

健康教育让生活更美好

□ 崔姬荣

健康教育是提高公众健康水平、预防疾病和促进健康生活方式的关键措施。通过健康教育，我们可以有效地管理高血压、糖尿病、老年人体检、肿瘤预防以及大肠癌和五癌筛查等内容，使每个人都能享受更加健康和美好的生活。本文将从上述方面进行科普教育，帮助大众了解如何通过健康教育改善生活质量。

一、高血压管理

1. 什么是高血压：高血压是指动脉血压持续升高的一种慢性病，是心血管疾病的重要危险因素。血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的压力，高血压会增加心脏病、中风等疾病的风险。

2. 高血压的危害：高血压长期不控制，会对心脏、脑、肾等器官造成损害，导致心肌梗死、脑卒中和肾衰竭等严重并发症。

3. 高血压的管理方法：控制高血压的关键在于健康的生活方式和定期监测血压。饮食方面，应减少盐分摄入，多吃蔬菜水果，适量运动，保持正常体重。此外，戒烟限酒也是重要措施。对于高血压患者，应遵医嘱按时服药，定期进行血压监测。

二、糖尿病管理

1. 什么是糖尿病：糖尿病是一种因胰岛

素分泌不足或作用受阻而引起的代谢性疾病，主要表现为高血糖。糖尿病分为1型和2型，2型糖尿病更为常见，与不健康的生活方式密切相关。

2. 糖尿病的危害：长期高血糖会导致多种并发症，如心血管疾病、神经病变、肾病、视网膜病变等，对患者的生活质量和寿命产生重大影响。

3. 糖尿病的管理方法：糖尿病管理包括饮食控制、适量运动、药物治疗和血糖监测。饮食方面，应控制碳水化合物摄入，选择低GI食物，多吃蔬菜水果。运动可以帮助控制血糖，提高胰岛素敏感性。并定期监测血糖，及时调整治疗方案。

三、老年人体检

1. 老年人体检的重要性：老年人是多种慢性病的高发人群，定期体检可以早期发现疾病，及时干预和治疗，提高生活质量，延长寿命。

2. 老年人体检的项目：老年人体检项目包括血压、血糖、血脂、肝肾功能、心电图、B超、中医辨识、血常规、尿常规检测等。这些项目可以全面评估老年人的健康状况，发现潜在的健康问题。

3. 老年人体检的建议：老年人应每年进

行一次全面体检，根据体检结果制定个性化的健康管理方案。定期体检不仅可以发现疾病，还可以通过健康教育，帮助老年人改善生活方式，预防疾病。

四、肿瘤预防

1. 肿瘤的危害：肿瘤是一类严重危害人类健康的疾病，早期发现和预防是减少肿瘤死亡率的重要手段。肿瘤分为良性和恶性两种，恶性肿瘤即癌症，会侵袭周围组织，并通过血液或淋巴系统扩散到全身。常见恶性肿瘤包括肺癌、乳腺癌、肝癌和结直肠癌等。肿瘤早期通常没有明显症状，等到出现症状时往往已经是中晚期，治疗难度大，预后较差。

2. 肿瘤的预防措施：肿瘤预防主要包括健康的生活方式、定期体检和早期筛查。避免吸烟和酗酒，保持健康饮食和适量运动，减少环境中有害物质的接触。饮食方面，应多吃蔬菜水果，少吃加工肉类和高脂肪食品。定期体检和早期筛查可以帮助发现早期癌变，提高治愈率。

五、大肠癌筛查

大肠癌的高发人群：大肠癌高发于中老年人，特别是有家族史、患有慢性肠炎、肥胖及饮食不当的人群。

大肠癌筛查的重要性：大肠癌早期无明

显症状，常在晚期才被发现有，因此定期筛查非常重要。早期发现可以通过手术治愈，晚期发现则预后较差。

大肠癌的筛查方法：大肠癌的筛查方法包括粪便隐血试验、结肠镜检查等。对于高危人群，建议每年进行一次筛查，及早发现病变，及时治疗。

六、五癌筛查

1. 五癌筛查的内容：五癌筛查包括宫颈癌、乳腺癌、肺癌、胃癌和肝癌。这些癌症的早期筛查可以显著提高治愈率。

2. 五癌筛查的建议：针对不同癌症，高危人群应定期进行相应的筛查项目，如宫颈癌的宫颈涂片检查、乳腺癌的乳腺X线检查、肺癌的低剂量CT检查、胃癌的胃镜检查、肝癌的甲胎蛋白检测等。

总之，健康教育是提高公众健康水平的重要手段，通过科学的知识普及和健康管理，我们可以有效预防和控制多种疾病，提高生活质量。每个人都应该积极参与健康教育，了解如何管理自己的健康，从而让生活更加美好。大家要树立健康意识，采取积极措施，共同实现健康生活的目标。

(作者单位：广东省广州市海珠区沙园街社区卫生服务中心)

神经科疾病的常见症状和护理策略

□ 周桂益

神经科疾病包括一系列影响大脑、脊髓和神经系统的疾病，这些疾病可能导致患者的认知、运动、感知等方面出现障碍。常见的神经科疾病如阿尔茨海默病、帕金森病、癫痫、多发性硬化症等，给患者及其家庭带来了巨大的挑战。了解这些疾病的常见症状以及相应的护理策略，有助于及早识别疾病并采取有效的护理措施，提高患者的生活质量。本文将介绍神经科疾病的常见症状以及相应的护理策略，帮助读者更好地理解并应对这些疾病。

一、神经科疾病的常见症状

1. 认知功能障碍：认知功能障碍是神经科疾病中常见的症状之一，特别是在阿尔茨海默病和其他形式的痴呆中表现突出。这类症状包括记忆力减退、判断力下降、语言障碍和空间定向困难等。患者可能会忘记近期事件、难以完成复杂任务，甚至难以找到熟悉的地方。

2. 运动功能障碍：许多神经科疾病会影响患者的运动能力，导致肢体无力、震颤、运动迟缓或步态异常等。帕金森病患者常见静止性震颤和僵直，而多发性硬化症患者则可

能出现四肢无力和平衡问题。这些症状会显著影响患者的日常生活能力。

3. 感觉障碍：神经科疾病也可能导致感觉方面的异常，如感觉减退、刺痛或麻木。患者可能会在手脚等部位感到麻木或刺痛，甚至完全失去对痛觉和温度的感知。这些症状在周围神经病变或脊髓损伤中尤为常见。

4. 情绪和行为变化：一些神经科疾病还会影响患者的情绪和行为，例如抑郁、焦虑、易怒或行为冲动。阿尔茨海默病患者可能表现出行为上的不稳定，而癫痫患者在发作前后也可能经历情绪波动。这些变化可能是由疾病本身或对疾病的反应所引起的。

二、神经科疾病的护理策略

1. 药物治疗：根据具体的疾病类型和症状，医生可能会开具抗癫痫药物、抗抑郁药物、多巴胺激动剂等。药物可以帮助控制症状，减轻患者的痛苦，并改善生活质量。然而，药物治疗通常伴随副作用，需要在医生指导下进行。

2. 物理治疗和康复：物理治疗师会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，包括肌力训练、柔韧性练习和平衡训练。肌力

训练可以帮助增强患者的肌肉力量，改善肢体无力的症状；柔韧性练习有助于提高关节的活动范围，减少僵硬感；平衡训练可以增强身体的稳定性，减少跌倒风险。定期的物理治疗不仅能改善患者的身体功能，还能增强他们的自信心和独立性，提升生活质量。

3. 心理支持和社会参与：神经科疾病往往对患者的心理健康产生负面影响，因此心理支持和社会参与同样重要。心理咨询可以帮助患者和家属应对疾病带来的情绪压力，提供应对策略。此外，鼓励患者参与社会活动和兴趣爱好，有助于减少孤独感，提升心理健康水平。

4. 饮食和营养管理：健康的饮食和营养有利于神经科疾病患者的整体健康。均衡的饮食可以提供必要的维生素和矿物质，维持神经系统的正常功能。例如，富含维生素D和钙的食物有助于骨骼健康，减少骨质疏松的风险；富含抗氧化剂的食物，如水果和蔬菜，有助于减缓神经细胞的损伤。此外，帕金森病患者可能需要摄入富含纤维的食物，以改善消化功能，预防便秘。针对特定疾病的饮食管理策略应由营养师或医生提供专业

指导，确保患者获得全面而均衡的营养。

5. 家庭护理和支持：家庭在神经科疾病护理中扮演着重要角色。家属不仅要照顾患者的日常生活，还需要关注他们的情绪变化和心理健康。提供一个安全、舒适的居住环境，如避免地面湿滑、移除障碍物等，可以减少意外发生的风险。定期监督药物服用情况，确保患者按时按量服药，并与医疗团队保持沟通，及时调整治疗方案。家属的支持不仅能增强患者的依赖感，还能为他们提供情感上的安慰，帮助他们更好地适应和应对疾病带来的挑战。

综上所述，神经科疾病的症状复杂多样，对患者的身心健康产生了深远的影响。通过了解这些疾病的常见症状和护理策略，患者及其家属可以更好地应对疾病的挑战，提高生活质量。尽早识别症状并采取适当的护理措施，不仅有助于控制疾病进展，还能减轻患者的痛苦。同时，社会各界的关注和支持也有利于提高神经科疾病患者的生活质量。

(作者单位：广西南宁市第三人民医院神经内科二病区)

补钙药物多种选择助力骨骼健康

□ 盘冰洁

钙平衡维持骨骼健康至关重要，一旦缺钙就容易导致骨质疏松、病理性骨折等疾病。但是随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变，部分人不能通过日常饮食摄入足够的钙质，这时，就需要服用药物来补充钙质。本文将介绍常见补钙药物的多种选择及其注意事项，以便大家合理选择及正确使用。

一、补钙药物的种类

1. 无机钙剂：以碳酸钙、磷酸钙为代表。碳酸钙是最常见的无机钙，常见药物有：碳酸钙D3片、碳酸钙D3颗粒。碳酸钙含钙量高，但吸收率受到胃酸分泌的影响，因此通常建议餐后服用，以提高吸收率。碳酸钙适合胃酸分泌正常的人群，但对老年人或长期服用抗酸药的人群来说，吸收的效果可能比较差。

2. 有机钙剂：常见品种有葡萄糖酸钙、醋酸钙、柠檬酸钙、乳酸钙等。虽然其含钙量较少，但具有溶解性好、不需要胃酸酸化就可被小肠吸收、吸收率较高、对胃肠刺激小的优势，因此对于老年人或胃酸不足者尤其合适。

3. 复方钙剂：如复方氨基酸螯合钙是

由氨基酸螯合钙、镁、锌、铜、锰、钼、硅、硼、磷酸氢钙、抗坏血酸钙、维生素D3组成的复方制剂，避免了金属离子与碳酸根、磷酸根或氢氧根离子结合形成沉淀。因此，不会引起便秘等不良反应。还有钙与维生素D3组合，维生素D3有助于促进钙的吸收。此外，还有钙与镁、钙与锌组成的复方制剂，可根据元素的需求选择。

二、补钙药物的选择依据

1. 年龄和生理状态：补钙需要根据个人的年龄、生活习惯以及生理状态来定制。例如儿童和青少年在成长发育期需要更多的钙来促进骨骼生长，适合选择吸收率高的钙剂，如柠檬酸钙。孕妇和哺乳期妇女需要较多的钙来支持胎儿或婴儿的骨骼发育，乳酸钙和葡萄糖酸钙是不错的选择。老年人则需选择胃肠道负担小的钙剂，如柠檬酸钙或液体钙剂，以减少胃肠道不适的风险。

2. 胃肠道功能：胃肠道功能会影响钙剂吸收效果。对于胃酸分泌正常的人群可选择钙含量较高的无机钙剂，而胃酸分泌不足或服用抗酸药的人群则应选择不依赖胃酸的有

机酸钙，如柠檬酸钙或葡萄糖酸钙。对于胃肠功能较弱的老年人来说，碳酸钙可能会导致胃部的不适甚至便秘，而有机酸钙则因其较低的胃部刺激性和良好的吸收性成为更佳的选择。

3. 药物相互作用：补钙药物可能与其他药物产生相互作用。例如，钙可以与某些抗生素(如氧氟沙星、四环素、头孢克肟)作用形成不溶性物质，影响药物的吸收。钙会增加洋地黄、地高辛在体内的蓄积，增加中毒风险。因此，如果补钙的同时需要服用其他药物，应在医生的指导下进行。

三、补钙的注意事项

1. 适量补钙：虽然钙对骨骼健康很重要，但过量的钙不仅不会被身体吸收，还可能导致钙在体内沉积，增加肾结石的风险。而人体在不同年龄、生理时期下钙需要量不同。一般来说，成人每天钙摄入量为800毫克，儿童和青少年的补钙量应根据年龄和体重适当调整，而孕妇、哺乳期女性和老年人则需在医生的指导下，按需用药补钙。

2. 钙剂的服用时间：钙剂的服用时间对

吸收有一定影响。碳酸钙应餐后服用，因为餐后胃酸分泌较多，有利于钙的吸收，而柠檬酸钙则可空腹或随餐服用，不受胃酸影响。此外，分次服用小剂量的钙剂比一次性大剂量服用更有利于吸收。通常，血液中钙的浓度在后半夜最低，因此临睡前补充钙有利于钙的吸收。

3. 维生素D的补充：维生素D有助于钙的吸收和利用，因此在补钙的同时，应注意适量补充维生素D。阳光中的紫外线可以促进人体表皮合成维生素D，建议补钙的同时适当晒太阳。

总之，补钙是维护骨骼健康的重要手段，但需要科学认识和合理使用。在选择补钙药物时，最好咨询医生或药师的建议，根据个人情况选用合适的药物。在补钙的过程中，应注意适量原则，避免过量摄入。同时，配合适当的维生素D补充和健康的生活方式，有助于最大程度地提高钙的吸收率，以达到最佳的补钙效果。

(作者单位：广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)