

心脏疾病的早期信号与健康管理

□ 黎玉贵

心脏疾病是全球范围内最常见的健康问题之一,其影响不仅限于中老年人,年轻人也面临着潜在的风险。本文将介绍心脏疾病的早期信号,并提供相关的健康管理建议,帮助读者提高警觉,采取积极的预防措施。

一、心脏疾病的早期信号

1、胸痛与不适:胸痛是心脏疾病的一个常见早期信号,通常表现为一种压迫感或紧缩感,有时可能感到剧烈的刺痛。这种痛感有可能不仅仅局限于胸部中央,还可能放射到左臂、肩膀、颈部或下巴等部位。这种痛感可能会伴随着呼吸困难、恶心和出汗等症状,特别是当痛感剧烈且持续时,通常预示着可能存在心脏问题,如心绞痛或心肌梗死。如果这种症状持续或加重,应该及时就医进行检查,以避免可能的严重后果。

2、呼吸急促与乏力:呼吸急促常见于心脏疾病患者,尤其是在进行轻微体力活动时,甚至在静息状态下也可能发生。此时,患者可能会感到乏力或体力不足,这主要是因为心脏无法有效泵血,从而影响身体的氧气供应。这种状况常常伴随着疲倦感和无力感,特别是在心脏功能不全时,身体的各个器官无法得

到足够的氧气,从而导致日常活动中的不适感增加。呼吸急促和乏力的出现可能是心脏未能有效完成其泵血功能的信号。

3、心跳异常:心跳不规律是另一个可能预示心脏问题的信号。这些异常可能表现为心跳过快(心动过速)、心跳过慢(心动过缓)或心跳不规则(心律失常)。这些异常的心跳频率和节律可能会导致头晕、晕厥或感觉心悸等症状。心跳的异常可能是心脏正在经历的病理变化的反映,如心房颤动或心室早搏。及时就医检查是必要的,以确认是否存在潜在的心脏疾病,并采取适当的治疗措施。

4、脚踝、脚和腿部肿胀:心脏功能不全可能导致体液在下肢积聚,从而引起脚踝、脚和腿部的肿胀。特别是在长时间站立或坐着之后,肿胀现象可能会加重。肿胀不仅给患者带来不适,还可能影响日常活动。心脏无法有效排除体内多余的液体,可能会导致下肢的静脉压力增加,进而引起这种症状。关注肿胀的发生和变化,有助于及早发现潜在的心脏健康问题。

二、心脏疾病的健康管理

1、定期体检:定期体检是预防心脏疾病

的关键措施。通过定期检查如血压、血脂和血糖等指标,医生能够及时发现可能存在的健康隐患,并提供相应的建议或治疗。特别是中老年人和有家族史或其他风险因素的人群,更应每年进行一次全面的心脏健康检查。体检可以帮助识别心脏病的早期迹象,及早干预,从而减少心脏病的发生率。

2、健康饮食:应摄入富含纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷物,这些食物有助于降低胆固醇水平并维持正常血糖。富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类和坚果,可以帮助改善心脏健康。同时,应限制高盐、高糖和高脂肪的食物,以避免高血压和高胆固醇问题。增加omega-3脂肪酸的摄入对降低心脏病风险也有一定帮助。

3、规律运动:规律的运动有助于保持心脏健康。建议每周进行150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车,这不仅能帮助维持健康体重,还能改善血液循环。规律运动能降低血压和胆固醇水平,增强心脏的泵血功能和耐力。运动还可以改善整体的心血管健康,并有助于防止心脏病的发生。

4、控制体重:体重超标与心脏疾病有着

紧密的联系。超重或肥胖可能导致高血压、高胆固醇和糖尿病等问题,从而增加心脏病发生的风险。通过健康饮食和规律运动来控制体重,可以有效降低心脏病的发生概率。保持健康体重不仅有助于减少心脏病的风险,还能改善整体健康状况,提升生活质量。

5、戒烟限酒:吸烟和过度饮酒是心脏疾病的重大风险因素。吸烟会导致血管壁受损,从而引起动脉硬化,而过度饮酒可能导致高血压和心律失常。

6、管理压力:长期的心理压力和焦虑可能对心脏健康产生负面影响。可以通过放松技巧、瑜伽、冥想以及寻求心理支持等方法来减轻压力,这不仅能改善心理健康,还能提升整体生活质量。

综上所述,心脏疾病作为一种常见且严重的健康问题,其早期识别和管理十分关键。了解心脏疾病的早期信号,并采取有效的健康管理措施,可以显著降低心脏病的风险,提高生活质量。关注心脏健康,保持积极的生活方式,是每个人都应当重视的责任和义务。

(作者单位:广西医科大学第一附属医院心脏外科)

假牙的日常护理方法

□ 朱小艳

假牙作为一种常见的牙齿修复方式,不仅可以帮助人们恢复正常的咀嚼功能,还能改善外貌,提升自信。然而,假牙也需要像天然牙齿一样进行日常护理,才能确保其使用寿命和口腔健康。本文将介绍假牙的日常护理方法,从而帮助您更好地维护假牙的清洁和功能。

一、假牙的日常清洁

1、清洁工具的选择:使用合适的工具可以有效防止假牙的磨损和变形。软毛牙刷能够温和地清除假牙表面的污垢和细菌,不会损坏假牙的材料。同时,非磨蚀性牙膏有助于防止假牙表面刮花,从而延长其使用寿命。除了牙刷和牙膏,专门的假牙清洁剂设计更加符合假牙的形状,能够深入清洁假牙的缝隙,去除难以触及的食物残渣。此外,假牙清洁片含有活性成分,能够有效溶解假牙表面的污垢,杀死细菌,进一步提升假牙的清洁效果。

2、清洁频率和步骤:每天的早晚清洁能够确保假牙保持最佳状态。首先,将假牙从口中取下,以免在清洁过程中对口腔黏膜造成不必要的刺激。然后,用温水将假牙表面冲洗干净,去除粘附的食物残渣。接着,使

用软毛牙刷轻轻刷洗假牙,特别是那些与牙龈紧密接触的区域,这些地方更容易积聚食物和细菌。清洁时要注意力度适中,避免过度摩擦假牙表面。最后,将假牙浸泡在假牙清洁液中,通常浸泡时间为15至30分钟。清洁液中的活性成分能进一步去除假牙表面的顽固污渍,同时消毒假牙,保持假牙的卫生和清新。

3、浸泡假牙的注意事项:首先,应使用假牙专用清洁液,因为普通的清洁剂可能对假牙材料造成损害。其次,避免使用过热的水,因为高温会导致假牙材料变形,从而影响其佩戴舒适度和咬合功能。建议将时间控制在15至30分钟,过长时间的浸泡可能会导致假牙颜色的变化或材料的脆化。

二、假牙的存放和保护

1、存放方式:假牙在不使用时的存放方式直接影响其使用寿命。假牙应放置在干净的假牙盒中,避免直接接触外界空气中的灰尘和细菌。假牙盒应保持干燥和卫生,定期清洗并晾干,以防止细菌滋生。如果假牙长时间不使用,建议将其浸泡在清水中以防止假牙干燥和变形。然而,需要注意的是,浸泡水必须每日更换,避免细菌在水中繁殖,影

响假牙的卫生状况。适当的存放方式可以有效延长假牙的使用寿命,减少修复或更换的频率。

2、避免物理损伤:假牙虽然坚固,但在日常使用中仍需避免物理损伤。在取下假牙时,必须小心处理,避免用力过大或动作不当造成假牙的断裂或变形。假牙表面的划痕不仅会影响美观,还可能成为细菌滋生的温床。在清洁假牙时,可以在水槽中铺上一块软布或毛巾,以防止假牙滑落摔碎。如果假牙意外受到物理损伤,如破裂或松动,切勿自行修复或调整,应及时就医,由专业人员进行修复处理。

3、避免化学腐蚀:假牙材料通常是由丙烯酸树脂或其他特殊材料制成的,这些材料对某些化学物质较为敏感。日常护理中,需特别注意避免假牙接触漂白剂、强酸或强碱等化学物质,这些物质会导致假牙表面的腐蚀或颜色变化,影响其使用效果。普通牙膏中的磨蚀成分也可能对假牙表面造成微小划痕,长期使用会削弱假牙的强度。因此,建议使用专用的假牙清洁产品,确保假牙在清洁过程中不会受到化学腐蚀的影响。保持假牙材料的稳定性,有助于延长其使用寿命。

三、假牙使用中的注意事项

1、饮食注意事项:虽然假牙可以恢复部分咀嚼功能,但使用时仍需注意饮食。尽量避免进食过硬、过黏的食物,这些食物容易使假牙损坏或脱位。同时,进食时应缓慢咀嚼,避免用单侧牙齿咀嚼过多,均匀分布咬合力,以保护假牙。

2、定期复查:通常建议每半年到一年进行一次口腔检查,医生可以检查假牙的磨损情况,确保其正常使用。同时,医生还能通过检查发现口腔中的其他潜在问题,及时给予处理。

3、保持口腔卫生:即使佩戴假牙,口腔卫生仍不可忽视。每天使用含氟牙膏刷牙,并用牙线清洁天然牙齿间的缝隙。保持良好的口腔卫生习惯,不仅有助于防止口腔疾病,还能延长假牙的使用寿命。

总之,假牙的日常护理虽然看似简单,但需要坚持不懈的努力。通过正确的清洁、合理的存放以及谨慎的使用,可以有效延长假牙的使用寿命,保持口腔健康。通过了解和实践假牙的护理方法,从而享受健康舒适的生活。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)

手足口病的传播途径及预防措施

□ 王昕

手足口病是一种由肠道病毒引起的常见传染病,主要影响婴幼儿和儿童。尽管多数病例轻微且自行痊愈,但在某些情况下,手足口病可能引发严重并发症,甚至危及生命。本文将介绍手足口病的传播途径以及具体的预防措施,帮助家长和教育工作者更好地防控这一疾病。

一、手足口病的传播途径

1、直接接触传播:手足口病主要通过人与人之间的直接接触传播,例如接触感染者的唾液、鼻涕、粪便和皮疹液体。儿童在玩耍过程中,容易通过手部接触将病毒传播到其他孩子身上。

2、空气飞沫传播:感染者在咳嗽、打喷嚏时会释放出含有病毒的飞沫,这些飞沫可以在短时间内悬浮在空气中,被其他人吸入,从而导致感染。尤其是在幼儿园和学校等人群密集的场所,飞沫传播的风险较高。

3、污染物传播:病毒可以在玩具、餐具、毛巾等物品表面存活一定时间。如果健康儿童接触了这些被污染的物品,然后再触摸自己的口、鼻、眼等部位,就有可能被感染。

4、水源传播:在某些情况下,手足口病病毒可以通过被污染的水源传播。儿童在游

泳池或其他公共水域中玩耍时,若水源被病毒污染,可能会增加感染风险。

二、手足口病的预防措施

1、保持良好个人卫生:教育儿童养成勤洗手的习惯,尤其是在饭前便后、外出回家后、接触公共物品后等关键时刻,使用肥皂和流动水洗手,确保手部清洁,能够有效减少病毒通过手部接触传播的机会。此外,家长应教导儿童不要用手揉眼睛、摸鼻子和吃手指,避免病毒通过这些途径进入体内。

2、避免共用个人物品:为了减少病毒传播的机会,应避免共用毛巾、餐具、玩具等个人物品。家长可以为孩子准备个人专用的生活用品,并在使用后及时进行清洁和消毒。例如,家长可以每天用热水和消毒剂清洗孩子的餐具、毛巾等物品,并定期更换玩具的消毒液,确保这些物品的卫生安全。此外,在幼儿园和学校等公共场所,教师应教育儿童不随意交换和共用个人物品。

3、定期消毒:对幼儿园、学校及家庭环境中的玩具、桌椅、地板等进行定期消毒是防止手足口病传播的有效手段。特别是在手足口病流行期间,应加强公共区域的卫生管理。家长和教师可以使用含氯消毒剂、酒精

等对环境进行消毒,尤其是对儿童常接触的物品和表面进行重点清洁。

4、通风换气:在幼儿园和学校等人群密集的地方,特别需要注意通风换气,家长和教师可以每天定时打开窗户,或者使用空气净化器,确保室内空气清新。同时,避免长时间在密闭、空气不流通的环境中活动,有助于降低感染的可能性。

5、早期发现和治疗:家长和教育工作者应密切关注儿童的健康状况,及时发现发热、皮疹等手足口病的早期症状。早期诊断和治疗可以防止病情恶化,并减少病毒传播的风险。如果发现儿童出现上述症状,应立即就医,并按照医生的建议进行治疗和护理。在家庭和教育机构中,应定期检查儿童的健康状况,从而及时发现和处理潜在的健康问题。

6、隔离措施:对确诊的手足口病患者,应立即进行隔离,避免与其他儿童接触。隔离期通常为7至10天,直到症状完全消失为止。在隔离期间,家长应注意为患儿提供独立的生活空间和用品,并严格按照医生的指导进行护理和消毒。同时,对患者使用过的物品进行彻底消毒,防止病毒扩散到家庭

成员和其他儿童中。

7、健康教育:家长、教师及卫生工作者应加强对儿童和家长的健康教育,普及手足口病的知识。通过各种形式的教育活动,让大家了解手足口病的传播途径和预防措施,提高防病意识。例如,学校可以开展健康讲座、发放宣传资料,家长可以利用亲子阅读时间,一起学习相关知识,增强儿童的卫生观念和自我保护意识。

8、定期体检:定期组织儿童进行健康体检,以及早发现潜在的健康问题,采取预防措施,降低手足口病的传播风险。家长和教育机构应积极配合卫生部门的工作,按时带儿童进行体检,并根据体检结果采取相应的保健措施。

总之,手足口病的传播途径复杂多样,但只要采取科学有效的预防措施,就能有效控制其传播和流行。家长、教育工作者和政府部门需要共同努力,从个人卫生、环境管理、健康监测及公共卫生政策等多个方面入手,全面防控手足口病的发生。通过全社会的共同努力,我们可以为儿童创造一个健康、安全的成长环境。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院儿科)