

预防心脏病的健康生活方式

□ 叶钦 黄望敏

心脏病作为全球主要死亡原因之一,对人类健康构成了巨大威胁。然而,通过健康的生活方式,大部分心脏病是可以预防的。本文将介绍一些切实可行的措施,帮助大家有效预防心脏病,维护心脏健康。

一、均衡饮食

1、控制脂肪摄入:饮食中过多的饱和脂肪和反式脂肪是心脏病的重要危险因素。饱和脂肪主要存在于红肉、奶制品和加工食品中,而反式脂肪则常见于油炸食品和烘焙食品中。为了心脏健康,应减少这些脂肪的摄入量,选择含不饱和脂肪的食物,如橄榄油、鱼类和坚果。用橄榄油代替黄油,用鱼肉代替红肉,不仅可以降低脂肪摄入,还能提供对心脏有益的Omega-3脂肪酸。另外,阅读食品标签,避免含有“部分氢化油”的产品,这些都是反式脂肪的来源。

2、增加膳食纤维:多摄入全谷物、蔬菜、水果和豆类,有助于降低胆固醇水平,减少心脏病的风险。这些食物不仅富含纤维,还提供丰富的维生素和矿物质,有助于整体健康。全谷物如燕麦、糙米和全麦面包,不仅能提供持久的能量,还能帮助维持血糖水平的稳定。蔬菜和水果如绿叶蔬菜、浆果和苹果,还含有抗

氧化剂,有助于保护心脏健康。

3、控制盐分摄入:高盐饮食会导致高血压,从而增加心脏病的风险。世界卫生组织建议每人每天的盐摄入量不超过5克。为了达到这一目标,可以减少加工食品的摄入,烹饪时少放盐,使用天然的香草和香料来调味。比如,用柠檬汁、蒜粉、胡椒粉等来替代盐调味,既能增加风味,又能保护心脏健康。尽量选择新鲜的食材,自制食物,避免高盐的预制食品和快餐。

二、规律运动

1、有氧运动:有氧运动,如步行、跑步、游泳和骑自行车,对心脏健康非常有益。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动,可以显著降低心脏病风险。

2、力量训练:力量训练不仅可以增强肌肉,还能改善心脏健康。每周进行两次左右的力量训练,如举重、俯卧撑和深蹲,有助于控制体重,降低血压和胆固醇水平。

3、日常活动:除了专门的锻炼时间,增加日常活动量也很重要。尽量避免久坐,多走楼梯,步行或骑自行车上下班,都是非常好的方式。

三、保持健康体重

1、控制热量摄入:体重超重或肥胖是心脏病的重要危险因素。控制每日热量摄入,选择低热量、高营养密度的食物,如蔬菜、水果和全谷物,有助于维持健康体重。

2、增加能量消耗:通过增加运动量来消耗更多的热量,可以帮助控制体重。规律的有氧运动和力量训练相结合,效果最佳。

3、养成健康的饮食习惯:规律进餐,避免暴饮暴食,养成健康的饮食习惯。有助于长期维持健康体重,预防心脏病。

四、戒烟限酒

吸烟是导致心脏病的主要风险因素之一。戒烟无论在任何时候开始,都能显著降低心脏病风险。各种戒烟方法,如尼古丁替代疗法、药物治疗和心理支持等,都可以选择。适量饮酒对心脏有一定保护作用,但过量饮酒则会增加心脏病风险。男性每天饮酒不超过两杯,女性不超过一杯。最好能做到不饮酒,尤其是女性心脏病风险的人群。

五、管理压力

1、放松技巧:压力是心脏病的隐性风险因素。掌握一些放松技巧,如深呼吸、冥想和瑜伽,可以有效减轻压力,改善心脏健康。

2、保持良好社交关系:良好的社交支持

有助于缓解压力,增强心理健康。与家人、朋友和同事保持良好的关系,有助于预防心脏病。

3、寻求专业帮助:如果感到压力难以应对,可以寻求心理医生或心理咨询师的帮助。专业的心理疏导和治疗可以帮助你找到适合的应对策略。

六、定期体检

1、检查血压:定期测量血压,及时发现和控制高血压,可以有效预防心脏病。

2、检查血糖:糖尿病患者患心脏病的风险更高。定期检查血糖,控制糖尿病,有助于预防心脏病。

3、检查胆固醇:高胆固醇是动脉粥样硬化和心脏病的主要原因。定期检查胆固醇水平,保持健康的胆固醇水平,可以降低心脏病风险。

总之,预防心脏病需要我们在日常生活中养成健康的生活习惯。均衡饮食、规律运动、保持健康体重、戒烟限酒、管理压力和定期体检是预防心脏病的关键措施。通过综合运用这些措施,我们可以大大降低心脏病风险,拥有一个健康的的心脏和更长的寿命。健康的生活方式不仅可以预防心脏病,还能改善整体健康,提升生活质量。

(作者单位:湖南省康复医院)

心脏康复的科学方法和注意事项

□ 吴小丽 杨彦芝 周燕芳

心脏康复是指通过一系列科学的方法和系统的治疗计划,帮助心脏病患者恢复体力、改善生活质量,并减少再次患病的风险。本文将为大家介绍心脏康复的科学方法和相关注意事项,以期帮助患者在康复过程中取得最佳效果。

一、心脏康复的科学方法

1、运动训练:①有氧运动:最佳推荐心脏康复操、其次如步行、骑自行车和游泳等,可以增强心肺功能,促进血液循环。建议患者每天进行30分钟至1小时的有氧运动,具体时间和强度需根据个人情况制定。②力量训练:力量训练如轻度举重和弹力带训练,可以增强肌肉力量,改善整体体质。每周进行2-3次,每次20-30分钟,逐步增加强度。③柔韧性和平衡训练:通过瑜伽、太极等柔韧性和平衡训练,改善身体协调性和柔韧性,减少跌倒风险。每天进行10-15分钟为宜。

2、心理支持:心理健康在心脏康复中不可忽视。心脏病患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题,心理支持有助于改善情绪,增强康复信心。①心理咨询:定期进行心理咨询,帮助患

者疏导情绪,树立积极心态。心理医生可以提供针对性的治疗和建议。②支持小组:参与支持小组,与其他患者分享康复经验和心得,获得情感支持。集体活动和讨论可以增强患者的社交互动,减轻孤独感。③自我调节:学习自我调节技术,如冥想、深呼吸等,有助于缓解压力,提高情绪稳定性。每天花15-20分钟进行自我调节练习。

3、营养管理:营养管理是心脏康复的重要环节,通过合理饮食,提供心脏所需的营养,控制体重,降低复发风险。①低盐饮食:限制盐分摄入,每天盐摄入量控制在5克以下,有助于控制血压,减轻心脏负担。②高纤维饮食:增加膳食纤维摄入,如全谷物、蔬菜、水果等,有助于降低胆固醇水平,改善消化功能。③健康脂肪:多摄入富含健康脂肪的食物,如鱼类、坚果、橄榄油等,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。每周至少食用两次富含Omega-3脂肪酸的深海鱼。

二、心脏康复的注意事项

1、个体化治疗:①医生评估:在开始康复计划前,需进行全面的医学评估,包括心电

图、心功能测试等。医生会根据评估结果制定个体化的康复方案,确保患者在安全的前提下逐步恢复健康。定期的医学评估也有助于及时发现和处理潜在问题。②随时调整:康复过程中应定期复查,根据恢复情况和身体反应,及时调整康复计划。患者应保持与医生的沟通,反馈康复进展和问题。灵活调整康复计划,可以确保康复过程的有效性和安全性,促进更好的康复效果。

2、监测病情:在康复过程中,需密切监测病情,注意任何异常症状。定期检查和自我监测,可以帮助患者及时发现和处理健康问题,避免病情恶化。①自我监测:学习自我监测的方法,如测量心率、血压、腹围等,及时发现异常。每日记录身体状况,便于医生分析评估。通过自我监测,患者可以更好地了解自己的健康状况,及时采取必要的应对措施。②警惕症状:如果出现胸痛、呼吸困难、心悸等症状,应立即停止运动并就医。避免过度劳累和剧烈运动,活动量因人而异,由少渐多,遵循循序渐进的原则。警惕异常症状,可以有效预防严重健康问题的发生,确保康复过程的安全性。

3、长期坚持:心脏康复是一个长期过程,需要患者持之以恒。保持积极的康复态度,制定合理的康复目标,可以帮助患者逐步恢复健康,预防复发。①设定目标:制定明确的康复目标,分阶段实现。短期目标可以是每天完成一定的运动量,长期目标可以是恢复到某个健康水平。通过设定合理的目标,患者可以更有动力和方向感,逐步实现康复目标。②健康生活:养成健康的生活习惯,如戒烟限酒、规律作息等,预防心脏病的复发。保持良好的生活方式,是心脏康复成功的关键。健康的生活方式不仅有助于心脏康复,还能提升整体健康水平,提高生活质量。

总的来说,心脏康复是一个系统而科学的过程,需要运动训练、心理支持、营养管理等多方面的共同努力。通过个体化的治疗计划、密切监测病情,以及长期坚持健康生活方式,心脏病患者可以显著改善生活质量,降低复发风险。希望本文所提供的方法和注意事项能为心脏病患者及其家属提供有益的指导,帮助他们顺利度过康复期,重获健康生活。

(作者单位:宁夏回族自治区人民医院)

麻醉药物的种类及使用方法

□ 徐明禹

当谈及医学领域中关键的药物时,麻醉药物无疑是其中之一,其种类繁多,作用机制复杂,使用方法因情况而异。为了帮助大众更好地理解这些药物的种类及其具体使用方法,本文将对麻醉药物进行科普。

一、麻醉药物的主要种类

1、全身麻醉药:①静脉麻醉药:常见的静脉麻醉药包括丙泊酚、依托咪脂和硫喷妥钠。这些药物通过快速作用,迅速使患者进入麻醉状态。丙泊酚由于其起效快、苏醒迅速且副作用较少,广泛应用于各种手术。②吸入麻醉药:吸入麻醉药如异氟烷、七氟烷和氧化亚氮等,常用于维持麻醉状态。这类药物通过吸入方式进入肺部,再通过血液循环传播至全身。它们的主要优点是可以精准控制麻醉深度,且容易通过呼吸系统排出体外。

2、局部麻醉药:①表面麻醉药:表面麻醉药如利多卡因膏或喷雾,常用于皮肤或粘膜的短暂麻木。这类麻醉药常用于小型表面手术或诊疗过程,例如缝合小伤口或进行牙科治疗。②浸润麻醉:浸润麻醉是将药物直接注射到手术区域的周围组织中,使该区域失去感觉。布比卡因和利多卡因是常用的浸润麻

醉药。③神经阻滞麻醉:这种麻醉方法通过注射麻醉药到特定的神经或神经丛,使其支配的区域失去感觉。罗哌卡因常用于此类麻醉,广泛应用于四肢手术、产科手术等。

3、镇痛药:①阿片类镇痛药:如吗啡、芬太尼和羟考酮,这些药物通过中枢神经系统作用,强效缓解疼痛。由于其强大的镇痛效果,常用于术后镇痛和癌症疼痛管理。②非甾体抗炎药(NSAIDs):如布洛芬、双氯芬酸,这类药物通过抑制炎症反应来减轻疼痛,常用于轻中度疼痛的治疗。它们广泛应用于术后镇痛、关节炎和肌肉疼痛。③局部镇痛药:如利多卡因贴片,这类药物直接作用于疼痛部位,通过阻断神经传导来缓解局部疼痛,适用于局部慢性疼痛管理。

二、麻醉药物的使用方法

1、全身麻醉药的使用方法:①静脉注射:静脉麻醉药需要通过静脉注射进入体内。注射时应缓慢且稳定,以避免药物浓度骤升对心血管系统造成冲击。常用的静脉麻醉药如丙泊酚、依托咪脂等,起效快但维持时间较短,因此常与吸入麻醉药联合使用以延长麻醉时间。②吸入:吸入麻醉药通常通过麻醉机

输送到患者的呼吸道。麻醉医生会根据手术需要调整吸入药物的浓度,确保患者在整个手术过程中的麻醉深度合适。常见的吸入麻醉药如异氟烷、七氟烷等,使用时需监测患者的呼吸和循环情况,以避免不良反应。

2、局部麻醉药的使用方法:①表面涂抹或喷雾:表面麻醉药如利多卡因,可以直接涂抹或喷雾于皮肤或粘膜表面。使用时应根据说明书规定的剂量和方法操作,避免用量过大或使用频率过高,防止局部毒性反应。②局部注射:浸润麻醉和神经阻滞麻醉常通过注射方式进行。注射时应使用无菌技术,选择合适的进针点和注射深度。注射后应观察麻醉效果和患者反应,确保麻醉区域完全失去感觉,并且没有明显的副作用。

3、镇痛药的使用方法:①口服:阿片类和非甾体抗炎药物多为口服制剂。使用时应严格按照医生处方或药物说明书的剂量和频率服用,避免过量使用导致不良反应或成瘾。②注射:有些镇痛药可以通过肌肉注射或静脉注射使用。注射时应注意药物的稀释浓度和注射速度,避免因过快注射导致的不良反应。③局部贴片:局部镇痛药如利多卡因贴片,需

贴于疼痛部位的皮肤上。使用时应注意贴片的使用时间和频率,避免长时间连续使用导致皮肤刺激或药物过量。

三、麻醉药物的注意事项

1、过敏反应:使用麻醉药物前应详细询问患者的过敏史,特别是对麻醉药物的过敏史。如果患者有过敏史,应选择替代药物或采取预防措施,避免发生严重过敏反应。

2、剂量控制:麻醉药物的剂量应根据患者的体重、年龄、健康状况和手术类型来调整。过量使用麻醉药物可能导致严重的副作用甚至危及生命,特别是对老年人、儿童和体质虚弱的患者。

3、术后监测:麻醉结束后,应对患者进行密切监测,特别是呼吸、循环和意识状态。及时发现和处理麻醉药物可能引起的不良反应,如呼吸抑制、心率异常等,确保患者安全苏醒。

总之,麻醉药物为手术和疼痛管理提供了必要的支持,无论是全身麻醉、局部麻醉还是镇痛药物的使用,都需要严格遵循医疗规范和操作指南,以确保患者的安全和手术的成功。

(作者单位:深圳市人民医院麻醉科)