

## 心功能不全患者的饮食注意事项

□ 马艳秋

心功能不全是指心脏无法有效地泵血,导致全身器官供血不足的疾病。对于心功能不全患者来说,饮食是非常重要的。合理的饮食可以帮助控制病情,减轻症状,并提高生活质量。下面是一些心功能不全患者在饮食方面需要注意的事项。

### 一、限制摄入钠盐

钠盐是一种普遍存在于我们日常饮食中的成分,能增加食物的味道,但过多的摄入会导致体内水分滞留,进而加重心脏负担,所以心功能不全患者应该限制摄入钠盐。患者应该尽量选择新鲜的食材,新鲜的食材通常含有较少的钠盐,相比之下,加工食品和罐头食品中往往添加了大量的盐,因此应该尽量避免食用这些食品。此外,在烹饪过程中也要注

意减少使用盐,可以尝试使用其他调味品来增加食物的味道,比如鲜香的香草、调味酱等,以减少对盐的依赖。患者应该注意饮食的多样性和均衡性,合理搭配各种食物,确保获得足够的营养素,同时减少钠盐的摄入。建议多食用新鲜水果和蔬菜,这些食物富含纤维和维生素,有助于保持身体健康。适量摄入高质量的蛋白质,如鱼、豆类和瘦肉,有助于维持肌肉和心脏功能。

### 二、控制液体摄入量

心功能不全意味着心脏无法有效地将血液泵送到全身各个部位,导致体内液体滞留,加重心脏负担,可能引发严重并发症。因此,合理控制液体摄入量对于心功能不全患者来说尤为重要。医生会根据患者

的具体情况,如年龄、性别、体重等,来确定每天允许的液体摄入量,患者应该积极与医生沟通,确保明确自己的液体限制量,并且以此为准确指导自己的日常生活。除了饮水之外,还有很多食物中含有大量的水分,如汤类、水果和蔬菜等,患者要仔细计算每天摄入的液体总量,包括这些隐藏在食物中的水分。还要注意饮料中含有的咖啡因和酒精等成分,这些物质会导致尿液增多,加重液体负担。此外,患者应该学会通过其他方式满足口渴的感觉。当感到口渴时,并不一定需要大量饮水,可以尝试使用冰块、含冰糖的糖果或者含有少量水分的食物来缓解口渴感。同时,保持适当的室内湿度,也可以减轻口渴的感觉。

### 三、注重蛋白质的摄入

心功能不全患者通常会出现心肌损伤和组织退化的问题,蛋白质能帮助修复受损的心肌组织,促进心脏健康。还能增强免疫系统,提供抵抗疾病的能力,降低感染的风险。在摄入蛋白质时,心功能不全患者应该优先选择高质量的蛋白质来源,如鱼、家禽、瘦肉、乳制品和豆类,这些食物富含必需氨基酸,有助于维持肌肉组织的正常功能。此外,坚果和种子也是良好的蛋白质来源,它们还含有健康的脂肪和纤维。尽管蛋白质对心脏健康至关重要,但患者应该避免摄入过量的蛋白质。过量的蛋白质会增加肾脏的负担,导致尿酸和氮质的积累,增加心脏负荷,所以患者应该根据自身情况合理控制蛋白质的摄入量。

(作者单位:香河县人民医院)

## 癌症的预防与治疗方法

□ 吕冠群

在人类的医学史上,癌症一直是一个令人畏惧的词汇。它以其高死亡率、高复发率和高治疗成本,使人们在面对它时感到恐惧和无助。然而,随着科技的进步和医学研究的深入,我们逐渐认识到,癌症并非绝症,而是一种可以治疗和控制的疾病。本文旨在科普癌症的相关知识,帮助公众科学地看待癌症。

### 一、癌症的定义与分类

癌症,也称为恶性肿瘤,是指细胞在生长和分裂过程中失去控制,形成无限制生长的肿块。根据发病部位和细胞类型,癌症可分为多种类型,如肺癌、乳腺癌、肝癌、胃癌等。不同类型的癌症具有不同的特点和治疗方法。

### 二、癌症的成因与预防

癌症的成因多种多样,包括遗传、环境、生活习惯等多种因素。遗传因素是指家族中

有癌症病史的人群患癌风险较高。环境因素如辐射、化学物质、病毒感染等也可能导致癌症的发生。此外,不良的生活习惯如吸烟、酗酒、饮食不规律等也会增加患癌风险。

预防癌症的关键在于养成良好的生活习惯,如戒烟限酒、均衡饮食、适度运动、保持良好的心态等。此外,定期进行体检和癌症筛查,以便早期发现和及时治疗癌症,也是预防癌症的重要措施。

### 三、癌症的诊断与治疗

癌症的诊断主要依赖于医学检查,如影像学检查(CT、MRI等)、内镜镜检查、病理学检查等。这些检查方法可以帮助医生确定肿瘤的位置、大小和恶性程度,从而为治疗提供依据。

癌症的治疗方法包括手术、放疗、化疗、

靶向治疗、免疫治疗等多种手段。手术是治疗癌症的主要手段之一,通过切除肿瘤组织来减少癌细胞的数量。放疗利用放射线杀死癌细胞,化疗则通过药物抑制癌细胞的生长和分裂。靶向治疗是直接杀伤癌细胞或抑制其生长繁殖。免疫治疗则是通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞。

随着医学的发展,癌症治疗已经取得了显著进步。许多患者在接受治疗后能够长期生存,甚至实现治愈。因此,我们应该科学地看待癌症,相信现代医学的力量,积极配合医生的治疗方案。

### 四、癌症的康复与心理支持

癌症患者在治疗过程中需要关注康复和心理支持。康复包括身体康复和心理康复两个方面。身体康复需要患者在治疗后

注意营养摄入、适度锻炼、定期随访等,以恢复身体机能。心理康复则需要患者调整心态,积极面对生活,与家人和朋友保持沟通,寻求心理支持。

心理支持对于癌症患者来说至关重要。面对癌症的恐惧和压力,患者容易产生焦虑、抑郁等情绪。因此,家人和朋友应该给予患者充分的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。同时,专业的心理咨询和心理治疗也可以帮助患者缓解心理压力,提高生活质量。

总之,癌症并非绝症,我们应该科学地看待它。通过了解癌症的定义、成因、诊断与治疗以及康复与心理支持等方面的知识,我们可以更好地应对癌症,为自己和身边的亲人朋友提供有效的支持和帮助。

(作者单位:承德县医院)

## 放射检查的注意事项

□ 刘永杰

当我们需要进行放射检查时,我们会感到一种复杂的情绪:既期待得到诊断结果,又担心辐射对我们的健康造成影响。放射检查是现代医学诊断中常用的一种方法,但是在接受这项检查之前,我们需要了解一些注意事项,以确保检查的安全性和有效性。

放射检查是医学影像学的重要组成部分,它通过利用X射线、CT扫描、磁共振等手段,为医生提供关于人体内部结构的详细信息,有助于疾病的诊断、治疗计划的制定和术后恢复的监测。

### 一、检查前准备

1.了解病情和检查项目:患者在接受放射检查前,应向医生详细了解检查的流程、注意事项和可能的结果。根据医生的建议,选择合适的检查项目。

2.告知医生病史:如有特殊病史、过敏

史、药物过敏史、妊娠史等,应如实告知医生,以便选择合适的检查方法和调整检查前的准备。

3.准备相关物品:患者应携带好病历、医保卡或就医卡,以及必要的个人物品(如眼镜、隐形眼镜、假牙等)。

### 二、检查过程中注意事项

1.配合医生指令:在进行放射检查时,患者应听从医生指令,如体位摆放、保持不动等,以确保影像的清晰度和准确性。

2.保护隐私:在放射科检查时,应保护好个人隐私,如更换特殊检查衣、关闭手机等。在检查过程中,其他人应避免进入检查区域,以免干扰检查。

3.饮食与饮水:根据医生指示,在进行某些检查前需要禁食或饮水。患者应配合执行,以免影响检查结果。

4.留院观察:在完成放射检查后,部分患者需要留院观察,观察期间应遵守留观要求,如注意安全、保持安静等。

### 三、检查结果解读

1.及时取片:放射科出具的检查结果通常会附带影像片,患者应在规定时间内到放射科取片,以便医生进行诊断。

2.咨询医生:患者在拿到检查结果后,应及时咨询医生,根据医生的解读和建议进行治疗或康复。

3.保管检查结果:患者应妥善保管检查结果,不得随意丢弃或传播,以免影响治疗效果或造成医疗纠纷。

### 四、不良反应与风险

1.轻度辐射:放射检查会产生一定程度的辐射,但正规医院的设备和管理措施可以保证辐射剂量在安全范围内。孕妇和儿童等

特殊人群应严格遵医嘱。

2.过敏反应:部分患者可能对造影剂或X射线存在过敏反应,如有过敏史应告知医生。在进行造影检查时,患者需密切关注自身身体状况,如出现不适及时呼叫医生。

3.放射性肺炎:放射性肺炎是放射治疗引起的肺部炎症反应,应在医生指导下结合药物治疗,避免在不适宜进行放射治疗的情况下进行相关检查。

总之,放射检查是一种重要的医学诊断手段,患者在接受检查前应充分了解注意事项,配合医生完成各项准备工作。在检查过程中,应遵守医嘱,关注个人隐私和安全。同时,保管好检查结果,及时咨询医生,以便进行科学的治疗和康复。如有不良反应或风险,应及时就医并遵医嘱。

(作者单位:青岛市黄岛区第二中医医院)

## 维生素D在改善胰岛素抵抗和降低糖尿病发病风险中的作用

□ 许文强

随着人们生活方式的改变和老龄化进程的加速,糖尿病的发病率在全球范围内持续攀升。糖尿病是一种由胰岛素分泌不足或抵抗导致血糖水平升高的代谢性疾病。本文将探讨维生素D在改善胰岛素抵抗和降低糖尿病发病风险中的重要作用,以期引起公众对维生素D补充的关注。

### 一、维生素D:调节血糖的关键因素

维生素D是一种脂溶性维生素,其最主要的功能是调节钙和磷的代谢。近年来研究表明,维生素D还具有调节血糖的生理作用。维生素D通过与其受体结合,影响胰岛素的分泌和敏感性,进而调控血糖水平。在糖尿病的发生和发展

过程中,维生素D水平异常与胰岛素抵抗密切相关。

### 二、胰岛素抵抗:糖尿病发病的核心问题

胰岛素是人体内调节血糖的重要激素,其主要功能是促进细胞对葡萄糖的摄取和利用,抑制糖原分解。当胰岛素敏感性下降,即胰岛素的作用不足以正常发挥作用时,血糖水平无法得到有效控制,进而引发糖尿病。胰岛素抵抗可由多种因素导致,如遗传、环境、饮食等。

### 三、维生素D补充:降低糖尿病发病风险的有效途径

维生素D的生理作用与糖尿病发病风险之间的关系已得到广泛认可。多项研究表

明,补充维生素D能够降低糖尿病的发病风险,改善胰岛素抵抗。对于已经患有糖尿病的患者,维生素D补充有助于控制血糖,延缓病情进展。因此,维生素D补充已成为预防和降低糖尿病发病风险的重要手段之一。

### 四、如何提高维生素D水平

1.增加户外活动时间:充足的阳光照射是人体合成维生素D的主要途径。应尽可能多地暴露在阳光下,但需注意避免过度暴晒。

2.合理饮食:饮食中富含富含钙、镁、维生素C等营养物质,有助于提高维生素D水平。适量摄入富含钙的食物(如牛奶、奶制品)有助于维持骨骼健康,同时增加摄入富含镁

和维生素C的食物(如蔬菜、水果)也有助于提高维生素D水平。

3.合理补充维生素D制剂:对于饮食不均衡或阳光照射不足的人群,可在医生指导下合理补充维生素D制剂。一般推荐成年人每日摄入量剂量为400IU-800IU,特殊情况下可适当增加剂量。

综上所述,维生素D在改善胰岛素抵抗和降低糖尿病发病风险中具有重要作用。通过增加户外活动时间、合理饮食以及合理补充维生素D制剂等措施,我们可以有效提高体内维生素D水平,降低糖尿病发病风险。让我们一起关注维生素D,关爱身体健康!

(作者单位:沧州市妇幼保健院)