

急性呼吸窘迫综合征的治疗

□孙甜甜

呼吸窘迫是一种常见的症状，在医学上被称为呼吸窘迫。是由于呼吸系统的某些异常或疾病引起的，常常伴有气息短促、胸闷、气喘等不适感。其中，急性呼吸窘迫综合征是一种严重的呼吸系统疾病，可以迅速危及生命。为了更好地理解和诊断急性呼吸窘迫综合征，科学家们开展了大量研究，并取得了一些突破性的发现。本文将带您详细了解急性呼吸窘迫综合征的相关知识。

病因与机制

1. 病因

急性呼吸窘迫综合征的病因复杂多样，包括肺部感染、慢性肺疾病恶化、心脏病引起的肺水肿、外伤等。这些病因会导致气道阻塞、肺组织损伤、呼

吸肌无力等问题，从而造成呼吸窘迫。

2. 机制

急性呼吸窘迫综合征的发生机制涉及多个方面，包括肺功能障碍、肺内炎症反应、肺血管痉挛和氧气供应不足等。在发病过程中，肺萎缩、肺泡表面活性物质丧失、肺血管通透性增加等因素会导致通气-灌注失衡，从而进一步加剧呼吸窘迫程度。

临床表现与诊断

1. 临床表现

急性呼吸窘迫综合征的临床表现多种多样，包括呼吸短促、胸闷、气喘、发绀、咳嗽等。严重病例可能出现呼吸困难伴发绀、意识丧失等症状，甚至需要进行急救。

2. 诊断

急性呼吸窘迫综合征的诊断需要综合考虑患者的病史、临床症状和体征，并借助各种辅助检查手段。常用的检查包括呼吸功能评估、血气分析、胸部X线或CT(计算机层析成像)扫描、血常规等。这些检查可以帮助医生确定呼吸窘迫综合征的程度、病因和可能的并发症，制订后续的治疗方案。

治疗与护理

1. 治疗

急性呼吸窘迫综合征的治疗目标是缓解呼吸困难、改善氧合和通气功能，并同时针对病因进行治疗。通常采用的治疗手段包括氧疗、呼吸疗法(如呼吸机辅助通气)、病因治疗(如抗感染治疗、解除气道梗阻

等)、液体管理和支持性治疗等。

2. 护理

对于急性呼吸窘迫综合征患者的护理，应注重呼吸、循环和心理支持。护士应密切监测患者的呼吸参数、氧合情况和病情变化，合理安排患者的活动与休息，注意维持气道通畅和保持良好的体位。

预防与康复

1. 预防措施

预防急性呼吸窘迫综合征的关键是及早治疗潜在的病因和诱因，避免感染、肺损伤和酸碱失衡等。此外，合理控制呼吸系统的疾病进展，积极管理慢性呼吸系统的疾病，可有效降低呼吸窘迫的风险。

2. 康复护理

急性呼吸窘迫综合征患者在疾病缓解后需要进行康复护理。康复护理包括肺功能训练、饮食调理和心理支持等。通过呼吸肌锻炼和逐渐增加运动强度，可以改善肺功能和身体的氧合状况。合理的饮食结构和营养补充有助于促进患者康复。

急性呼吸窘迫综合征是一种严重的呼吸系统疾病，涉及多个病因和机制。通过综合考虑病史、临床表现和辅助检查结果，医生可以准确诊断并制订合理的治疗方案。在治疗过程中，综合护理和康复护理起着重要作用，有助于提高患者的生活质量。

(作者供职于淄博市中西医结合医院重症医学科)

如何护理晚期肺癌患者

□符碧蕊

我们都明白，肺癌到了晚期就已经失去手术的机会了。那么，如何提高晚期肺癌患者的生活质量就显得尤为重要。除了一些专业医学上的治疗手段，患者及家属最了解的应该就是如何通过护理提高生活质量。

晚期肺癌患者的特点

1. 呼吸系统异常:晚期肺癌患者会出现明显的咳嗽、咯痰，甚至咯血等，同时还可能伴有明显的胸痛，部分患者呼吸时会胸膈难忍，有的还可能出现声音嘶哑、呼吸困难的状况。

2. 全身性异常:晚期肺癌患者体内的癌细胞会大量消耗患者体内的营养物质、能量、热量等，导致患者出现发热、全身乏力、身体消瘦等症状，严重时出现恶病质状态。

3. 转移症状:多数晚期肺癌患者会发生癌细胞转移扩散，因转移的部位不同会出现不同的症状。肺癌容易发生脑转移，可能会让患者出现头晕头痛、恶心、呕吐等症状，严重者可能会出现癫痫、瘫痪等症状。

提高生活质量的护理方法

1. 饮食护理:由于癌细胞消耗大，患者的饮食要丰富多样，主要是以清淡且富有营养的食物，比如瘦肉粥、鱼粥、蛋粥、枸杞粥等各种粥类和汤类为主，可以搭配新鲜的水果和蔬菜。

2. 生命体征监测及身体护理:严密观察肺癌患者的咳嗽、咯痰及咯血情况，如咳嗽有痰，应鼓励患者自行咯出，必要时辅以吸痰器；患者休息或睡觉时，头偏向一侧卧位，以防痰涎窒息；若发现患者忽然失语、面色改变、呼吸停止，家属必须马上报告医生，紧急抢救；为生活不能自理的患者定期翻身拍背，每天擦洗、按摩手足，防止褥疮的发生。

3. 疼痛护理:对于疼痛较明显的患者要给予足够的止痛治疗，目的在于提高患者的生活质量。止痛药的使用原则是，能口服就不打针，能打针就不静脉滴注，按需、按时给药。

4. 生活及运动:肺癌患者可以适当听听轻音乐、民乐等，使身心放松，改善生活质量；对于可以轻微活动的患者，家属可以陪其慢走、散步，以活动筋骨，但是活动量以不过度为宜。

5. 心理护理:注意晚期肺癌患者精神和心理上的护理，家属应随时与肺癌患者沟通，耐心倾听患者的诉说，使患者感受到亲人的温暖，还可以拥抱患者，表达对患者的挚爱和眷恋，从而使患者得到精神上的愉悦；不断鼓励患者积极参加一些力所能及的社交活动。

每个生命都值得被尊重。即使我们知道一个晚期癌症患者的生命即将到达终点，可他们也有好好生活的权利。如果恰巧不幸你是一位肺癌患者或者你身边的朋友、家人是肺癌患者，也不要失去希望，只要活着，生命就有光，通过正确的护理方式让他们感受生活的快乐，有尊严地走完生命最后的光彩。

(作者供职于广东药科大学附属第三医院肿瘤科五区)

糖尿病的发病原因

□赵新玲 鞠衍松

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，是日常生活中比较常见的慢性疾病，对患者的身体健康有着极大的影响。长期高血糖可导致身体各种组织、特别是眼、肾、心脏、血管、神经出现慢性损害、功能障碍。接下来，我们一起来了解一下糖尿病的相关知识。

糖尿病的形成原因

由于胰岛细胞功能障碍导致的胰岛素分泌下降，或者机体对胰岛素作用不敏感或两者兼备，而导致血液中的葡萄糖不能被利用和储存，最终形成糖尿病。其发生的主要原因有遗传因素和环境因素。具体分析如下。

1. 遗传因素:糖尿病具有遗传性，大多数糖尿病患者都是家族遗传，只要家族中有亲属得过糖尿病，那么有血缘关系的家属患糖尿病的概率也会增大。**1型糖尿病或2型糖尿病均存在遗传性。**

2. 环境因素:大多数糖尿病患者是在日常生活中比较喜欢吃甜食，并且每次吃饭都吃得过饱，使体内的胰岛B细胞负担过重，造成胰岛素分泌不足。这种长期不良的饮食习惯，会导致体内摄入过多糖分，促使血糖升高，从而引发糖尿病。除此之外，体力活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的因素。

那么，糖尿病的主要症状都有哪些？

糖尿病的典型症状就是“三多一少”(多吃饭、多喝水、多排尿和体重减少)，但是大部分糖尿病患者发病时没有明显症状，少部分患者会出现

视力下降、容易疲劳、皮肤瘙痒、体重下降等症状。多数患者是在身体出现不适就医检查时才发现患有该疾病。因此，要定期进行体检，如果出现这些症状，就应该立即就医。

日常生活中，如何预防糖尿病发生

为了更好地预防糖尿病的发生，我们要提前做好以下预防疾病发生的准备。

1. 在日常生活中，要加强体育锻炼，做好体重管理，避免肥胖。运动强度和时长应根据自身情况来定。运动形式也可多种多样，如散步、快走、跳健美操、跳舞、打太极拳、游泳等。

2. 养成良好的饮食和生活习惯，合理饮食、规律饮食，戒烟戒酒，多吃蔬菜、水果，补充维生素，少吃辛辣刺激食物，注意营养搭配。拒绝暴饮暴食，拒绝高糖饮食。

3. 定期到医院做体检，可以及早发现疾病并对其进行干预，可定期进行空腹血糖检测，从而准确判断体内的血糖水平是否正常，起到预防的作用。

以上就是对糖尿病相关知识的简单介绍，相信大家已经对该疾病有了一定的认识和了解。同时，希望大家可以将以上知识运用到实际生活中，养成良好的生活和饮食习惯，避免暴饮暴食，三餐规律，加强身体锻炼，定期到医院体检，做到早发现、早治疗，有效预防糖尿病的发生。一旦确诊，应积极配合医生治疗，遵医嘱用药，以免病情加重。

(作者供职于山东省荣成市人民医院)

高血压的日常护理小妙招

□孙荣玲

日常生活中，我们经常会听到有人患有高血压，可见高血压在现实生活中是比较常见的。高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)升高为主要特征，可伴有心脏、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是常见的慢性病之一。其症状隐匿，不容易被发现，大多数患者都是在体检时被检测出血压升高，少部分患者是在出现其他严重的并发症时发现患有高血压。由此可见，高血压是“无形的杀手”。

高血压的发病原因是什么

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压。造成原发性高血压的原因有很多种，具体如下：

1. 遗传因素:高血压具有家族遗传性。遗传因素是造成高血压的主要原因之一，对高血压的形成有着很大的影响。

2. 体重因素:高血压与患者的体重有着很大的关系，体重过重的人很容易患高血压，这是因为过度肥胖的人，血压

容易升高，从而形成高血压。

3. 饮食习惯:相关研究表明，在日常饮食中，如果过多地摄入盐分，就会使血压升高，因此，要养成良好的饮食习惯。

4. 吸烟喝酒:吸烟喝酒对人体是有害的，烟酒中的有害物质会影响人体的血脂水平，导致血压发生变化，从而引发高血压。

5. 长期精神紧张:人在紧张、愤怒、惊恐、压抑、焦虑、烦躁等状态下，体内交感神经兴奋，从而使血压升高。相关研究显示，精神紧张者发生高血压的风险是正常人群的1.5倍左右。

日常生活中如何预防高血压

日常生活中，我们要如何预防高血压的发生呢？我们一起来了解一下。

1. 清淡饮食:相关研究表明，日常饮食摄入过多盐分，会导致血压水平升高，从而引发高血压。因此，建议高血压患者日常饮食要清淡，严格控制盐分摄入，保证食物中有足够的钾、钙、镁等，多吃新鲜的水果蔬菜、豆

类、牛奶等食物，尽量不要吸烟、喝酒。

2. 加强身体锻炼:适当的身体锻炼会促进体内血液循环，可以很好地控制血压变化，增强身体免疫力，改善睡眠质量，提高食欲。另外，可以选择适当的运动项目，比如散步、慢跑等。

3. 控制体重:过度肥胖的人比较容易患高血压，因此，要适当饮食，避免暴饮暴食，三餐定时定量。

4. 养成良好的生活习惯:保持心情愉悦、情绪稳定，避免情绪波动。

5. 要注意多休息，做到劳逸结合。

6. 日常生活中，一定要做好高血压患者的护理工作。当血压升高时应注意卧床休息，减少活动，以免使心率增加。此外，患者还要学会测量血压，家中常备电子血压测量仪。当血压升高时，出现头昏脑涨、视物模糊，甚至偏瘫、肢体麻木的时候，应该立即到医院就诊。

(作者供职于曹县韩集中心卫生院)

家庭中常见意外情况的应对方法

□李凤兰

家庭是我们生活的港湾，但意外可能随时降临。掌握家庭常见意外情况的应对方法，不仅能够保护家人，还能在关键时刻挽救生命。本文将为您介绍家庭中常见的意外情况及其应对方法，以提高您的紧急情况处理能力。

意外摔伤

保持冷静:第一时间冷静下来，不要惊慌失措，以便更好地处理紧急情况。

评估伤势严重程度:观察摔伤部位是否肿胀，疼痛程度如何，如果伤势较轻，可进行简单的急救。

冷敷与止痛:使用冰袋或冷毛巾冷敷受伤部位，以减轻肿胀和疼痛，同时可以给受伤者口服适量的止痛药，但避免过量。

就医检查:如果伤势严重，比如出现畸形、疼痛严重或无法移动，应立即就医，以免造成更严重的后果。

烧伤和烫伤

迅速冷却伤口:将烫伤部位迅速放入冷水中，或用冷水冲洗烫伤部位，以减轻疼痛和热度。

避免破坏皮肤:切勿用力挤压烫伤后形成的水泡，以免感染加重。如果水泡破裂，可用干净的纱布盖住。

局部消毒:用温和的肥皂水轻轻清洗烧伤部位，然后涂

抹适量的抗菌药膏，再用干净的纱布包扎。

就医治疗:如果烧伤面积较大、深度较深，或出现严重的感染症状，应及时就医，接受专业治疗。

窒息

背部拍击法:对于俯道受阻的婴幼儿，可让婴儿俯卧在家属的手臂上，然后用力拍击其背部，帮助清除堵塞物。

胸部挤压法:对于较大的儿童和成人，可以进行胸部挤压，以增加呼吸道内压力，推出阻塞物。

口对口人工呼吸:如果窒息导致停止呼吸，可进行人工呼吸，保持氧气供应。

及时就医:如果上述方法无效，应立即就医，寻求专业救助。

心脏病突发

保持休息:让患者保持平躺，尽量减少运动和活动。

松解服饰:解开患者紧身的衣物，以保持呼吸道通畅。

服用急救药物:如果患者曾被医生告知使用硝酸甘油等急救药物，突发心脏病时可在医生的指导下使用急救药物。

紧急呼叫急救:立即拨打急救电话，寻求专业医疗救助。

物，应立即用清水漱口，尽量将残留物冲刷出来。

不要催吐:切勿使用催吐剂，因为有些物质在催吐后可能会对身体造成更大伤害。

就医治疗:收集中毒源的信息，如药物名称、化学品成分等，迅速就医，以便医生进行针对性的处理。

意识丧失

检查呼吸与脉搏:确认患者是否呼吸停止，如果确实没有呼吸，需要立即进行心肺复苏术。

保持通气:如果呼吸停止，需要进行口对口人工呼吸，维持氧气供应。

紧急呼叫急救:立即拨打急救电话，向医务人员提供必要的信息，并等待救援。

观察症状:在等待急救人员到达前，观察患者的状况变化，随时调整急救措施。

在家庭中，应对常见急诊情况的能力至关重要。通过了解和掌握上述应对方法，您可以在紧急情况下迅速作出正确的决策，保护您和家人免受伤害。但是，对于严重的急诊情况，及时寻求专业医疗救助是至关重要的。

在家庭急救中，保持冷静、稳定和有序，是保护家人的最佳方式。

(作者供职于枣庄市立医院)

胃癌是起源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤，发病率和致死率都很高。随着医学研究的不断深入，人们对胃癌的风险因素和预防措施的认识也日益增加。本文将详细介绍胃癌的风险因素、发病机制、预防措施，强调早期筛查的重要性，以帮助读者了解胃癌相关知识，以期在预防和控制胃癌方面发挥积极作用。

胃癌的风险因素

胃癌的发生与多种因素密切相关，以下是一些常见的胃癌风险因素：

1. 幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌是一种胃部常见的细菌，与胃癌的发生密切相关。感染幽门螺杆菌会导致胃部慢性炎症，增加胃癌的风险。

2. 膳食因素:高盐、高热量、低纤维的饮食习惯与胃癌的发生有关。长期高盐饮食可能损伤胃黏膜，增加癌变风险。

3. 吸烟和饮酒:吸烟和饮酒不仅与肺癌、肝癌等恶性肿瘤相关，还与胃癌的风险升高有关。

4. 遗传因素:家族中有胃癌病史的人，其自身胃癌的风险也会增加。特定的基因突变可能使一些人更容易患上胃癌。

5. 环境因素:某些环境暴露，如工作环境中的有害化学物质，也可能增加患胃癌的风险。

胃癌的发病机制

胃癌的发病机制涉及多种因素，包括细胞遗传突变、炎症反应、细胞凋亡失衡等。其中，幽门螺杆菌感染引起的慢性炎症可能导致胃部组织持续损伤，增加细胞DNA(脱氧核糖核酸)突变的频率。此外，一些抑制肿瘤生长的基因失活以及促进肿瘤生长的基因的活化，也与胃癌的发生密切相关。

胃癌的预防措施

预防是控制胃癌的关键。以下是一些可以采取的预防措施：

1. 均衡膳食:摄入新鲜的蔬菜、水果及富含蛋白质的食物，减少盐和高热量食物的摄入，有助于降低胃癌的风险。

2. 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入可以降低胃癌以及其他癌症的发生风险。

3. 幽门螺杆菌治疗:及早治疗幽门螺杆菌可以减少慢性炎症，降低胃癌的患病风险。

4. 体育锻炼:经常进行适量的体育锻炼可以保持身体健康，降低胃癌风险。

5. 定期体检:定期接受体检，及时发现问题，进行早期干预和治疗。

早期筛查的重要性

胃癌早期通常没有明显的症状，因此，早期筛查至关重要。早期胃癌的治愈率高于晚期胃癌。常见的早期筛查方法包括内窥镜检查、血液标志物检测等。通过早期筛查，可以及时发现潜在的病变，为患者提供更好的治疗机会。

胃癌作为一种常见且危害严重的恶性肿瘤，了解其风险因素和预防措施对于降低患病率、提高生存率至关重要。通过均衡膳食、戒烟限酒、幽门螺杆菌治疗等，可以降低胃癌的发生风险。此外，定期体检和早期筛查也能够及时发现病变，为患者提供更好的治疗机会。未来，随着医学研究的不断深入，我们相信会有更多、更有效的方法用于胃癌的预防和治疗，最终实现胃癌的有效控制。

(作者供职于新乡市中心医院普外一科)

冠心病的发生竟和这些事有关

□王蓓

冠心病是一种由于冠状动脉供血不足引起的心脏疾病，往往会威胁到患者的身体健康和生命安全造成很大威胁。而导致冠心病的原因往往出乎意料，它们潜藏在人们的日常生活中，在看似不起眼的角落影响着人们的身体健康。那么，冠心病的病因都有哪些呢？它们又是如何引发冠心病的呢？

长时间抽烟

抽烟是日常生活中很普遍的一件事情。虽然大家都熟知“抽烟有害健康”，却一直得不到重视。长时间抽烟往往会诱发冠心病的发生。具体来说，长时间抽烟不仅可以引发多种癌症，还可能诱发冠心病。烟草中大量的尼古丁和其他物质可以使人体的血管收缩，导致血管的运输能力下降，让心脏供血受到影响。烟草中含有一些化学物质还会损害患者的血管内膜，导致动脉硬化，从而进一步加重心脏负担，造成冠心病的发生。

不良情绪和压力

心理压力是现代人的常见问题，很多人都存在心理压力，却不重视。不良情绪和压力大会对身体产生一定负面影响，其中就包括冠心病的风险增加。其中，压力过大会导致大量的肾上腺素在体内释放，同时还会使血管出现收缩，让心率加快，从而增加心脏负担。长期心理压力过大还会导致免疫系统功能下降，引起相应的炎症反应，这也会加快动脉硬化斑块的形成。要保持心情舒畅、情绪稳定。

不健康的饮食习惯

人们的饮食习惯往往会影响到身体健康。由于不健康饮食在很长时间后才会逐步显现出对身体的危害，所以大部分人并不重视饮食方面的规划。而不良的饮食习惯就成了导致冠心病的重要原因之一。长期食用过多的脂肪、胆固醇、高盐和高糖食品会直接促进动脉硬化斑块的形成，增加心脏疾病的风险。同时，饮食过多还会导致肥胖，这也是冠心病发生的危险因素之一。

缺乏运动和久坐

久坐不动是现代人的生活特点和工作特点之一，这也是诱发冠心病的一项重要因素。当人们缺乏运动时，健康就会逐渐受到影响，长期缺乏运动，会直接促使冠心病的发生。

具体来说，长时间缺乏运动会降低人体代谢率，降低血糖和胆固醇水平，很容易导致高血压的发生，从而使动脉粥样硬化的风险增大。因此，适当运动可以有效提高身体的代谢率，降低血压和胆固醇水平，有助于心脏保持健康。可以坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3次~5次的中等强度的运动，每次持续20分钟~30分钟，具体活动安排应根据自己身体情况而定。

素。当人们缺乏运动时，健康就会逐渐受到影响，长期缺乏运动，会直接促使冠心病的发生。

具体来说，长时间缺乏运动会降低人体代谢率，降低血糖和胆固醇水平，很容易导致高血压的发生，从而使动脉粥样硬化的风险增大。因此，适当运动可以有效提高身体的代谢率，降低血压和胆固醇水平，有助于心脏保持健康。可以坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3次~5次的中等强度的运动，每次持续20分钟~30分钟，具体活动安排应根据自己身体情况而定。

不良情绪和压力是现代人的常见问题，很多人都存在心理压力，却不重视。不良情绪和压力大会对身体产生一定负面影响，其中就包括冠心病的风险增加。其中，压力过大会导致大量的肾上腺素在体内释放，同时还会使血管出现收缩，让心率加快，从而增加心脏负担。长期心理压力过大还会导致免疫系统功能下降，引起相应的炎症反应，这也会加快动脉硬化斑块的形成。要保持心情舒畅、情绪稳定。

不健康的饮食习惯人们的饮食习惯往往会影响到身体健康。由于不健康饮食在很长时间后才会逐步显现出对身体的危害，所以大部分人并不重视饮食方面的规划。而不良的饮食习惯就成了导致冠心病的重要原因之一。长期食用过多的脂肪、胆固醇、高盐和高糖食品会直接促进动脉硬化斑块的形成，增加心脏疾病的风险。同时，饮食过多还会导致肥胖，这也是冠心病发生的危险因素之一。

缺乏运动和久坐久坐不动是现代人的生活特点和工作特点之一，这也是诱发冠心病的一项重要因素。当人们缺乏运动时，健康就会逐渐受到影响，长期缺乏运动，会直接促使冠心病的发生。

具体来说，长时间缺乏运动会降低人体代谢率，降低血糖和胆固醇水平，很容易导致高血压的发生，从而使动脉粥样硬化的风险增大。因此，适当运动可以有效提高身体的代谢率，降低血压和胆固醇水平，有助于心脏保持健康。可以坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3次~5次的中等强度的运动，每次持续20分钟~30分钟，具体活动安排应根据自己身体情况而定。

不良情绪和压力是现代人的常见问题，很多人都存在心理压力，却不重视。不良情绪和压力大会对身体产生一定负面影响，其中就包括冠心病的风险增加。其中，压力过大会导致大量的肾上腺素在体内释放，同时还会使血管出现收缩，让心率加快，从而增加心脏负担。长期心理压力过大还会导致免疫系统功能下降，引起相应的炎症反应，这也会加快动脉硬化斑块的形成。要保持心情舒畅、情绪稳定。

不健康的饮食习惯人们的饮食习惯往往会影响到身体健康。由于不健康饮食在很长时间后才会逐步显现出对身体的危害，所以大部分人并不重视饮食方面的规划。而不良的饮食习惯就成了导致冠心病的重要原因之一。长期食用过多的脂肪、胆固醇、高盐和高糖食品会直接促进动脉硬化斑块的形成，增加心脏疾病的风险。同时，饮食过多还会导致肥胖，这也是冠心病发生的危险因素之一。

缺乏运动和久坐久坐不动是现代人的生活特点和工作特点之一，这也是诱发冠心病的一项重要因素。当人们缺乏运动时，健康就会逐渐受到影响，长期缺乏运动，会直接促使冠心病的发生。

具体来说，长时间缺乏运动会降低人体代谢率，降低血糖和胆固醇水平，很容易导致高血压的发生，从而使动脉粥样硬化的风险增大。因此，适当运动可以有效提高身体的代谢率，降低血压和胆固醇水平，有助于心脏保持健康。可以坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3次~5次的中等强度的运动，每次持续20分钟~30分钟，具体活动安排应根据自己身体情况而定。

胃癌的风险因素与预防措施

□王付欽

(作者供职于三亚中心医院(海南省第三人民医院))