注意新生儿败血症。必要的时候就要采取住院输液治疗,首选头孢类药物,疗程约为一周到十天左右。一般不会留有后遗症。

## 4.新生儿脐带的护理:避免感染,呵护宝宝的第二道伤口

正常新生儿的脐带在出生后3-7天脱落,为了防止脐部细菌感染引起败血症的这种情

况,所以新生儿妈妈要对宝宝每天进行脐部的清洁。首先,用一只手绷紧皮肤,另一只手用棉签在脐窝和其根部旋转擦拭,使其不再于其窝粘连。第二个,要保持脐带的干爽,宝宝的脐带脱落前和刚脱落的时候还没有干燥,一定要保证脐带和脐窝干燥。脐带一旦被水和尿液浸湿,马上用干棉球或者干净柔软的纱布擦干,再用酒精棉签消毒。脐带脱落之前不能让宝宝泡在澡盆里洗澡,可以先清洗擦干后再洗下半身。不要让纸尿裤和衣服摩擦脐带残端,脐带未脱落和刚脱落时要避免衣物对脐带的刺激。脱落之后,如果有血性或者脓性东西渗出,可以用75%的酒精棉签,每天3-4次在脐部进行清洁。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

# 子宫肌瘤护理的注意事项有哪些

□ 张杰

子宫肌瘤是女性常见的一种良性妇科肿瘤,它对女性的身体健康和生命安全造成了一定的威胁。因此,了解并遵循子宫肌瘤的护理注意事项是非常重要的。本文将详细介绍子宫肌瘤的护理注意事项,帮助女性更好地维护自己的健康。

## 一、保持健康的生活方式

1.合理饮食:饮食对身体健康的影响非常大,因此,保持健康的饮食习惯是预防和治疗子宫肌瘤的重要措施之一。建议女性多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等。避免摄入过多的高脂肪和高糖食物,这些食物可能会刺激肌瘤的生长。

2.适量运动:适量的运动可以增强身

体的抵抗力,促进血液循环,有助于预防和治疗子宫肌瘤。建议女性每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

3.规律作息:规律的作息对于身体健康非常重要,建议女性养成良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间。避免熬夜和过度劳累,以免影响身体的免疫力和内分泌系统的正常功能。

## 二、定期进行身体检查

定期进行身体检查是预防和治疗子宫肌瘤的重要手段。建议女性每年进行一次妇科检查和B超检查,以了解肌瘤的生长情况。如有异常,应及时就医,以便及时发现和处理。

## 三、保持良好的心理状态

心理健康对身体健康的影响也非常重

要。建议女性保持良好的心态,避免过度焦虑和紧张,遇到问题时积极寻求帮助,如与家人和朋友沟通、寻求心理医生的治疗等。良好的心理状态有助于预防和治疗子宫肌瘤。

## 四、避免使用雌激素类药物

雌激素类药物可能会刺激子宫肌瘤的生长,因此,女性在选择药物时应注意查看药物的成分,避免使用含有雌激素的药物。如有特殊情况需要使用药物,应在医生的指导下使用,并定期进行妇科检查和B超检查,以便及时发现和处理。

## 五、其他注意事项

1.避免过度劳累:过度劳累可能会影响身体的免疫力和内分泌系统的正常功能,从

而影响子宫肌瘤的治疗效果。因此,女性应合理安排工作和生活,避免过度劳累。

2.保持外阴清洁:保持外阴清洁可以预防感染,有助于子宫肌瘤的治疗。女性应每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性的洗液和皂皂。

总之,子宫肌瘤是一种常见的良性妇科肿瘤,对女性的身体健康和生命安全造成了一定的威胁。了解并遵循子宫肌瘤的护理注意事项,如保持健康的生活方式、定期进行身体检查、保持良好的心理状态、避免使用雌激素类药物等,有助于预防和治疗子宫肌瘤,维护女性的身体健康。

(作者单位:河北省固安县中医院)

# 不孕不育症的预防和治疗方法探究

□ 张晓芳

不孕不育症是现代生活中常见的困扰,它不仅影响夫妻间的性生活,还可能对心理健康产生影响。本文将就如何预防和治疗不孕不育症进行科普,帮助大家更好地了解 and 应对这一常见问题。

## 一、健康生活方式的养成

保持健康的生活方式是预防不孕不育的基础。以下是一些重要的生活习惯:

1.合理饮食:保持均衡的饮食,包括足够的蔬菜、水果、全谷物、低脂肪和低糖的食物。同时,摄取足够的蛋白质和健康的脂肪对于生育健康很重要。

2.定期锻炼:适度的有氧运动,如步行、游泳或骑自行车,有助于提高生育能力。

3.控制体重:过重或过轻的体重都可能

影响生育能力。保持适当的体重对生育健康至关重要。

4.充足睡眠:保证每晚7-9小时的睡眠对于身体和心理健康都至关重要。

5.减少压力:压力可能会影响生育能力。尝试通过放松技巧、冥想或寻求专业帮助来管理压力。

## 二、预防和治疗不孕不育

1.了解病因:不孕不育的原因可能有很多种,包括排卵问题、输卵管问题、精子质量问题等。首先需要寻求专业医生的帮助,了解病因并进行针对性的治疗。

2.坚持计划生育:正确的避孕方式对女性来说同样重要。不当的避孕方法可能会影响排卵周期,导致生育问题。选择适合自己的避孕

方式并坚持使用,对于预防不孕不育至关重要。

3.重视身体信号:如果感到身体不适,如月经周期不规则、过度疲劳、情绪波动等,应寻求医生的帮助。这些信号可能提示生育问题,需要及时诊断和治疗。

4.药物治疗:在某些情况下,医生可能会开具药物来帮助治疗不孕不育症。这些药物通常基于激素或抗凝剂,应在医生的指导下使用。

5.辅助生殖技术(ART):对于某些无法通过自然方式受孕的夫妇,医生可能会建议使用辅助生殖技术(ART)。这些技术包括人工受孕、体外受孕(IVF)和胚胎移植等。

## 三、保健建议

1.定期体检:定期进行身体检查和妇科

检查,以及进行必要的实验室检查,以监测生育健康状况。

2.保持积极的心态:面对不孕不育症时,保持积极的心态非常重要。与伴侣共同面对,寻求支持,并尽可能放松心情。

3.避免有害物质:避免接触有害物质,如吸烟、饮酒和毒品,这些物质可能会对生育能力产生负面影响。

不孕不育症是一种常见的健康问题,但通过健康的生活方式、了解病因并采取适当的措施,大多数夫妇都可以成功地实现生育目标。定期体检、保持积极的心态并避免有害物质是预防和治疗不孕不育的关键。

(作者单位:河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)