

加速急性心梗的六种生活习惯

□ 解晓欣

在我们日常生活中,有些习惯可能会不经意间加速急性心梗的发作,而这些习惯往往被我们忽视或者不太在意。作为一名心内科护士,我时常在工作中看到一些患者因为不良的生活习惯而导致心脏疾病的发作,因此我深知这些习惯的危害性。今天,我想和大家分享一下关于加速急性心梗的六种生活习惯,希望可以引起大家的重视。

1. 长期熬夜:熬夜会导致睡眠不足,影响身体器官的休息和修复,使身体长期处于疲劳状态。长期熬夜会影响心脏的血液循环,增加心脏负担,容易诱发急性心梗。

2. 大量饮酒:酒精会导致血压升高、心率加快,增加心脏负担,同时还会导致血脂升

高,加速动脉硬化。这些因素都可能增加急性心梗的风险。

3. 暴饮暴食:暴饮暴食会增加肠胃负担,使身体各部分处于高负荷状态,容易诱发心脏问题。同时,暴饮暴食也会增加血脂水平,加速动脉硬化。

4. 缺乏运动:长期不运动会使身体机能下降,肌肉萎缩,血液循环减慢,增加心脏负担。适当的运动有助于增强心肺功能,提高身体的抵抗力,减少急性心梗的发生。

5. 情绪波动:情绪波动会刺激肾上腺素分泌增加,导致心率加快、血压升高,对心脏不利。长期情绪波动大还可能引发心律失常

等问题,进而增加急性心梗的风险。

6. 吸烟和吸二手烟:吸烟是动脉硬化的主要因素之一,会增加急性心梗的风险。同时,吸二手烟同样会对身体造成伤害,影响心脏健康。

如果您有以上这些习惯,请及时调整。保持良好的生活习惯对于心脏健康非常重要。以下是一些有助于维护心脏健康的建议:

- 保持充足的睡眠,避免熬夜。
- 适量饮酒,避免过度饮酒和酗酒。
- 饮食清淡,避免暴饮暴食,适量摄入蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。
- 坚持适当的运动,如散步、慢跑、游泳

等,以增强心肺功能,提高身体素质。

(5)保持情绪稳定,避免过度情绪波动。

(6)戒烟限酒,远离二手烟环境,如果无法戒烟,请尽可能减少吸烟对身体的伤害。

此外,定期进行体检,了解自己的心脏健康状况,及时发现并处理潜在的心血管疾病风险,也是维护心脏健康的重要措施。如果您有心血管疾病的家族史或其他危险因素,请及时咨询医生并接受专业的指导和建议。

总之,保持良好的生活习惯对于心脏健康非常重要。通过调整生活方式、定期检查、及时就医等措施,我们可以降低急性心梗等心血管疾病的风险,保持身体健康。

(作者单位:邢台市第九医院/巨鹿县医院)

脑卒中的护理与保健方法

□ 傅丽丽

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,它会影响大脑的功能,导致患者失去自理能力,甚至危及生命。脑卒中的复发率较高,因此做好护理与保健工作非常重要。下面将介绍一些预防脑卒中复发的小贴士,帮助患者和家属更好地护理与保健。

一、心理护理

保持乐观的心态是预防脑卒中复发的关键。患者应该避免情绪波动,保持心情平静,多与家人和朋友交流,减少焦虑和抑郁的发生。家属也应该给予患者足够的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

二、饮食护理

饮食对脑卒中的预防和控制至关重要。患者应该遵循健康的饮食习惯,控制盐、糖、

脂肪的摄入量,多吃蔬菜水果、鱼类、豆类等富含蛋白质和纤维素的食物。同时,要限制饮酒和戒烟,避免暴饮暴食。

三、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,预防脑卒中的复发。患者可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。建议在餐后一小时进行运动,避免剧烈运动。

四、定期检查

定期检查是预防脑卒中复发的有效手段。患者应该定期到医院进行血压、血糖、血脂等指标的检查,以及脑部CT或MRI等影像学检查,以便及时发现异常情况并采取相应的治疗措施。

五、日常生活保健

1. 睡眠:保证充足的睡眠时间,良好的睡眠质量有助于身体恢复和心理健康。

2. 洗澡:洗澡时水温适中,避免水温过高或过低,以免刺激脑血管。

3. 穿着:穿着要舒适、柔软、宽松,避免穿着紧身衣物,以免对身体造成压迫。

4. 口腔卫生:保持口腔卫生,定期刷牙,避免口腔感染和炎症的发生。

5. 排便习惯:养成规律的排便习惯,避免便秘和用力排便导致血压升高。

6. 康复训练:在医生的指导下进行康复训练,如肢体运动、语言训练等,有助于恢复身体功能和预防肌肉萎缩。

7. 避免过度劳累:过度劳累会增加脑卒中的风险,患者应该合理安排工作和休息时间,保证充足的休息时间。

8. 健康的生活方式:保持健康的生活方式有助于预防脑卒中的复发,如多喝水、避免长时间久坐、定期到医院进行健康体检等。

总之,脑卒中的护理与保健非常重要,患者和家属应该重视起来。通过心理护理、饮食护理、适量运动、定期检查、日常生活保健等方法,可以有效地预防脑卒中的复发,提高患者的生活质量。同时,建议患者在医生的指导下进行康复训练和治疗,以便更好地恢复身体功能和生活自理能力。

(作者单位:遵化市人民医院)

高血压患者的护理技巧

□ 赵钊

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的血压调节机制,导致一系列健康问题。对于高血压患者来说,掌握一些基本的护理技巧,有助于更好地应对高血压,减轻症状,提高生活质量。本文将为读者介绍高血压的基本知识、护理技巧以及如何调整生活方式,帮助读者更好地应对高血压。

一、高血压的基本知识

高血压是指血液对血管壁的压力高于正常水平。长期高血压可能导致心脏、大脑、肾脏等重要器官的损伤,引发一系列并发症,如心脏病、脑卒中、肾病等。高血压的病因较为复杂,可能与遗传、饮食、生活习惯、精神压力等多种因素有关。

二、高血压的护理技巧

1. 合理饮食:

饮食是高血压的重要影响因素,合理饮食有助于控制血压。建议高血压患者遵循低盐、低脂肪的饮食原则,少吃高盐、高脂肪的食物,如腌制品、油炸食品等。适当增加富含钾、钙、维生素的食物,如蔬菜、水果、豆类等,有助于保护心血管健康。

2. 适量运动:

适量的运动有助于降低血压,增强心血管功能。建议高血压患者选择有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,每周至少进行3-5次,每次持续20-30分钟。

3. 控制体重:

肥胖是高血压的危险因素之一,控制体重有助于降低血压。建议高血压患者保持合理的饮食结构,适量运动,避免过度摄入高热量、高脂肪的食物。

4. 戒烟限酒:

吸烟和过量饮酒都会对心血管系统造成负面影响,增加患高血压的风险。因此,高血压患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

5. 定期监测:

定期监测血压是高血压患者的重要护理手段之一。建议高血压患者定期到医院或正规医疗机构进行血压测量,根据医生的建议调整治疗方案。

6. 心理调适:

高血压患者应保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。

三、调整生活方式

1. 规律作息:

保持充足的睡眠时间,避免熬夜,有助于

维持身体的正常功能,降低患高血压的风险。

2. 减少压力源:

避免长期处于高压环境,学会释放压力,如通过运动、听音乐、阅读等方式放松身心。

3. 规律服药:

按照医生的建议按时按量服用药物,不要随意更改剂量或停药,以免影响治疗效果。

总之,高血压是一种常见的慢性疾病,通过掌握护理技巧和调整生活方式,高血压患者可以更好地应对疾病。在日常生活中,患者应保持积极乐观的心态,坚持健康的生活习惯,定期接受医生的检查和治疗。通过这些护理技巧,高血压患者可以更好地控制血压,减轻症状,从而提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市盐山县圣佛中心卫生院)

早产儿的呼吸功能锻炼与保健措施

□ 张娜

早产儿呼吸功能锻炼与保健对于其生长发育和身体健康至关重要。由于早产儿身体发育尚未完全,呼吸系统可能较为脆弱,因此需要进行适当的呼吸功能锻炼,同时采取一系列保健措施,以确保其呼吸系统的健康。以下是一份关于早产儿呼吸功能锻炼与保健的科普文章,帮助家长了解相关知识和方法。

一、呼吸功能锻炼

1. 正确喂养:母乳喂养对于早产儿的呼吸系统有益,因为母乳含有天然的抗体,有助于提高宝宝的免疫力。如果必须使用奶瓶喂养早产儿,选择适合其吞咽和呼吸的奶嘴类型也非常重要。

2. 保持空气流通:在室内放置通风设

备,定期开窗换气,以保持空气新鲜。尽量避免使用空气清新剂等刺激性物品,以免影响早产儿的呼吸系统。

3. 锻炼呼吸肌:家长可以适度给早产儿进行胸廓运动和腹式呼吸的锻炼,如轻拍背部或腹部,有助于增强其呼吸肌的力量,提高呼吸效率。

4. 避免过度喂养:早产儿的消化系统相对较弱,过度喂养可能导致呼吸窘迫。因此,应根据医生建议合理控制喂养量。

二、保健措施

1. 定期检查:定期带早产儿去医院进行身体检查,监测呼吸系统的健康状况。如有异常,应及时就医。

2. 预防感染:避免让早产儿接触患有感

染性疾病的人或环境,以减少感染风险。护理人员进行护理前,应做好手部卫生。

3. 保持适宜环境:为早产儿提供适宜的环境,如适宜的温度和湿度,以促进其健康成长。温度和湿度的变化可能会影响早产儿的呼吸系统,因此应避免环境温度和湿度的剧烈波动。

4. 避免使用有害物质:避免在室内使用可能对早产儿呼吸系统造成伤害的有害物质,如香水、空气清新剂等。

5. 定期进行肺部检查:对于早产儿,肺部发育可能受到影响,因此定期进行肺部检查非常重要。如有需要,医生可能会建议进行X光检查或使用其他影像学技术来评估肺部健康状况。

三、特殊注意事项

1. 呼吸支持设备:许多早产儿需要使用呼吸支持设备,如呼吸机等。家长应了解这些设备的用途和注意事项,并按照医生的建议进行操作和维护。

2. 定期调整参数:家长应定期与医生沟通,了解呼吸支持设备的参数是否需要调整。这些参数会影响早产儿的呼吸功能,因此根据医生建议进行调整非常重要。

总之,早产儿呼吸功能锻炼与保健对于其健康成长至关重要。家长应了解相关知识和方法,定期带宝宝进行身体检查,并采取一系列保健措施,以确保其呼吸系统的健康。如有任何异常或疑问,应及时咨询医生或专业人士的建议。

(作者单位:保定市妇幼保健院新生儿二科)