

## 预防缺血性脑血管病复发的措施

□ 赵海涛

随着人们生活水平的提高和人口老龄化,缺血性脑血管病已成为威胁我们健康的重要疾病之一。这种疾病主要是由于脑血管堵塞或破裂导致脑部血流减少或中断,进而引发一系列神经功能损伤的症状。

### 一、了解缺血性脑血管病的成因

缺血性脑血管病的主要成因包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、家族史等。这些因素会导致血液黏稠度增加、血管壁增厚、血管狭窄或斑块形成,最终导致脑血管堵塞或破裂。此外,某些药物(如某些抗生素、非甾体抗炎药等)也可能增加脑血管病的风险。因此,了解这些成因,有助于我们更好地预防和及时治疗缺血性脑血管病。

血性脑血管病。

### 二、预防缺血性脑血管病复发的措施

- 控制危险因素:**对于已经患有高血压、高血脂、糖尿病等患者,应积极控制病情,定期监测指标,遵循医生的建议。同时,戒烟限酒,保持健康饮食,减少高脂肪、高热量食物的摄入,增加蔬菜水果的摄入。
- 定期健康检查:**对于中老年人,定期进行颈动脉B超、脑部CT等检查,有助于及早发现血管病变,及早干预。
- 保持良好的生活习惯:**保证充足的睡眠,避免过度劳累。适当进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,以增强体质,提高心肺功能。同时,保持心态平衡,避免情绪激动。

免情绪激动。

- 合理用药:**在医生的指导下使用药物,避免自行调整药物剂量或停药。对于需要长期服用药物的患者,应定期复查,根据医生建议调整用药方案。
- 规避诱发因素:**避免长时间处于缺氧的环境中,如密闭的汽车内、高楼等。同时,避免突然用力,如突然起身或弯腰等。这些行为可能导致血压突然升高,从而增加脑血管病的风险。
- 家庭护理:**对于患有缺血性脑血管病的患者,家庭成员应密切关注其病情变化,及时就医。同时,为患者提供舒适的生活环境,保持室内空气流通,避免过度疲劳和精神刺激。

### 三、缺血性脑血管病复发症状及应对策略

当患者感觉头晕、头痛、肢体麻木或无力时,应警惕缺血性脑血管病复发的可能。此时,应立即就医,接受相关检查和治疗。在就医过程中,患者应保持冷静,积极配合医生的治疗建议。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

总之,预防缺血性脑血管病复发需要我们从多个方面入手。通过控制危险因素、保持良好的生活习惯、合理用药、规避诱发因素等措施,我们可以有效降低脑血管病的风险。

(作者单位:河北省任丘康济新图医院)

## 心肌炎的症状与识别方法

□ 赵从彦

心肌炎是一种由心肌感染引起的疾病,常常表现为心悸、胸痛、呼吸困难等症状。了解心肌炎的症状和识别方法对于及时就医和治疗非常重要。本文将向大家介绍心肌炎的症状和识别方法。

### 一、什么是心肌炎

心肌炎是一种心肌炎症性疾病,可以由感染(如病毒、细菌等)或免疫反应引起。根据统计数据,约有半数心肌炎病例与病毒感染有关。

### 二、心肌炎的症状

- 心悸:**心悸是心肌炎最常见的症状之一,患者常常感到心跳加速、不规律或突然停止。心悸可能伴随着胸痛、胸闷等症状。
- 胸痛:**胸痛也是心肌炎的常见症

状。通常表现为胸前区疼痛或压迫感,可能持续数分钟到数小时。

3. 呼吸困难:呼吸困难是心肌炎患者常见的症状之一,可能表现为气短、喘息或窒息感。

4. 乏力:乏力是心肌炎的常见症状,患者常常感到疲劳、虚弱。

5. 其他症状:一些患者可能还出现头晕、头痛、恶心、呕吐、关节痛等症状。

### 三、如何识别心肌炎

- 观察症状:**心肌炎的症状多种多样,但通常不是单一症状。如果您有持续的心悸、胸痛、呼吸困难等症状,应考虑是否为心肌炎。
- 了解病史:**心肌炎可以由感染或免疫反应引起。如果您有感染或免疫系

统疾病,应警惕心肌炎的可能性。

3. 体检:医生会对患者进行体格检查,以评估患者的症状和体征。检查包括心率、血压、呼吸、心音等。

4. 实验室检查:医生可能会进行血液检查、心电图检查、超声心动图等实验室检查以协助诊断。这些检查可以帮助确定心肌的损伤程度和范围。

5. 影像学检查:如果其他检查不能确诊,医生可能会建议进行影像学检查,如磁共振成像(MRI)或计算机断层扫描(CT)等,以帮助确诊心肌炎。

### 四、如何预防心肌炎

- 保持健康的生活方式:**合理饮食,适量运动,保持良好的作息习惯,避免过度劳累和精神压力。

2. 避免感染:避免接触病毒和细菌等感染源,特别是在流感季节和人群密集的地方。

3. 增强免疫力:通过适当的锻炼和营养补充,增强身体免疫力,减少感染的风险。

4. 定期体检:定期进行心电图和超声心动图等检查,及早发现心脏问题。

5. 及时就医:如果您有持续的心悸、胸痛等症状,应及时就医并告知医生您的病史和症状,以便医生进行诊断和治疗。

总之,了解心肌炎的症状和识别方法对于及时就医和治疗非常重要。如果您有持续的心悸、胸痛等症状,应及时就医并告知医生您的病史和症状,以便医生进行诊断和治疗。

(作者单位:河北省无极县医院)

## 如何改善饮食结构以减轻消化不良症状

□ 赵春燕

消化不良是一种常见的消化系统问题,它会影响我们的食欲、消化吸收能力,甚至可能导致体重下降和营养不良。改善饮食结构是减轻消化不良症状的关键,以下是一些具体的建议。

首先,我们需要了解消化不良的原因。消化不良可能是由于饮食不当、胃酸过多、胃动力不足等原因引起的。因此,改善饮食结构需要从调整饮食习惯、增加消化酶的摄入、增加运动等方面入手。

### 一、调整饮食习惯

- 定时定量:**每天定时进食三餐,避免过饥过饱,有助于维持消化系统的正常功能。
- 食物选择:**选择易消化的食物,

如粥、面条、蔬菜、水果等,避免食用难以消化的食物,如油炸食品、甜食、高纤维食物等。

3. 多样化饮食:保证各种营养素的摄入,特别是蛋白质、维生素和矿物质,它们对于维持身体健康非常重要。

4. 细嚼慢咽:避免狼吞虎咽,尽量让食物在口中充分咀嚼,这有助于减轻胃部的负担。

### 二、增加消化酶的摄入

消化酶是帮助消化的重要物质,可以通过摄入含有消化酶的食物或补充剂来增加体内的消化酶。例如,含有酵素、益生菌等食物或补充剂可以帮助改善消化。

### 三、增加运动

运动可以促进肠胃蠕动,帮助消化。建议每天进行适当的运动,如散步、慢跑、瑜伽等。适当的运动可以促进肠胃蠕动,增强消化系统的功能。

### 四、避免刺激性食物

某些食物可能会刺激胃部,导致消化不良症状加重。例如,辛辣、油腻、生冷等刺激性食物可能会刺激胃黏膜,导致胃酸分泌过多或胃部痉挛等问题。因此,需要避免或减少摄入这些食物。

### 五、饮食结构搭配合理

除了以上的饮食调整方法,饮食结构搭配也非常重要。我们需要注重五谷杂粮的摄入,保证膳食纤维的摄入,同时也要保证充足的水果和蔬菜的摄入。

五谷杂粮可以提供丰富的膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,缓解便秘等问题。同时,水果和蔬菜中的维生素和矿物质也是维持身体健康的重要营养素。

总结起来,改善饮食结构以减轻消化不良症状需要从调整饮食习惯、增加消化酶的摄入、增加运动和饮食结构搭配合理等方面入手。只有健康的饮食习惯才能真正帮助我们保持健康的身体状况。对于消化不良的人来说,更重要的是坚持饮食健康的原则,并在日常生活中逐步调整自己的饮食习惯,以适应身体的需要。同时,如果消化不良症状持续不减或者加重,建议寻求医生的帮助以获取专业的建议和治疗方案。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

## 浅谈早产儿日常护理的方法

□ 张志欣

早产儿是指出生时满28周,不足37周的婴儿。由于身体尚未完全发育成熟,早产儿的护理需要特别精细和全面。本文将为您介绍早产儿喂养、日常护理、预防感染、睡眠和锻炼等方面的实用指南。

### 一、喂养

早产儿的消化系统尚未完全发育,所以在喂养时要特别注意。一般建议采用母乳或婴儿配方奶进行喂养。如果可以母乳喂养,母乳的营养成分更适合早产儿的消化系统。对于无法母乳喂养的情况,医生可能会推荐使用特殊的婴儿配方奶。

1. 喂养频率:一般来说,早产儿需要更频繁的喂养,通常每两到三小时喂一次。根据体重和医生的建议,可能需要调

整喂养的频率和量。

2. 喂奶姿势:为了防止溢奶和呛奶,正确的喂奶姿势非常重要。通常建议采用坐姿或半卧位进行喂奶。

3. 喂奶量:根据早产儿的体重和医生的建议,可能需要调整喂奶量。一般来说,早产儿需要较少的奶量,但要确保摄入足够的水分。

### 二、日常护理

1. 室内环境:保持早产儿的室内环境清洁、安静、舒适和恒定。温度和湿度也要保持适宜。

2. 衣物和包被:选择柔软、透气、吸汗的棉质衣物,以减少不适感。包被应足够大,以便为早产儿提供足够的活动空间。

3. 定期洗澡和抚触:洗澡和抚触有助于促进血液循环和新陈代谢,有助于

早产儿的健康成长。同时,这也有助于增强亲子关系。

### 三、预防感染

由于免疫系统尚未完全发育,早产儿对感染的抵抗力较弱。因此,要特别注意预防感染,保持卫生。

1. 定期清洁:保持环境清洁,定期清洁和消毒早产儿的用品和接触过的所有表面。

2. 避免外来人员接触:尽量避免外来人员进入早产儿的房间,以减少感染的风险。

3. 洗手:每次接触早产儿之前都必须彻底洗手。可以使用含有至少60%酒精的洗手液或使用快速手部消毒剂。

### 四、睡眠

早产儿的睡眠模式可能不同于正常

新生儿,因此需要特别注意睡眠环境和睡眠习惯的建立。

1. 安静的环境:保持睡眠环境安静、舒适、无光。这有助于早产儿入睡和保持睡眠。

2. 合适的床铺和包被:为早产儿提供一个柔软、舒适、干燥的床铺,并使用合适的包被保持正确的姿势,以减少不适感。

3. 规律的睡眠时间:为早产儿建立规律的睡眠时间表,有助于其日后的作息习惯。

总的来说,早产儿的护理需要特别精细和全面。通过遵循上述喂养、日常护理、预防感染、睡眠等方面的实用指南,家长可以提供给早产儿最好的环境,促进他们的健康成长。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)