

浅谈心脏病患者的生活建议

□ 李东梅

心脏病是一种常见的血管疾病，它可能影响患者的生活质量和预期寿命。然而，通过积极的生活方式调整、合理的药物治疗和定期的医学检查，心脏病患者不仅能够控制病情，还能过上充实、美好的生活。本文将为大家提供一些实用的生活建议，帮助大家让心跳更有力，让生活更美好。

一、了解心脏病的基础知识

首先，了解心脏病的基础知识对于患者来说至关重要。了解心脏的结构和功能、心脏病的种类、诱因以及预防方法，有助于患者更好地管理自己的健康状况。同时，对于医生的治疗建议，患者也能有更深的理解，从而更好地配合治疗。心脏病是一种常见疾病，包括冠心病、心肌病、心律失常等多种类型。据统计，全球每年有数百万人死于心脏病。对于心脏病患者来说，除了接受医生的治疗外，还需要在日常生活中注意一些事项，以降低心脏病发作的风险，提高生活质量。

二、坚持合理的饮食

饮食对心脏病患者的影响不言而喻。患者应遵循低脂、低盐、低糖、高纤维的饮食原则，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物。同时，要控制脂肪、胆固醇和钠

的摄入量，以降低心脏病发作的风险。此外，保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，有助于维护心脏健康。超重和肥胖会增加心脏病的风险，因此心脏病患者应努力控制体重。通过健康饮食和适量运动，保持理想的体重和身体状况。

三、进行适当的运动

适当的运动可以增强心脏功能，提高身体素质。心脏病患者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。运动过程中要注意控制运动强度和运动时间，避免过度劳累。此外，运动前应做好热身活动，运动后进行适当的拉伸放松，以减少运动损伤的风险。一般建议每周进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车等。

四、控制情绪，保持心理健康

情绪对心脏病的影响不容忽视。患者应学会控制情绪，保持积极乐观的心态。遇到压力时，可以通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式进行心理调适。同时，保持与家人、朋友的沟通交流，寻求社会支持，有助于缓解心理压力。长期的精神压力会对心脏产生负面影响。心脏病患者应学会调整心态，采取积极的生活

方式以减轻压力。

五、定期医学检查与监测

心脏病患者需要定期进行医学检查与监测，了解心脏功能和病情变化。患者应遵照医生的建议进行心电图、心脏彩超、血压、血糖等检查。通过定期检查，可以及时发现潜在的问题并采取相应的治疗措施，从而维护心脏健康。高血压是心脏病的重要危险因素。心脏病患者应定期监测血压，并根据医生的建议调整生活方式和药物治疗，以控制血压在正常范围内。心脏病患者应定期进行体检，关注自己的身体状况，及时发现和处理潜在的健康问题。遵循医生的治疗建议，调整治疗方案。

六、避免诱发因素

心脏病患者应避免一些可能诱发心脏病的因素，如吸烟、过量饮酒、过度劳累等。吸烟和过量饮酒都会增加心脏病发作的风险，患者应积极戒烟、限制酒精摄入。此外，合理安排工作和生活，避免过度劳累，有助于减轻心脏负担。

七、寻求专业支持与帮助

心脏病患者在日常生活中可能会遇到各种问题和困惑。为了更好地管理自己的健康

状况，患者应积极寻求专业支持与帮助。可以向医生咨询有关心脏病治疗和护理的问题，参加心脏病患者交流会等活动，与其他患者分享经验和心得。同时，加入心脏病患者互助组织或志愿者团队，为其他患者提供帮助和支持，也能让心脏病患者感受到更多的关爱和温暖。

八、培养健康的生活习惯

良好的生活习惯对心脏病患者的康复和生活质量有着重要影响。患者应保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。此外，要养成良好的卫生习惯，如勤洗手、勤通风等，以预防感染性疾病的发生。同时，保持规律的作息时间，避免生物钟紊乱，有助于维护心脏健康。

总之，心脏病患者的生活建议涵盖了多个方面，包括了解基础知识、合理饮食、适当运动、情绪管理、定期检查、避免诱发因素、寻求专业支持以及培养健康生活习惯等。通过遵循这些建议，心脏病患者不仅能够更好地控制病情，还能提高生活质量，让心跳更有力，让生活更美好。在这个过程中，患者和家属的共同努力以及社会各界的关爱与支持都是不可或缺的。让我们携手共进，为心脏病患者创造一个更加美好的未来！

(作者单位：广西玉林市第一人民医院)

肾病患者的自我监测与紧急情况处理方法

□ 张伟伟

肾脏，作为人体的重要器官之一，负责排除体内废物和多余水分，调节电解质平衡和酸碱平衡，以及分泌多种激素。然而，肾脏疾病却是一种隐匿性强、危害严重的健康问题。肾病患者需要学会自我监测，以及在紧急情况下采取正确的处理措施，以保护自己的肾脏健康。

一、肾病患者的自我监测

1. 观察尿液：肾病患者常常会出现蛋白尿、血尿等情况。日常应观察尿液的颜色、透明度以及是否有泡沫等。如果尿液中泡沫较多且长时间不消散，可能是蛋白尿的表现，应及时就医检查。

2. 检查水肿：肾病患者容易出现水肿症

状，尤其是面部和下肢。早上起床后，可以观察面部是否有水肿，以及下肢是否出现凹陷性水肿。若出现水肿，可能是肾脏排水功能受损，应及时就医。

3. 监测血压：高血压是肾病患者的常见并发症。患者应定期监测血压，保持血压在正常范围内。若出现血压升高，应及时就医调整治疗方案。

4. 观察全身症状：肾病患者还可能出现全身乏力、食欲不振、恶心等症状。若出现这些症状，可能是肾脏功能进一步受损，应及时就医检查。

二、紧急情况处理

1. 急性肾功能不全：急性肾功能不全是一

种严重的肾脏疾病，可能导致患者生命危险。在出现急性肾功能不全时，应立即停止可能导致进一步损伤的任何潜在有害因素，如药物、感染等。同时，患者应保持充足的休息，限制蛋白质摄入，尤其是植物蛋白。如有必要，应及时就医接受补液、利尿剂、血液净化等急救措施。

2. 高钾血症：肾病患者容易出现高钾血症，可能导致心律失常甚至心脏骤停。在出现高钾血症时，患者应立即停止摄入含钾丰富的食物，如香蕉、菠菜等。同时，及时就医接受药物治疗或透析治疗以降低血钾水平。

3. 感染：肾病患者由于免疫力下降，容易

感染。在出现感染时，患者应保持充足的水分摄入，及时就医接受抗生素治疗。同时，注意个人卫生，避免与感染源接触。

三、结语

肾病患者的自我监测和紧急情况处理对于保护肾脏健康至关重要。患者应学会观察尿液、检查水肿、监测血压以及观察全身症状等自我监测方法。在出现紧急情况时，应立即停止可能导致进一步损伤的因素，保持充足的休息和限制蛋白质摄入。如有必要，及时就医接受专业治疗。此外，肾病患者还应保持良好的生活习惯和饮食习惯，积极配合医生的治疗方案，以提高生活质量并延缓病情的进展。

(作者单位：河北省玉田县中医院)

脑梗死急性期的中西医结合治疗方法与优势

□ 郭盛德

脑梗死是一种常见的神经系统疾病，它是由脑部血液供应障碍引起的脑组织缺血和缺氧，导致脑组织坏死。这种疾病的急性期是指发病后的几天到几周内，此时病情发展迅速，需要及时有效的治疗。中西医结合治疗是一种综合中医和西医治疗手段的方法，可以协同发挥中西医的优势，提高治疗效果。本文将介绍脑梗死急性期的中西医结合治疗，以及如何协同发挥中西医的优势。

一、西医治疗

脑梗死的西医治疗主要包括溶栓、抗血小板治疗、降脂稳定斑块、维持血压和血糖等。具体包括：

1. 早期溶栓治疗：在发病后的几个小时内进行溶栓治疗，可以迅速恢复脑部血流，减

少神经损伤。

2. 抗血小板治疗：使用阿司匹林等抗血小板药物，可以减少血小板聚集，预防血栓形成。

3. 降脂稳定斑块：使用他汀类药物等降脂药物，可以稳定动脉硬化斑块，预防再次血栓形成。

4. 维持血压和血糖：对于有高血压和糖尿病等基础疾病的患者，需要积极控制血压和血糖，以减少脑梗死的风险。

二、中医治疗

中医治疗脑梗死的方法包括针灸、推拿、中药内服和外用等。中医认为脑梗死是由于气血不足、脉络阻滞所致，因此治疗方法以活血化瘀、通络止痛为主。具体包括：

1. 针灸治疗：针灸可以刺激穴位，疏通经络，缓解症状。

2. 推拿按摩：推拿按摩可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，减轻疼痛。

3. 中药内服：根据患者的具体情况，可以选用益气养血、活血化瘀、通络止痛等中药进行内服治疗。

三、中西医结合治疗的优势

中西医结合治疗脑梗死具有多方面的优势：

1. 综合两种治疗方法的优点：中西医结合治疗可以综合中医和西医的治疗优势，弥补单一治疗方法的不足，提高治疗效果。

2. 改善症状迅速：中西医结合治疗可以迅速缓解患者的症状，提高患者的生活质量。

3. 减少并发症：中西医结合治疗可以减少并发症的发生，促进患者的康复。

在脑梗死急性期的中西医结合治疗中，如何协同发挥中西医的优势呢？首先，要根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，将西医和中医的治疗方法有机地结合起来。其次，要注重辨证施治，根据患者的病情和症状，选用合适的中医治疗方法。最后，要注重整体调理，通过综合调理患者的身体状况，提高患者的免疫力和康复能力。

总之，中西医结合治疗脑梗死是一种有效的治疗方法，可以协同发挥中西医的优势，提高治疗效果。

(作者单位：山东省青岛市城阳区夏庄街道社区卫生服务中心)

冠心病的药物与饮食预防策略

□ 祁丽芳

冠心病，即冠状动脉粥样硬化性心脏病，已成为威胁现代人健康的重大隐患。然而，这场看似无法避免的战争，其实有着诸多防线，其中最关键的便是药物与饮食的联手策略。

一、药物防线：精准出击，守护心脏

在冠心病的预防中，药物发挥着至关重要的作用。它们如同精准的导弹，直接作用于冠状动脉粥样硬化的各个环节。

1. 抗血小板聚集药物：如阿司匹林、氯吡格雷等，能够防止血小板在血管壁上聚集，形成粥样斑块，从而预防冠心病的发生。

2. 他汀类降脂药：如立普妥、可定等，通过降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇，减少脂质在血管壁上的沉积，有效预防冠状动脉

粥样硬化。

3. β 受体阻滞剂：如倍他乐克等，能够降低心率和血压，减少心脏的负担，从而预防冠心病的发生。

4. ACEI类药物：具有预防心室重塑的作用，能够保护心脏功能，降低冠心病患者的死亡率。

然而，药物并非万能，其效果也受到个体差异、药物副作用等因素的影响。因此，在使用药物预防冠心病时，必须在医生的指导下进行，切勿自行增减剂量或更换药物。

二、饮食防线：源头控制，防患于未然

与药物相比，饮食预防冠心病的方式更为温和，但却能从根本上改变冠心病的发病

风险。

1. 调整饮食结构：减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如肥肉、油炸食品等。增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维和抗氧化物质的食物的摄入。

2. 增加维生素摄入：多吃富含维生素E、维生素A等抗氧化物质的食物，如玉米、麦芽等。这些物质能够减少脂质过氧化，降低冠状动脉粥样硬化的风险。

3. 控制盐分摄入：高盐饮食会导致血压升高，增加心脏负担。因此，应减少盐分的摄入，每日食盐量不超过6克。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加冠心病的风险。因此，应坚决戒烟，限制饮酒。

除了以上饮食建议外，还应保持良好的生活习惯，如规律作息、适量运动等。这些措施都有助于降低冠心病的风险。

三、药物与饮食的联手

药物与饮食在预防冠心病方面各有优势，但二者并非孤立存在。相反，它们应该相互补充、相互支持。在医生的指导下，合理使用药物，同时调整饮食结构和生活习惯，才能更有效地预防冠心病的发生。

总之，冠心病的预防需要我们多个方面入手，药物与饮食的联手策略是其中的重要一环。只有我们充分认识到这一点，并采取切实可行的措施，才能在这场预防大战中取得胜利。

(作者单位：河北省张家口市桥西区人民医院)