

心血管疾病的预防措施和护理建议

□ 李兴艳

心血管疾病,如冠心病、高血压、心律失常等,是当今社会最常见的慢性疾病之一。这些疾病对个人健康和社会经济造成了巨大的负担。本文将探讨心血管疾病的预防和控制,从科学护理的角度出发,提出一系列有效的预防措施和护理建议。

一、理解心血管疾病的危险因素

心血管疾病的危险因素包括但不限于:高血压、高胆固醇、糖尿病、家族史、吸烟、缺乏运动、饮食不健康等。了解并管理这些危险因素是预防和控制心血管疾病的关键。

二、科学护理,预防心血管疾病

1.健康饮食:心脑血管疾病从饮食方面预防其根本就是饮食清淡,但切勿一刀切地解决问题,需要循序渐进。因此应有阶段性的减少高脂肪类、动物内脏、油炸类、膨化类食品的摄入,逐渐增加如杂粮、薏米、木耳、大

蒜、红薯等瓜果蔬菜的比重。

2.定期运动:部分人误以为运动需要在段时间内大量流汗,让身体疲惫不堪,才称得上是有效果的锻炼,其实这是一个非常大的误区。心脑血管疾病忌讳患者情绪大幅度波动,因此应放松心情选择强度低、时间久的运动如散步、慢跑、游泳、自行车等有氧运动为主。

3.戒烟限酒:尽量避免吸烟和酗酒,吸烟和过量饮酒是导致心血管疾病的重要危险因素,戒烟和限制饮酒能够明显降低患心血管疾病的风险。

4.控制体重:保持适当的体重对于心血管健康至关重要。通过合理的饮食和运动来维持健康的体重。

5.保持心理健康:压力、焦虑和抑郁等心理因素与心血管疾病有密切关系。保持良好

的心理健康,如定期运动、冥想、良好的社交关系等,有助于降低心血管疾病的风险。

6.定期检查:定期进行血压、血脂、血糖等检查,以及心脏超声和心电图检查,有助于及时发现并管理心血管疾病的危险因素。

7.合理用药:在医生的指导下,使用降血压、降胆固醇、控制血糖的药物,可以帮助管理心血管疾病的风险。

心脑血管疾病虽然是灾难,但通过良好的生活规律与科学的饮食习惯,能从源头上减少心脑血管疾病“找上门”的几率。

三、家庭护理与自我管理

除了在医生的指导下使用药物和管理危险因素外,家庭护理和自我管理对于心血管疾病的预防和控制也至关重要。以下是一些具体的建议:

1.坚持规律的作息,保证充足的

睡眠。

2.避免过度劳累,合理安排工作和生活。

3.学习心血管疾病的自我管理知识,如监测自己的身体状况、识别症状等。

4.与家人和朋友保持联系,获得情感支持和帮助。

5.定期与医生沟通,提供病情变化和新的健康问题,以便医生及时调整治疗方案。

四、结语

心血管疾病的预防和控制需要从多个方面入手,包括健康的生活方式、合理的用药、定期检查以及家庭护理和自我管理。科学护理是一种全面而有效的策略,可以帮助个人和管理心血管疾病的危险因素,从而降低患病风险,提高生活质量。通过实施这些建议,我们可以共同努力,创造一个更健康的社会。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

浅谈早期肢体康复技术的飞速发展

□ 陈波

在现代医学领域,康复医学作为一门独立而重要的学科,正逐步从幕后走向台前,尤其是在早期肢体康复方面,它实现了从“不可能”到“可能”的惊人转变。这一变化不仅为众多患者带来了重生的希望,也深刻改变了我们对康复治疗的认知。

一、早期康复理念的崛起

早期康复是指在患者疾病发生后,只要生命体征稳定,病情不再恶化,即可立即介入的康复训练。这一理念的提出,彻底颠覆了传统观念中“康复是疾病后期治疗”的误区。研究表明,早期康复能够最大限度地恢复患者功能,减轻残疾程度,并有效预防并发症的发生。

以中风患者为例,肢体瘫痪是其最常见的后遗症之一。然而,通过早期康复介入,患者可以在脑部病变对侧肢体尚未完全丧失功

能时,通过专业的康复训练,促进瘫痪肢体的功能恢复。这种及时的干预,不仅提高了患者的生活质量,还大大降低了家庭和社会的负担。

二、康复技术的飞速发展

随着科技的进步,康复医学领域涌现出了一系列新技术和新方法。例如,神经调控技术、功能电刺激技术、外骨骼机器人等,这些技术的应用为早期肢体康复提供了有力支持。

神经调控技术通过精准调控神经系统,促进患者受损神经的再生与修复;功能电刺激技术则通过电流刺激肌肉,增强肌肉力量和运动控制能力;而外骨骼机器人则实现了患者与机器人之间的主动/被动运动协作,为患者提供了更加个性化的康复训练方案。

三、多学科协同的康复模式

康复医学是一门综合性学科,涉及康复医学、医学工程学、社会学、心理学等多个领域。在早期肢体康复过程中,多学科协同治疗显得尤为重要。通过临床医师、康复治疗师、心理咨询师等多方合作,可以为患者提供全面、系统的康复服务。

例如,在中风患者的康复过程中,临床医师负责评估患者病情并制定治疗方案;康复治疗师则根据治疗方案,为患者提供具体的康复训练;而心理咨询师则负责关注患者的心理状态,帮助患者树立战胜疾病的信心。这种多学科协同的康复模式,可以最大限度地发挥各方优势,提高康复效果。

四、从“不可能”到“可能”的转变

在过去,许多患者因为对康复治疗的不

解和缺乏信心,错失了最佳康复时机。然而,随着早期康复理念的普及和康复技术的飞速发展,越来越多的患者开始认识到康复治疗的重要性,并积极参与其中。

从最初的“不可能”到现在的“可能”,早期肢体康复为患者带来了前所未有的希望和机遇。它不仅帮助患者恢复了肢体功能,提高了生活质量,还让他们重新找回了生活的信心和勇气。

总之,早期肢体康复是现代医学领域的一项重要成就。它通过先进的康复技术和多学科协同的康复模式,实现了从“不可能”到“可能”的惊人转变。我们有理由相信,在未来的日子里,随着康复医学的不断发展和完善,将有更多的患者从中受益,重获新生。

(作者单位:海南省人民医院)

如何预防静脉血栓

□ 张俊涛

静脉血栓,这一被称为“隐形杀手”的疾病,由于其发病初期往往无明显症状,常常令人防不胜防。然而,通过科学的预防方法,我们完全有能力将其风险降到最低。本文将分别从多个方面介绍如何有效预防静脉血栓。

一、积极运动,促进血液循环

静脉血栓的形成与血流缓慢密切相关。因此,避免长时间的坐立或卧床,特别是连续4个小时不运动,都会增加患静脉血栓的风险。适当的运动,如散步、游泳、骑自行车等,可以促进血液循环,降低血栓形成的风险。对于办公室工作者,建议每小时起身活动5-10分钟,做做简单的伸展运动,以促进下肢血液循环。

二、健康饮食,保持血管健康

健康的饮食习惯是预防各类疾病的基

础。在预防静脉血栓方面,建议保持饮食均衡,避免过多摄入高脂肪、高糖食物。多吃新鲜蔬菜、水果和富含纤维的食物,如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱等,这些食物有助于降低血液粘稠度,减少血栓形成的机会。同时,注意补充水分,保持身体充足的水分摄入,有助于血液流动畅通。

三、控制体重和血压

肥胖和高血压是静脉血栓的危险因素。通过合理的饮食和锻炼,控制体重在正常范围内,可以有效降低静脉血栓的风险。对于高血压患者,应在医生指导下进行血压管理,按时服药,定期监测血压,确保血压控制在合理范围内。

四、避免长时间穿紧身衣物

长时间穿紧身衣物会限制血液循环,增

加静脉血栓的风险。因此,选择宽松、舒适的衣物,特别是避免穿着过紧的裤子、袜子和鞋子,有助于预防静脉血栓。

五、戒烟限酒,保护血管健康

吸烟和过量饮酒都会损害血管健康,增加静脉血栓的风险。因此,戒烟限酒是保护血管、预防静脉血栓的重要措施。长期吸烟的患者应尽早戒烟,而饮酒则应适量,避免过量饮用。

六、特定人群的特别预防

对于外科手术病人、长久卧床的病人以及孕妇等静脉血栓的高危人群,应特别关注静脉血栓的预防。在医生的指导下,采取物理预防(如穿抗血栓弹力医疗袜、使用间歇性充气加压装置)、踝泵练习(双足踝做主动跖屈45°、背伸30°运动,即脚尖最大限度的屈、背

伸带动小腿肌群收缩与舒张,以深呼吸为节拍引导跖屈与背伸速度,即吸气时足踝跖屈运动,呼气时足踝背伸运动)和药物预防(如服用抗凝药物)等措施,以降低静脉血栓的风险。

七、定期检查和早期干预

对于静脉血栓的高危人群,建议定期进行相关检查,如彩色多普勒超声检查等,以便及时发现并干预静脉血栓的形成。一旦发现静脉血栓的迹象,应立即就医,接受专业治疗。

总之,预防静脉血栓需要从多个方面入手,包括积极运动、健康饮食、控制体重和血压、避免长时间穿紧身衣物、戒烟限酒以及特定人群的特别预防等。只有综合采取这些措施,才能有效地降低静脉血栓的风险,保护我们的血管健康。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

风湿病患者的保暖与休息方法

□ 曾红凤

风湿病是一种常见的慢性疾病,主要影响关节、肌肉、韧带等组织,导致疼痛、肿胀、僵硬等症状。对于风湿病患者来说,保暖和休息是非常重要的护理措施,有助于缓解病情,提高生活质量。本文将详细介绍风湿病患者的保暖和休息方法,帮助患者更好地应对疾病。

一、保暖:

1.温度控制:保持室内温度适宜,避免过冷或过热。寒冷环境会加重病情,因此保持温暖至关重要。

2.衣物选择:选择柔软、保暖的衣物,特别是关节部位的衣物。避免穿紧身、不透气的衣物,以免加重症状。

3.热水泡脚:每晚用热水泡脚,有助于促

进血液循环,缓解疼痛和僵硬。

4.避免冷敷或热敷:对于风湿病患者,冷敷或热敷可能加重症状,应避免使用。

二、休息:

1.避免过度劳累:风湿病患者应避免过度劳累,如长时间站立、行走、剧烈运动等。应适当休息,减轻关节负担。

2.合理安排作息时间:保证充足的睡眠时间,避免熬夜。适当安排娱乐活动,如听音乐、阅读等,以放松心情。

3.正确姿势:在日常生活中,应保持正确的坐姿、站姿和睡姿,以减轻关节负担。

4.合理使用止痛药:在疼痛难忍时,应合理使用止痛药,如非处方药或处方药等,以缓解疼痛,提高生活质量。

三、辅助治疗措施:

1.适当锻炼:在医生的指导下进行适当的锻炼,如散步、瑜伽等,有助于增强关节功能,提高生活质量。

2.合理饮食:风湿病患者应保持合理的饮食,多摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,以增强身体免疫力。避免食用刺激性食物和饮料。

3.保持心情愉悦:心情愉悦对风湿病患者来说非常重要。患者应保持积极的心态,与家人和朋友保持沟通,减轻心理负担。

四、其他注意事项:

1.定期检查:风湿病患者应定期到正规医院进行相关检查,以便医生了解病情进展,调整治疗方案。

2.避免潮湿环境:潮湿环境可能加重风湿病症状,患者应尽量避免长时间处于潮湿环境中。

3.预防感染:风湿病患者应加强个人卫生,预防感染。如有感染迹象,应及时就医。

风湿病是一种常见的慢性疾病,保暖和休息是患者应对疾病的两大重要措施。患者应保持室内温度适宜,选择柔软、保暖的衣物,避免过度劳累和冷敷或热敷。在医生的指导下进行适当的锻炼和饮食调整,保持心情愉悦。同时,定期检查、避免潮湿环境和预防感染也是患者需要注意的事项。通过采取正确的护理措施和辅助治疗措施,风湿病患者可以更好地应对疾病,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院风湿脉管康复科)