

# 预防心血管疾病 保护心脏健康

□班琼

## 3.治愈与代价

现代医学的发展无疑拯救了无数人的生命,但有时也会带来意想不到的副作用。以癌症化疗为例,虽然它挽救了许多癌症患者的生命,但一些化疗药物对心肌细胞具有毒性作用,长期使用可能会损害心脏功能。这使得心脏健康面临新的挑战,尤其是在癌症幸存者的健康管理方面。

## 4.预防胜于治疗

心血管疾病的预防是一个多方面的过程,涉及生活方式的改变、医疗干预以及社会支持等多个层面。均衡饮食对于预防心血管疾病至关重要。减少食盐摄入有助于控制血压,建议每日食盐摄入量不超过5克。同时,多吃蔬菜和水果是非常有益的,因为它们富含纤维、维生素和矿物质,有助于降低患心血管疾病的风险。全谷物食品含有更多纤维,有助于维持健康的血糖和胆固醇水平。选择橄榄油、鱼油等健康脂肪来源,避免反式脂肪酸和过多饱和脂肪的摄入,也是非常重要的。此外,应减少含糖饮料和甜食的摄入,以防止体重增加,降低患糖尿病的风险。

除了饮食之外,定期运动也极为重要。进行有氧运动,如快步走、跑步、游泳等,每周至少150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动,可以有效增强心脏功能,降低患心血管疾病的风险。此外,力量训练也可以促进肌肉生长,提高基础代谢率,有助于维持健康的体重。

戒烟和限酒同样不可忽视。吸烟是心血管疾病的主要危险因素之一,戒烟可以显著降低患

病风险。酒精摄入应适量。

保持健康的体重也很重要。肥胖会增加患心血管疾病的风险,通过饮食管理和规律运动来维持健康的体重可以显著降低这种风险。

定期进行体检,特别是血压、血糖和胆固醇水平的监测,也是预防心血管疾病的关键步骤。早期发现并管理这些问题可以避免其发展成更严重的健康问题。

此外,压力管理也不容忽视。长期的压力会对心脏产生负面影响。采取放松技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,可以帮助缓解压力。

综上所述,通过健康的生活方式,如均衡饮食、定期锻炼、避免吸烟和过量饮酒、保持健康的体重以及定期进行体检,可以显著降低患心血管疾病的风险。这些预防措施不仅能够促进心脏健康,还可以提高生活质量。

## 5.科学家的新发现

随着科研技术的进步,科学家们正逐步揭示心血管疾病背后的复杂机制。例如,研究发现炎症在动脉粥样硬化过程中发挥着关键作用,而肠道微生物群也可能影响心血管健康。这些新发现为我们提供了更多治疗途径,有望在未来开发出针对炎症反应或肠道菌群调节的新型疗法。

## 6.未来展望

虽然心血管疾病依然是一项重大的公共卫生挑战,但随着科学技术的进步和人们对健康意识的提高,我们有理由相信未来将会有更多突破。无论是通过精准医学还是通过改善生活方式,我们能够更好地保护心脏健康,提高生活质量。

(作者单位:广西壮族自治区灵山县第二民医院)

# 艾灸保健:温暖身体的秘密武器

□石耀敏

艾灸疗法以独特的温热疗法和深厚的文化底蕴,成为传承千年的健康瑰宝。它不仅仅是一种治疗手段,更是一种融合了自然、哲学与医学智慧的生活方式。本文将深入探讨艾灸,揭示其作为“温暖身体秘密武器”的奥秘。

## 1.艾灸疗法的起源与原理

艾灸疗法起源于远古时代,最初人们可能只是用火来取暖或驱赶野兽,后来逐渐发现通过火烤某些植物部位能缓解身体疼痛,进而演化出了艾灸疗法。其核心原理在于利用艾叶燃烧产生的热量和药性,通过经络穴位的传导,达到温通经络、散寒除湿、调理气血的目的。

温热效应:艾灸时,艾叶燃烧产生的热量能够直接作用于人体表面,促进血液循环,加速新陈代谢,帮助身体排出寒湿之气,缓解肌肉紧张和疼痛。

药性渗透:艾叶中富含多种对人体有益的成分,如挥发油、黄酮类化合物等,这些成分在燃烧过程中被释放并渗透进皮肤,被身体吸收,发挥温经散寒、行气活血、调理脏腑的功效。

## 2.艾灸保健的方法与技巧

艾灸的方法多种多样,包括直接灸、间接灸、悬灸等,每种方法都有其独特的适应证和注意事项。对于家庭保健而言,悬灸因其简便易行、安全有效而备受推崇。

选穴准确:艾灸的效果在很大程度上取决于选穴的准确性。不同的穴位对应着不同的脏腑和经络,具有不同的功效。因此,在进行艾灸前,应了解并准确找到所需灸治的穴位。

火候适中:艾灸时的火候控制至关重要。火候过猛可能导致皮肤烫伤,火候不足则无法达到预期的疗效。一般来说,应根据个人的耐热程度和病情来调整艾条与皮肤的距离和施灸时间。

操作规范:在进行艾灸时,应保持环境的温暖舒适,避免冷风直吹。同时,施灸者应注意卫生,避免交叉感染。此外,艾灸后应及时保暖,避免受寒。

## 3.艾灸保健的益处与适应证

艾灸疗法以其独特的疗效和广泛的适应证,在养生保健领域发挥着重要作用。温通经络:艾灸能够温通经络,促进气血运行,缓解因经络不通引起的各种疼痛和不适。

散寒除湿:艾叶的温热性质有助于驱散体内的寒湿之气,改善因寒湿侵袭导致的关节疼痛、肌肉僵硬等症状。

调理气血:艾灸通过调节气血平衡,能够改善人体的生理功能,提高机体免疫力,预防疾病的发生。

缓解压力:艾灸的温热效应和香气能够舒缓身心压力,缓解焦虑情绪,提升生活质量。

艾灸疗法适用于风寒湿痹、脏腑虚寒、气血瘀滞等多种病症。此外,对于现代人普遍存在的亚健康状态,如疲劳乏力、失眠多梦、情绪不稳等,艾灸也具有显著的调理作用。

## 4.艾灸保健的现代价值与应用

随着人们对健康需求的不断增加和对中医文化的重新认识,艾灸疗法在现代社会的价值日益凸显。

家庭保健新选择:艾灸作为一种简便易行、安全有效的家庭保健方法,越来越受到人们的青睐。家庭成员之间可以相互学习、交流艾灸技巧,共同维护家庭健康。

慢性病管理助手:艾灸疗法在慢性病管理中发挥着重要作用。对于糖尿病、高血压、慢性肠胃疾病等慢性病患者而言,艾灸能够辅助药物治疗,减轻症状,提高生活质量。

美容养颜新途径:艾灸的温热效应和药性渗透有助于改善面部血液循环和新陈代谢,减少皱纹和色斑的产生,使皮肤更加紧致光滑。因此,艾灸也被广泛应用于美容领域。

心理健康调节器:在快节奏的现代生活中,人们面临着巨大的心理压力。艾灸的舒缓作用有助于调节情绪、缓解压力、改善睡眠质量,从而维护心理健康。

## 5.科学认知与现代发展

在推广艾灸疗法的同时,我们也应以科学的态度认知其疗效和安全性。一方面,要加强对艾灸疗法的研究和验证工作,通过临床试验和数据分析明确其疗效机制和适应证范围;另一方面,要推动艾灸与现代科技的结合创新,开发更加智能化、便捷化的艾灸产品和工具以满足现代人的健康需求。

此外,我们还应注重艾灸疗法的规范化和标准化建设。通过制定相关标准和指南规范艾灸操作、提高服务质量、保障患者安全。同时,加强对艾灸从业人员的培训和管理,提高其专业素养和服务水平。

## 6.结语

艾灸保健作为中华民族的传统医学瑰宝之一,以独特的温热疗法和深远的保健功效成为现代人追求健康生活的重要选择之一。它不仅能够缓解身体疼痛和不适、改善亚健康状态、提高生活质量,还能够调节情绪、缓解压力、促进心理健康发展。让我们共同珍视并传承这份宝贵的健康智慧,让艾灸疗法在现代生活中绽放出更加绚丽的光彩。

(作者单位:广西钦州市钦北区人民医院)

心脏,这个位于胸腔中心的器官,是我们身体里最令人惊叹的奇迹之一。它日夜不停地跳动,每分钟大约60到100次,每天跳动超过10万次,数十年如一日,从不停息。然而,正是这样一个坚韧不拔的“机械”,却面临着来自各种心血管疾病的威胁。根据世界卫生组织(WHO)的报告,心血管疾病是全球范围内的头号杀手。心脏病发作和中风是其中最常见两种表现形式,它们的主要原因在于血管动脉硬化斑块的形成大多源于动脉管壁中的脂肪沉积,随着时间的推移,这些斑块逐渐增大,最终导致血管堵塞。

## 1.心血管疾病的隐秘敌人

心血管疾病并不是一个单一的概念,而是包括了一系列影响心脏和血管健康的状况。除了动脉粥样硬化之外,高血压、糖尿病、肥胖症等都是心血管疾病的危险因素。它们如同潜伏在日常生活中的不易察觉的敌人,悄无声息地侵蚀着心脏健康。

## 2.基因的影子

近年来,科学家们发现,心血管疾病不仅仅是由不良生活习惯造成的,遗传因素也在其中扮演着重要角色。某些个体携带的心脏相关基因突变会增加他们患上特定类型心血管疾病的风险。例如,家族性高胆固醇血症是一种遗传性疾病,患者体内胆固醇水平异常升高,大大增加了动脉粥样硬化和患心脏病的风险。

# 脑卒中的急救方法及防治、护理要点

□谭晓彬

## 1.什么是脑卒中

脑卒中,俗称脑中风,是一种突发的脑血管疾病,主要表现为脑血管突然断裂或者出现阻塞,导致大脑出血或缺血,进而损伤脑组织。脑卒中通常分为两种类型:缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是由于脑血管阻塞,使大脑缺乏足够的血液供应;而出血性脑卒中则是由于脑血管破裂导致出血。脑卒中的症状常常表现为脑功能受损,如面部歪斜、肢体瘫痪、语言障碍等。脑卒中的发病率、致死率、死亡率和复发率较高,一旦发病,将对患者的生活造成严重影响。因此,了解脑卒中的急救方法,以及预防、治疗和护理要点十分重要。

## 2.脑卒中的急救方法

突发脑卒中是一种紧急情况,需要迅速有效地进行急救。以下是应该采取的步骤。

快速辨认症状:使用BEFAST原则来识别脑卒中的症状。这些症状包括平衡失调(Balance)、视觉障碍(Eyes)、面部肌肉麻痹(Face)、肢体无力(Arms)、言语困难(Speech)等。如果出现这些症状,尤其是突然出现而且持续的情况,应该立即考虑脑卒中可能性。

紧急呼救:立即拨打急救电话,通常是120,告知急救人员疑似脑卒中的情况,以便他们采取相应措施。

保持患者平卧:在等待急救人员到达之前,应让患者保持平

卧姿势,头部稍微抬高,以确保呼吸道通畅,并避免呕吐物误吸入呼吸道。

避免移动患者:在急救人员抵达前,不要随意移动患者,以免加重脑损伤。如果必须搬动,应该轻柔稳定,避免颠簸。

不要给患者服药:除非有专业医生指导,否则不要给患者服用任何药物,以免产生不良反应或加重病情。

配合医护人员的工作:当急救人员到达后,应积极配合医护人员的工作,提供患者的相关病史和情况,并协助进行救治。

最后要强调的是,脑卒中的时间因素极其关键,每一分钟都可能影响患者的生存和康复。因此,发现可能的脑卒中症状时,必须迅速采取行动,拨打急救电话,并将患者送往专业的治疗医疗机构接受及时救治。

## 3.脑卒中的预防、治疗和护理要点

脑卒中是一种严重的脑血管疾病,发病时脑部血管可能突然破裂或者出现阻塞,导致脑组织受损。预防脑卒中的关键在于保持健康的生活方式和有效地控制导致脑卒中的危险因素,包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒,以及保持心理健康。同时,定期进行健康体检,特别是检查高血压、高血脂症、糖尿病等危险因素,有助于早发现、早干预。

对于急性脑卒中患者的治疗,尤其是缺血性脑卒中,早期的

溶栓和取栓治疗至关重要,以尽快恢复脑血流,减少缺血损伤。对于出血性脑卒中,治疗方案则根据出血的严重程度和位置采取保守或手术治疗,并积极控制可能的危险因素。

在脑卒中护理中,至关重要的一项是定期进行康复治疗。康复治疗旨在改善脑卒中后遗症,加快患者的康复速度,提高患者的生活自理能力和生活质量。康复治疗应尽早开始,包括住院期间的康复治疗、康复中心的治疗,以及出院后在社区或家中的继续康复治疗。常见的康复治疗方法包括康复医疗处置、物理疗法、作业疗法、言语治疗和心理治疗等。

此外,及时寻求医疗帮助,遵医嘱配合医生的治疗也是非常重要的。特别是对于急性缺血性脑卒中患者,时间就是生命,因此越早开始治疗对于患者越有利,这是尤为关键的。

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,给患者及其家庭带来了极大的身体和心理负担。但是,通过科学的预防、及时的急救和全面的治疗护理,我们能够有效地减少脑卒中的发生率 and 致残率,提高患者的生存质量和康复率。因此,我们呼吁每个人都关注脑卒中的预防和知识,养成良好的生活习惯,提高自身健康意识,及时就医并积极配合医生的治疗和康复计划,以此保障以最快的速度恢复健康,回到正常生活中。

(作者单位:广西贵港市人民医院)