

# “三减三健”如何实现

□冯丽

随着人们生活水平的提高,高血压病、糖尿病、高血脂症等慢性病已经成为影响人们身体健康的难题。因此,我们必须提高健康意识,倡导健康的生活方式。大家常说,“要想身体好,‘三减三健’少不了”。那么,什么是“三减三健”呢?让我们一起来了解一下吧!

“三减”是指减盐、减油、减糖;“三健”是指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

## 为什么要实现“三减三健”

人们如果摄入过多食盐,不仅会引起高血压病,还会增加胃病、骨质疏松、肥胖的风险。因此,在日常生活中,我们必须控制食盐的

摄入量,健康成年人每天食盐的摄入量不能超过5克。油脂虽然是人体必需的脂肪酸和维生素E的重要来源,但是摄入过多会增加糖尿病、高血压病、高血脂症、动脉粥样硬化、冠心病的风险。因此,我们必须控制食用油的摄入量,健康成年人每天食用油的摄入量不能超过25克。糖的摄入量过多不仅会引起龋齿,还会增加肥胖、糖尿病的摄入量,健康成年人每天糖的摄入量不能超过50克,最好控制在25克以下。

## “三减三健”如何实现

减盐 在日常生活中,人们可

以使用定量盐勺来控制盐的使用量;用葱、姜、蒜、胡椒等为食物调味;少吃咸菜,多吃新鲜的水果、蔬菜;少吃罐头等高盐食品,选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类;外出就餐时主动要求少放盐,并且尽可能选择低盐菜品;购买食品时学会阅读营养成分表,尽量选择含盐量低的食品;警惕“藏起来”的盐,少食用方便食品。

减油 人们应学会使用控油壶,坚持定量用油,控制总量;做饭时多用少油的烹饪方式,如蒸、煮、炖、焖、大火快炒等,少用煎、炸的方式;少点外卖,少吃油炸食品;少食用动物性脂肪,用植物油来代替;学会阅读食物的营养成分表,

购买食品时选择油脂含量低、不含反式脂肪酸的食物;养成清淡的饮食习惯。

减糖 人们应不喝或少喝含糖饮料;减少食用含糖类食品;烹饪时少放糖,用葱、姜、蒜来调味;外出就餐时适量选择糖醋排骨、红烧肉等含糖菜品;用白开水代替饮料。

健康口腔 人们应养成早晚刷牙的好习惯;定期进行口腔检查,健康成年人至少每年检查1次,儿童每半年检查1次;少喝含糖的碳酸饮料;使用含氟牙膏,预防龋齿。

健康体重 人们可以通过合理饮食、均衡营养、适量运动来维持

理想体重。人们应每周至少进行150分钟的有氧运动,如快走、跑步、游泳等。

健康骨骼 人们应选择富含钙、低盐、适量蛋白质的食物来预防骨质疏松;日光照射有助于身体对钙的吸收,建议每天至少20分钟的日照时间;坚持锻炼可以达到健康骨骼的目的;戒烟限酒也可以预防骨质疏松。

在日常生活中,为了我们的身体健康,我们要提高“三减三健”的健康意识,养成科学、文明、健康的生活方式,做自己健康的第一责任人!

(作者供职于邹平市疾病预防控制中心)

# 何为「人生最后一次骨折」

□杨玉峰

“人生最后一次骨折”主要是指因为髋骨骨折导致患者出现威胁生命安全的并发症。那么,如果家中的老年人发生髋骨骨折,我们应该怎么办呢?

## 为什么称“人生最后一次骨折”

大多数老年患者会出现多种内科疾病,比如糖尿病、高血压病等,骨折之后,经常会导致基础病情加重。

大多数老年患者存在骨质疏松的现象,骨折后愈合比较缓慢,并且容易再次骨折。

骨折后,因为老年患者活动受到限制,只能长期卧床休息,所以容易出现各种类型的并发症,比如伤口感染、贫血等。这些并发症会严重影响老年患者的治疗效果和恢复时间。

因为老年患者长期卧床休息,行动不方便,所以老年患者容易出现心理问题。虽然骨折本身并不可怕,但是骨折后会产生一系列的并发症。研究结果证明,老年患者发生髋骨骨折后,一年生存率只有50%,这就是被称为“人生最后一次骨折”的原因。

## 髋骨骨折的治疗方法

治疗髋骨骨折的方法有手术治疗和保守治疗。虽然老年患者基础病较多,做手术的风险较大,耐受程度较低,但是手术治疗不仅可以为患者减轻疼痛,缩短卧床的时间,还可以有效预防并发症,让患者尽早下床活动,提高生活质量。

目前,除了患有严重的内科疾病,或受伤之前意识不清楚的患者需要进行手术评估及多学科会诊,大部分老年髋骨骨折患者需要尽早进行手术治疗。

但是,在通过手术治疗老年髋骨骨折的患者时,需要面对多种复杂因素,比如麻醉问题、高龄问题、低蛋白血症等风险。

## 如何预防髋骨骨折

无论选择手术治疗还是保守治疗,都是患者出现骨折后的一种补救方式。因此,我们更需要从源头上预防髋骨骨折。

进行抗骨质疏松的治疗 老年人会出现骨骼退变、骨量降低的现象,骨质疏松容易导致骨折。因此,在日常生活中,老年人要对骨密度进行监测,确保营养均衡,注重补充维生素D和钙。对于骨质疏松患者,需要按照医生的要求进行治疗。

适当锻炼 老年人的肌肉弹性会逐渐下降,肌肉的力量也会逐渐减弱;同时,肌腱、关节囊及韧带会慢慢地变薄和变细,关节就会出现不稳定的现象。这些因素会导致老年人在行动的过程中较迟缓,容易跌倒。因此,老年人需要进行适当的运动,增加肌肉的力量。

洗澡时注意防滑 很多老年患者髋骨骨折都是在浴室发生的(尤其是刚洗完澡的地面比较湿滑),所以最好在浴室的地板上面铺一个防滑的垫子,并且给老年人准备防滑的拖鞋。

综上所述,当老年人出现髋骨骨折后,需要听取医生的建议,选择合适的治疗方式,并且积极进行康复训练,争取早日康复。

(作者供职于新乡市第二人民医院骨一科)

# 甲状腺结节、乳腺结节、肺结节的分级

□秦修强

很多人认为,结节就是癌症,或者担心结节会癌变,所以想把结节尽快切除。本文主要介绍甲状腺结节、乳腺结节、肺结节的相关知识,教你判断结节是良性的还是恶性的方法。

## 甲状腺结节

甲状腺结节分级 1级为正常的甲状腺腺体;2级为良性甲状腺结节;3级是不确定病变性质,以良性结节为主,一般情况下,3A倾向于良性结节,3B则表明恶性肿瘤的可能性较大;4级是一个潜在的恶性肿瘤;5级大多数为恶性肿瘤,且表现出不同类型的声像图表现。

是否需要手术治疗 1级~3级:3级以内的结节大多数是良性的,一般患者没有任何症状,所以不需要手术治疗。但是,如果良性结节变得越来越大,并对气管和食管形成压迫时,就必须做手术治疗。

4级:4级说明存在恶性肿瘤的可能性,需要做病理检查才能确诊。患者进行病理检查后,若确诊为恶性肿瘤,则应对其实施根治手术,并在手术中对其进行彻底的清除,以防止术后复发和转移。

5级:当出现明显的肿瘤特征时,一般认为是恶性的;为了防止肿瘤扩散,需要及时进行治疗。

## 乳腺结节

乳腺结节的等级可以分为6级。1级为阴性,即乳腺结节,没有任何症状;2级是指乳腺增生,也有可能是乳腺囊肿,用手可以摸到,大多数患者没有任何不适感;3级是指良性结节,肿瘤的可能性很低,必要时可以服用一些药物来降低肿瘤的体积;4级结节虽然大多数情况是良性的,但是也有可能发生恶性转化;5级乳腺结节,患者患有乳腺癌的可能性很大,需要做病理检查才能确定;6级乳腺结节,说明患者患有乳腺癌,需要采取手术治疗措施。

## 肺结节

肺结节是指肺内直径小于3厘米的类圆形或不规则病灶,CT(计算机层析成像)检查表现为直径小于3厘米的局灶性、类圆形或不规则的密度增高影。80%~90%的肺结节为良性。那么,我们怎样区分呢?肺结节分为3种类型:实性结节、混合性结节、磨玻璃结节。

实性结节 实性结节内全部是软组织,且密度较大。此时结节内的血管、支气管图像已经被遮挡,如果疑似恶性肿瘤,则需要立刻进行病理检查或外科摘除手术;对低

癌化的肿瘤,应定期进行CT检查(3个月一次);如果直径超过15毫米,则需要手术切除。

磨玻璃结节 恶性程度较低,直径大于5毫米的磨玻璃结节定义为中危结节,建议患者做连续性的CT检查。如果出现增殖者,则需要手术治疗;如果没有增殖者,则需要进行3年以上的随访。

混合性结节 在肺结节的分类中,混合性结节的恶性概率是最大的。对于直径超过8毫米的实性结节,应该由胸外科、肿瘤内科、呼吸科和影像医学科医生会诊,确定是否需要进一步检查明确诊断。患者可以选择手术切除,或者在3个月后进行CT复查,如果3个月内结节情况无变化,则应考虑为恶性肿瘤,应尽快进行手术治疗;如果结节已经收缩,应6个月、12个月、24个月进行CT检查。

(作者供职于山东省滕州市工人医院)

# 整形美容外科常见手术

□杨慧莹

整形美容外科属于医学领域,专注于改善一个人的外貌和身体特征。随着经济社会的发展,人们对外貌的重视程度不断增加。整形美容外科起源于古代,直到20世纪,通过技术进步和医学发展,才真正成为一门独立的学科。

过去,整形美容外科主要用于修复面部和身体的其他缺陷,如先天性畸形、创伤或疾病后遗症等;如今,随着社会的发展和人们审美观念的改变,越来越多的人寻求整形美容手术来改善自己的外貌,提高自信心。

整形美容外科对个人的意义不仅是停留在外貌的改善上,还关乎个人的幸福感和生活品质。外貌不仅影响着一个人的自尊心和自信心,还会对其社交生活、职业发展及心理健康产生重大影响。通过整形美容外科手术,人们可以

改变不满意的身体特征,提高自尊心和自信心,从而享受更加美好的生活。

县级医院作为基层医疗卫生机构,虽然资源有限,但是在积极探索如何提供高质量的整形美容服务。本文主要介绍县级医院整形美容外科的常见手术,并探讨其在基层医疗卫生机构中的应用和挑战。

眼部整形手术 包括双眼皮手术、开内眼角手术、去眼袋手术等。这些手术可以改善眼部轮廓,使眼睛更加明亮有神。

鼻部整形手术 如隆鼻手术、

缩鼻翼手术、鼻尖整形术等。这些手术可以改变鼻部形态,使鼻子更加协调美观。

面部轮廓整形手术 如颧骨提升手术、下颌角整形手术等。这些手术可以改善面部轮廓,塑造更加立体的面部线条。

乳房整形手术 包括隆胸手术、乳房缩小手术、乳房重塑术等。这些手术可以改善乳房形态,提升女性的自信心。

脂肪填充技术 通过将自体脂肪移植到需要填充的部位,如面部、乳房等,来改善局部组织的形态和体积。

在县级医院整形美容外科的发展过程中,面临着一些独特的挑战。首先,由于资源有限和技术水平相对较低,一些高难度的手术可能无法完成,患者的需求未得到满足。其次,缺乏专业化人才和设备,限制了手术质量和效果的提升。最后,公众对整形美容的认识仍存在一些误区,导致对县级医院整形美容外科的信任度不高。

为了推动县级医院整形美容外科发展,我们需要采取一系列的措施。首先,加强技术培训与交流,提高医生的整形美容技术水

平,可以通过邀请专家进行培训,组织学术研讨会等方式,积极推动医生的专业知识更新和技术水平提升。其次,加大资金投入力度,提升设备和材料的质量。县级医院应该争取有关部门支持,增加资金投入,引进先进设备,优化手术环境,并选择可靠的供应商提供高质量的材料。最后,加强监管,打击非法行医,保障患者的健康和生命安全。相关部门应加大对整形美容行业的监管力度,建立健全的执业准入制度,严厉打击非法行医。

(作者供职于阳谷县人民医院)

# 脑梗死的发病原因

□耿晓云

能伴有嘴歪、流口水的现象,很可能是脑梗死的前期症状。

视物模糊 患者会出现短暂性脑缺血发作,双眼会突然看不清事物,甚至还会出现双眼暂时性失明的现象。这可能是脑梗死的前期症状。

突发口吃 日常讲话口齿清楚的人,突然出现结巴或者流口水的情况,严重时甚至会突然说不出话。该症状也是脑梗死的前期症状之一。

头晕恶心 脑梗死患者在患病

前期,由于脑部供血不足,会出现头晕目眩的现象。有的患者还会在看事物时出现重影现象等,其主要原因在于缺血影响了大脑的平衡组织。

昏沉欲睡 患者精神萎靡、昏沉欲睡,这是脑梗死前较为典型的表现。当大脑缺血、缺氧,管理睡眠、呼吸等中枢神经系统受到影响,就会有昏沉欲睡的表现。

## 发病原因

吸烟喝酒 人们在吸烟喝酒

时,烟酒中的有害物质,会影响血脂健康,从而引起大脑动脉粥样硬化,最终导致脑梗死。

不良饮食习惯 由于生活和工作的压力较大,一些人一日三餐不规律,并且经常摄入一些油腻食物,从而造成血管压力过大,长期如此,很可能出现脑梗死。

肥胖 当人们体重严重超标时,体内的血脂水平升高,会导致动脉粥样硬化,从而出现脑梗死。

“三高”(即高血脂、高血压、高血糖)人群 在日常生活中,高

血压、高血脂、高血糖人群,发生脑梗死的概率较高。高血压病患者的血压如果得不到控制,就可能引发大脑动脉粥样硬化,从而导致脑梗死;糖尿病患者会出现代谢功能紊乱的现象,从而引发脑血管堵塞,最终形成脑梗死;高血脂症会使患者的血脂升高,引起血管异常,从而导致脑梗死。

以上就是笔者对脑梗死的介绍,相信大家对该病已经有了一定的了解。那么,在日常生活中,我们一定要多加注意,养成良好的生活习惯和饮食习惯,控制好体重和血压。如果出现脑梗死前期症状,应该立即到医院就诊。

(作者供职于聊城市退役军人医院)

时代在进步,科技在发展,随着经济社会的发展,我国老龄化人口不断增加。中老年人是脑梗死的高发群体。随着经济社会的发展,人们的生活水平越来越高,快节奏的生活方式使脑梗死发病人群呈现年轻化的趋势。脑梗死会对患者的身心健康产生不可逆转的影响。

## 前期症状

脑梗死的前期症状主要有肢体麻木、视物模糊、突发口吃、头晕恶心、昏沉欲睡等。具体内容如下:

肢体麻木 在日常生活中,患有高血压病、高血脂症的患者,如果突然发现身体一侧肢体没有力气,并且感觉肢体有麻木感,还可

以通过观察患者舌下静脉及其分支的形态和压力变化,评估门静脉压力的高低,进一步判断患者是否存在与门静脉高压相关的并发症。

## 在脂肪肝诊断中的应用

脂肪沉积评估 医务人员可以通过胃肠镜观察胃肠道内部的图像,评估脂肪在胃肠道中的沉积情况。脂肪肝患者的胃肠道内会显示出不同程度的脂肪沉积,通过分析并计算脂肪的面积,可以确定患者脂肪肝的程度,为医生制定治疗方案提供依据。

舌下静脉循环评估 舌下静脉是连接门静脉与脾静脉的重要静脉通道,而脂肪肝患者常常伴随门静脉高压的情况。胃肠镜检查可

以通过观察患者舌下静脉及其分支的形态和压力变化,评估门静脉压力的高低,进一步判断患者是否存在与门静脉高压相关的并发症。

病理结构检测 脂肪肝患者常常伴随着肝脏病理结构的改变,如肝纤维化、肝细胞坏死等。医务人员可以通过胃肠镜观察肝脏表面的颜色、血管分布和纹理等特征,对肝脏的病理结构、脂肪肝程度进行评估。

活检辅助定位 医务人员可以通过胃肠镜准确定位和抓取目标组织进行活检。对于脂肪肝患者,通过胃肠镜检查,医生可以准确地

选择受影响的肝脏区域进行活检,提高活检的准确性和成功率。

## 优势和局限性

优势 通过虚拟现实技术,医生可以通过胃肠镜自由地观察胃肠道内部的图像。这使胃肠镜检查成为一种可以实时感知和操作的技术,更好地指导医生进行治疗。

局限性 由于胃肠镜检查的操作难度和局限性,目前对于大肠的检查和评估仍有一定的局限性,通常只能获取到胃部和部分小肠的图像。

综上所述,胃肠镜检查是一项有效的胃肠道检查技术,可以为医生提供高分辨率的胃肠道图像,帮助医生评估患者胃肠道的结构、功能

和病理情况。它在脂肪肝的诊断、治疗效果评估和疾病监测中发挥着重要作用。虽然胃肠镜检查存在一些局限性,如操作技术要求高、只能获取部分胃肠道图像等,但是其优势大于不足之处。随着医学技术的不断进步,胃肠镜检查将为脂肪肝的早期诊断和治疗提供更可靠的依据。

(作者供职于郑州大学第五附属医院消化内一科)

# 胃肠镜检查与脂肪肝的关系

□杜君义

胃肠道是人体重要的消化器官之一,承担着消化和吸收营养物质的功能。然而,由于现代人生活方式的改变和营养结构的失衡,脂肪肝成为一个全球性的健康问题。医务人员利用胃肠镜和虚拟现实技术来获取胃肠道内部的详细图像,特别是在脂肪肝的诊断中尤为重要。通过胃肠镜检查,我们可以深入了解胃肠道的结构、功能和病理情况,从而更准确地进行脂肪肝诊断和治疗。本文主要介绍胃肠镜检查与脂肪肝的关系。

## 胃肠镜检查的原理

医务人员利用胃肠镜和虚拟现实技术来获取胃肠道内部的详细图像,通过对图像的分析和处理,可以了解胃肠道的结构和病理情况。胃肠镜检查通过在胃肠道内注入清晰的液体介质和特定的标记物,使肠道内的结构和病变

区域显示出来。

## 在脂肪肝诊断中的应用

脂肪沉积评估 医务人员可以通过胃肠镜观察胃肠道内部的图像,评估脂肪在胃肠道中的沉积情况。脂肪肝患者的胃肠道内会显示出不同程度的脂肪沉积,通过分析并计算脂肪的面积,可以确定患者脂肪肝的程度,为医生制定治疗方案提供依据。

舌下静脉循环评估 舌下静脉是连接门静脉与脾静脉的重要静脉通道,而脂肪肝患者常常伴随门静脉高压的情况。胃肠镜检查可

以通过观察患者舌下静脉及其分支的形态和压力变化,评估门静脉压力的高低,进一步判断患者是否存在与门静脉高压相关的并发症。

病理结构检测 脂肪肝患者常常伴随着肝脏病理结构的改变,如肝纤维化、肝细胞坏死等。医务人员可以通过胃肠镜观察肝脏表面的颜色、血管分布和纹理等特征,对肝脏的病理结构、脂肪肝程度进行评估。

活检辅助定位 医务人员可以通过胃肠镜准确定位和抓取目标组织进行活检。对于脂肪肝患者,通过胃肠镜检查,医生可以准确地

选择受影响的肝脏区域进行活检,提高活检的准确性和成功率。

## 优势和局限性

优势 通过虚拟现实技术,医生可以通过胃肠镜自由地观察胃肠道内部的图像。这使胃肠镜检查成为一种可以实时感知和操作的技术,更好地指导医生进行治疗。

局限性 由于胃肠镜检查的操作难度和局限性,目前对于大肠的检查和评估仍有一定的局限性,通常只能获取到胃部和部分小肠的图像。

综上所述,胃肠镜检查是一项有效的胃肠道检查技术,可以为医生提供高分辨率的胃肠道图像,帮助医生评估患者胃肠道的结构、功能

和病理情况。它在脂肪肝的诊断、治疗效果评估和疾病监测中发挥着重要作用。虽然胃肠镜检查存在一些局限性,如操作技术要求高、只能获取部分胃肠道图像等,但是其优势大于不足之处。随着医学技术的不断进步,胃肠镜检查将为脂肪肝的早期诊断和治疗提供更可靠的依据。

(作者供职于郑州市第二人民医院)

贫血是指血液中红细胞数量或血红蛋白含量低于正常水平,导致氧气无法被充分传递到身体各部位。小儿贫血是许多家长关心的问题,科学饮食可以在一定程度上帮助患儿改善贫血症状。那么,当患儿出现贫血时,家长如何应对呢?哪些食物可以缓解贫血呢?

## 常见原因

缺铁性贫血 这是常见的贫血类型之一,原因是体内铁元素不足,无法制造足够的血红蛋白和红细胞。

维生素B<sub>12</sub>缺乏性贫血 这种贫血通常与维生素B<sub>12</sub>的摄入量不足或胃肠道吸收功能异常有关。

叶酸缺乏性贫血 叶酸是制造红细胞必需的重要成分,其缺乏会导致贫血。慢性病引起的贫血 某些慢性病,如肾病、炎症性疾病等也可能导致贫血。

## 如何应对

确诊和治疗 如果怀疑患儿贫血,应及时到医院就诊。医生会根据患儿的症状、体格检查结果和实验室检查结果等,来判断贫血的原因,然后制定相应的治疗方案。

均衡饮食 不同类型的贫血需要不同的治疗方法,但均衡饮食对于缓解贫血来说非常重要。家长要确保患儿每天摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质。

补充铁元素 缺铁性贫血患儿应补充铁元素。铁元素可以从食物中获得,如家畜、鱼类、豆类、全谷物和

绿叶蔬菜等。 摄取足够的维生素B<sub>12</sub>和叶酸 在日常生活中,富含维生素B<sub>12</sub>的食物包括肉类、鱼类、蛋类和奶制品等。叶酸主要存在于绿叶蔬菜、豆类和全谷物食物中。

缓解贫血的食物 红肉 红肉中的血红蛋白是一种关键的蛋白质。血红蛋白能够把氧气输送到身体各部位,维持正常的生理功能。铁元素是制造血红蛋白的基础,有助于提高血红蛋白水平,从而改善贫血状况。 鱼类 鱼类是一种既富含维生素B<sub>12</sub>又富含蛋白质的食物。维生素B<sub>12</sub>对于红细胞的生成起着重要作用,它能够促进DNA(脱氧核糖核酸)的合成和维持神经系统的正常功能。因此,患儿摄入足够的维生素B<sub>12</sub>,有助于防止维生素B<sub>12</sub>缺乏性贫血,从而改善贫血状况。 绿叶蔬菜 绿叶蔬菜富含叶酸,这是制造红细胞必需的成分之一。叶酸能够促进DNA的合成,维持细胞的正常分裂,从而有助于红细胞的生成与更新。 水果 水果富含维生素C,有助于铁的吸收。 全谷物食物 包括全麦面包、糙米等,是优质碳水化合物的来源,含有多种维生素和矿物质。 小儿贫血需要引起家长的重视。在医生的指导下,通过合理饮食和治疗,许多患儿的贫血状况可以得到改善。 (作者供职于驻马店市中医院儿科)