

# Omega-3 脂肪酸的最佳来源是什么

□张恒景

Omega-3 脂肪酸(多不饱和脂肪酸)是人体必需的营养成分,对于心脑血管健康和炎症抑制具有重要作用。鱼油和亚麻籽油都是富含 Omega-3 脂肪酸的食物,本文探讨它们作为 Omega-3 脂肪酸的最佳来源的优势和差异。

**Omega-3 脂肪酸的重要性**

Omega-3 脂肪酸是一类多不饱和脂肪酸,对人体健康非常重要,主要包括 EPA(二十碳五烯酸)和 DHA(二十二碳六烯酸)。这两种成分在心血管健康、炎症抑制、免疫调节等方面发挥着重要作用。

**鱼油: Omega-3 的珍贵来源**

鱼油是 Omega-3 脂肪酸的来源之一,富含 EPA 和 DHA,对

心血管健康有益。鱼油的优势有哪些呢?

EPA 和 DHA 含量较高 海洋鱼类,如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼等,含有丰富的 EPA 和 DHA,能有效降低心血管疾病风险。

易于吸收 EPA 和 DHA 以鱼油的形式摄入,更容易被人体吸收和利用。

**亚麻籽油:**

**植物界的 Omega-3 宝库**

亚麻籽油是植物性 Omega-3 脂肪酸的主要来源,富含 α-亚麻酸(ALA)。这是一种必需脂肪酸,人体无法自行合成。亚麻籽油的优点有哪些呢?

ALA 的转化 虽然 ALA 相对较少转化为 EPA 和 DHA,但仍有

部分转化,能为人体提供一些必需的 EPA 和 DHA。

适合素食者 亚麻籽油是植物性来源,适合素食者或不吃海鲜的人士摄取 Omega-3 脂肪酸。

**鱼油与亚麻籽油的比较**

鱼油和亚麻籽油虽然都含有 Omega-3 脂肪酸,但在含量、来源、效果等方面存在差异。

含量不同 鱼油中 EPA 和 DHA 含量更高,而亚麻籽油主要含 ALA,转化为 EPA 和 DHA 的效率较低。

来源不同 鱼油主要来自海洋鱼类,亚麻籽油则来自亚麻籽。鱼油中的 EPA 和 DHA 已经在海洋食物链中富集,而亚麻籽

中的 ALA 需要在体内转化。

效果不同 鱼油的 EPA 和 DHA 与心脑血管健康、抗炎等方面的好处有更为充分的研究支持,而亚麻籽油的效果相对较弱,但在一些特定情况下仍有益处。

**如何摄取更多的 Omega-3 脂肪酸**

无论选择鱼油还是亚麻籽油,合理的摄取方式对于获得足够的 Omega-3 脂肪酸至关重要。

多样化的鱼类选择 选择富含 EPA 和 DHA 的鱼类,如鲑鱼、鳕鱼、金枪鱼等,每周食用几次。

植物性来源 对于素食者或不吃海鲜的人士,亚麻籽油、亚麻

如今,心理健康问题越来越受到人们的广泛关注。不同类型精神疾病影响着个体的情感、思维和行为。因此,了解这些疾病对于增强公众的心理健康意识非常重要。

**焦虑障碍**

焦虑障碍是一种常见的精神疾病,包括广泛性焦虑障碍、社交焦虑障碍和惊恐障碍等。患者常常处于紧张和担忧的状态,从而出现持续不安、烦躁不安、肌肉紧张等症状。广泛性焦虑障碍患者常常担心各种事情。社交焦虑障碍患者则害怕社交场合。而惊恐障碍又称急性焦虑障碍,其特点是突然发作的、不可预测的、反复出现的、强烈的惊恐体验。心理治疗,比如认知行为疗法和暴露疗法,可以帮助患者管理焦虑情绪,严重时可用药物治疗。

**抑郁障碍**

抑郁障碍是一种情绪低落和兴趣减退、快感缺失的疾病。患者可能感到无望、自责、自卑,并丧失以往的兴趣。生活中的愉悦感减少,体力和注意力下降,可能出现睡眠障碍和食欲改变。抑郁障碍的治疗包括药物治疗和心理治疗,认知行为疗法和心理动力疗法有助于患者调整消极的思维模式,重建积极的情感体验。

**精神分裂症**

精神分裂症是一种严重的精神疾病,患者可能出现幻觉、妄想、思维紊乱、情感麻木等症状。这些症状使他们难以区分现实和幻觉,影响社交、工作和日常生活。药物治疗是精神分裂症的主要治疗方法,如抗精神病药物,但心理治疗和社会支持同样重要,有助于提高患者的功能水平和生活质量。

**双相障碍**

双相障碍又称双相情感障碍,是一种情绪波动极大的心境障碍。患者交替出现躁狂和抑郁两种状态。躁狂时,患者可能表现出高涨的情绪、冲动行为和高度自信,而抑郁时可能感到极度悲伤、疲惫和自卑。药物治疗,如稳定剂,可以帮助患者控制情绪波动;心理治疗可以帮助患者了解和管理情绪。

**强迫症**

强迫症是一种以反复出现强迫观念、强迫行为的精神疾病。患者可能反复产生不合理的念头,为了减少焦虑而进行反复的强迫性行为,如频繁洗手、检查行为等。认知行为疗法是强迫症的主要治疗方法,可以帮助患者理解和应对强迫症状,逐渐减少强迫性行为。

**创伤后应激障碍**

创伤后应激障碍在经历创伤性事件后出现,患者可能经历创伤回忆、噩梦、情感麻木、易怒等症状。暴露疗法可以帮助患者逐渐减少对创伤事件的恐惧,认知重建疗法有助于重新塑造患者积极的自我形象和世界观。

**进食障碍**

进食障碍包括神经性厌食症、神经性贪食症、暴食障碍和异食癖。患者可能出现异常进食行为,导致体重波动、身体健康问题和心理困扰。治疗方法因障碍类型而异,包括心理治疗、家庭治疗、药物治疗和营养指导。

了解不同类型的精神疾病对于认识和处理这些问题非常重要。焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症、双相障碍、强迫症、创伤后应激障碍和进食障碍是常见的心理健康问题。每种疾病都有其独特的症状和治疗方法。心理治疗、药物治疗和生活方式的调整都可以在不同程度上帮助患者缓解症状,提高生活质量。

(作者供职于淄博市临淄区齐陵卫生院精神科)

## 鼻窦炎的预防和治疗

□赵婕

鼻窦炎属于上呼吸道感染性疾病,它给我们的生活和工作带来诸多不便。因此,了解鼻窦炎的发病原因、预防和治疗方法显得尤为重要。

**发病原因**

鼻窦炎是鼻窦黏膜发生炎症的疾病。它通常由病毒或细菌感染引起,常见的病毒包括流感病毒、鼻病毒等,而常见的细菌包括肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。鼻窦炎可以通过空气飞沫传播,也可以通过手部接触带菌物质后传染。

此外,鼻窦炎还可能由致敏物质引起,如花粉、灰尘、动物毛发等。当人体对致敏物质过度反应时,会导致鼻黏膜肿胀和分泌物增多,进而引发鼻窦炎。

**如何预防**

预防鼻窦炎,首先要注意个人卫生,保持手部清洁,经常洗手,尤其是在接触带菌物质后要及时清洗。此外,避免与感染者

密切接触,尤其是流感季节尽量避免去人员密集的地方。

对于致敏物质引起的鼻窦炎,要尽量避免接触过敏原。如果已知自己对某些物质过敏,尽量避免接触,或者佩戴口罩等进行防护。

保持室内空气清新,定期开窗通风,减少室内的灰尘和细菌。定期清洁床上用品和家具,保持家居清洁。

**治疗方法**

对于鼻窦炎的治疗,首先要去医院进行专业的诊断。如果是病毒感染引起的轻度鼻窦炎,通常可采取自我护理措施,如多喝水,多休息,使用盐水漱口和鼻腔冲洗等。此外,可以采用热敷缓解鼻窦疼痛。

如果是细菌感染或症状较严重的鼻窦炎,建议及时就医。医生会根据病情开具相应的抗生素来控制感染。需要强调的是,不要滥用抗生素,必须在医

生指导下使用,避免产生耐药性。

对于过敏性鼻炎,可以采取致敏物质免疫疗法,逐渐增加对过敏原的耐受性,减轻过敏反应。

在鼻窦炎的治疗过程中,辅助治疗也是很重要的一部分。例如,保持充足的水分摄入量,有助于稀释鼻腔分泌物,减轻症状。避免长时间待在干燥、空气污浊的环境中,可以使用加湿器来增加室内湿度。

定期锻炼,增强体质,提高免疫力,也有助于预防鼻窦炎。

综上所述,在预防和治疗鼻窦炎方面,养成良好的卫生习惯和生活方式是关键。保持室内空气清新,避免接触感染源和致敏物质,积极治疗感染,适时进行辅助治疗和康复,有助于预防和控制鼻窦炎。

(作者供职于新乡市中心医院耳鼻喉科)

## 高血压病如何调理

□赵玲

据统计,我国当前 18 岁以上人群高血压病的发病率高达 27.5%,高血压病使越来越多的人受到困扰。在治疗中,医生往往会向患者强调,血压不能仅仅依靠药物来控制,还需要采取其他调理的方式。那么,除了打针、吃药,还有哪些调理方式呢?

**什么是高血压**

高血压是以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征,我国对高血压的定义为:检测收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱,即可确诊。高血压是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象,大多数患者在没有任何症状的情况下发病,且由于血管壁长期承受高于正常的压力,会导致冠心病、脑卒中等心血管疾病。

**症状及病因**

大多数高血压病患者起病隐匿,无明显症状。部分患者可出现头晕、头痛、乏力、心悸等症

状。此外,部分患者还可能出现呼吸困难、昏迷等严重症状。

原发性高血压的发病机制尚未完全明确,与年龄、饮食、遗传、精神压力、超重或肥胖等因素有关。继发性高血压病因明确,通常是因疾病引起,如肾脏疾病、呼吸系统等,内分泌系统疾病等,或使用导致血压增高的各种药物引起。

**如何调理高血压病**

**健康饮食** 高血压病患者饮食应以低脂、低钠、低糖、戒烟酒为原则,摄入过量钠盐会增加高血压病的患病风险,摄入过多脂肪会增加血液黏度,导致心血管疾病。因此,高血压病患者应注意饮食营养均衡,适当增加含钾类食物的摄入量,如新鲜蔬菜和水果,包括土豆、红薯等,少吃辛辣刺激性食物。多吃高膳食纤维食物,有助于预防便秘和血脂代谢,肉类食物应以禽类为主,食用油以植物油为主,少吃猪、牛、羊肉等。

**积极运动** 长期坚持运动能

够促进人体基础代谢,增加血管弹性,控制体重,这样有助于控制血压。高血压病患者可选择慢跑、游泳等有氧运动,并坚持长期运动,逐渐提高身体免疫力,帮助控制血压。

**保持规律作息** 熬夜会使交感神经过度兴奋,不断刺激血管收缩,进而导致血压升高。因此,高血压病患者调理中应避免熬夜习惯,每天 23 时入睡,保证 7 小时~8 小时睡眠时间,有助于稳定血压。

**中医调理** 中医可通过点穴按揉、刮痧、药浴等方法,改善高血压症状,长期有助于控制血压。在高血压治疗调理中,患者通常应用硝苯地平控释片、氢氯噻嗪片、马来酸依那普利、琥珀酸美托洛尔缓释片、缬沙坦胶囊等药物控制血压。但是,高血压病的调理不能仅仅依靠药物,患者还应该保持良好的生活习惯,注重饮食和作息,坚持运动锻炼,以获得更好的降压效果。

(作者供职于明集中心卫生院)

## 腹部手术后注意事项有哪些

□邹翠芹

在现代医学领域,腹部手术是治疗多种疾病的重要手段。然而,手术成功的关键不仅在于医生的精湛技术,还在于患者术后的正确护理与康复。腹部手术后的注意事项非常重要,它不仅直接影响着手术的效果,还关系到患者能否尽早恢复健康、重返正常生活。

**术后第一天的注意事项**

**休息和观察** 术后第一天,患者应该保持卧床休息,避免剧烈活动。医务人员会密切观察患者的生命体征和手术部位的情况。

**疼痛管理** 腹部手术后可能会伴随剧烈疼痛。患者应该按时服用医生开具的止痛药物,避免过度活动,以免加重疼痛。

**液体摄入** 术后患者可能暂时不能进食,但要确保足够的液体摄入量,以防脱水。

**呼吸锻炼** 进行腹部手术后,患者常常会出现浅表呼吸。医生会传授正确的呼吸锻炼方法,预防肺部感染。

**导尿管和引流管的护理** 术后患者可能安装导尿管和引流管,要保持其通畅和干净,防止感染。

**预防血栓** 腹部手术后患者长时间卧床休息,容易形成血栓,可以通过定期活动腿部肌肉、穿弹力袜等来预防血栓。

**术后康复期的注意事项**

**饮食调理** 听从医生的建议,逐渐恢复饮食,避免辛辣、油腻食物,多吃易消化、富含蛋白质和维生素的食物。

**切勿过度活动** 在康复期间,患者要避免举重、弯腰等剧烈动作,以免伤及手术部位。

**伤口护理** 保持手术伤口干燥、清洁,按医生的建议更换敷料。注意观察伤口是否存在红肿、渗液等异常情况。

**规律排便** 避免便秘对手术部位造成压力,饮食中增加膳食纤维和充足的水分,保持规律排便。

**避免感染** 注意个人卫生,触摸手术伤口前要洗手;避免到人员密集的地方,尽量避免感染。

**注意药物治疗** 遵从医生的嘱咐,按时服用药物,不要随意更改剂量或停止用药。

**定期复查** 术后定期复查是非常重要的,医生会根据复查结果调整治疗方案。

**康复后的生活方式调整**

**渐进性活动** 康复期结束后,患者可以逐渐增加活动强度和时长,比如适当散步、瑜伽等,但是仍然要避免过度劳累。

**避免饮酒与吸烟** 酒精和烟草对康复有害,应尽量避免饮酒和吸烟。

**睡眠充足** 保持良好的睡眠习惯,有助于身体康复。

**心理护理** 手术会对患者的心理状态产生影响,因此患者应及时寻求心理支持,保持积极的心态。

**遵循医嘱** 患者在康复期间应密切与医生沟通,及时报告异常情况,并按照医生的建议进行治疗。

腹部手术后的注意事项是康复过程中非常重要的一环。通过遵循医生的建议和正确的护理,可以有效减少并发症,加快康复过程。重点包括休息和观察、疼痛管理、饮食调理、伤口护理、预防血栓、心理护理等。此外,康复期结束后的生活方式调整同样重要,逐渐增加活动强度,避免饮酒和吸烟,保持良好的睡眠和积极的心态都有助于患者更好地恢复健康。

(作者供职于济南市中西医结合医院外科)

## 双源 CT 扫描揭示肺结节的危险程度

□张青岛

肺结节是指在肺部组织中发现的异常结构,它们可能代表着潜在的肺癌风险。然而,仅凭肉眼观察和常规 X 线检查往往无法提供足够的信息,因此不能评估肺结节的危险程度。

为了准确地判断肺结节的性质,医学界引入了一项先进的影像技术——双源 CT(计算机断层成像)扫描(Dual-source computed tomography, DSCT)。双源 CT 利用两个极速旋转的 X 线源和高速数据采集系统,能够提供高分辨率的肺部图像,并通过多种技术参数进行分析,从而精确评估肺结节的危险程度。

**双源 CT 扫描的原理**

双源 CT 扫描利用两个互相垂直的 X 线源和两个探测器,分别进行高速旋转扫描。这种配置可以使扫描速度提高一倍,同时保持较高的空间分辨率。通过射线与人体组织的相互作用,形成大量的切片图像。通过计算机系统的重建处理,可以生成高分辨率的三维肺部图像。与传统的单源 CT 扫描相比,双源 CT 扫描既减少了扫描时间,又提高了图像的质量和分辨率。

**双源 CT 扫描在肺结节检测中的应用**

结节检测 双源 CT 扫描可以

提供高分辨率的肺部图像,可以清晰地显示肺结节的形态和位置。基于图像的特征,医生可以通过判断结节的边缘和密度,准确检测和标记肺结节,并计算其体积大小。这有助于及早发现潜在的恶性肿瘤,并制订合适的治疗计划。

**结节评估** 通过双源 CT 扫描获得的肺部图像,医生可以对肺结节进行分析,评估其危险程度。多种技术参数可以被应用于对结节进行定性和定量评估,包括结节的形状、大小、边缘锐利度、密度、增强程度等。这有助于判断结节是否为恶性,并选择合适的治疗策略。

**非浸润性结节评估** 在肺结节评估中,一个重要的问题是如何区分恶性结节、非浸润性肿瘤,例如肉瘤和肺结节核等。双源 CT 扫描可以根据结节的形态学特征和增强模式来鉴别不同类型的结节,进而帮助医生做出更加准确的结论和治疗建议。

**治疗效果评估** 对于已经进行手术或放疗的患者,双源 CT 扫描可以用来评估治疗效果。通过对治疗前后的肺部图像进行对比,医生可以观察肺结节的体积变化,并判断治疗是否有效。这有助于指导进一步的治疗决策,以提高患者的生存率和生活质量。

综上所述,双源 CT 扫描作为一项先进的影像技术,在肺结节检测和评估中发挥着重要作用。它不仅可以提供高分辨率的肺部图像,准确显示结节的形态和位置,还可以通过多种技术参数进行定性和定量评估,评估结节的危险程度。尽管双源 CT 扫描存在一定的局限性(如辐射剂量和对比剂的使用),但是其优势和潜力远大于不足之处。随着技术的不断进步,双源 CT 扫描将在肺结节检测和评估领域打开广阔的发展空间,为患者的健康带来更多的利益。

(作者供职于博兴县人民医院放射科)

**碳水化合物与能量**

碳水化合物是人体能量的主要来源之一。每克碳水化合物可提供约 4 千卡的能量,这为身体的正常运行提供了必要的燃料。然而,摄入过多的碳水化合物会导致能量过剩,从而促使脂肪积累。

**选择正确的碳水化合物摄入量**

选择适当的碳水化合物摄入量对于维持健康至关重要。过多或过少摄入都可能带来不良影响。

**个体差异** 不同的人群需要的碳水化合物量也会有所不同。年龄、性别、生活方式、代谢率等都会影响碳水化合物的需求。

**活动水平** 需要更多能量的人通常需要摄入更多的碳水化合物。运动员和体力劳动者需要更多的碳水化合物来支持高能活动。

**血糖控制** 对于需要控制血糖的人,如糖尿病患者,选

择复杂碳水化合物,控制摄入量,可以帮助他们稳定血糖水平。

**健康的碳水化合物选择**

选择健康的碳水化合物类型非常重要。

**全谷类食品** 选择全麦面包、糙米、燕麦等全谷类食品。它们富含复杂碳水化合物和纤维,有助于稳定血糖和消化。

**水果和蔬菜** 这些食物不仅提供碳水化合物,还富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于维持免疫系统和整体健康。

**限制糖分摄入量** 减少含糖饮料、糖果和加工食品的摄入,以免摄入过多的简单碳水化合物。

**注意碳水化合物的摄入时机**

适时摄入碳水化合物有助于维持血糖稳定和能量平衡。

**早餐** 在早上摄入适量的碳水化合物有助于提供一天的能量,避免中午时出现能量不足情况。

**运动前后** 在运动前摄入一些碳水化合物可以为身体提供能量,而运动后摄入碳水化合物有助于恢复肌肉糖原。

**晚餐** 控制晚餐的碳水化合物摄入量,以免晚上能量过剩。

在选择正确的碳水化合物摄入量时,关注个体需求和活动水平与健康状况非常重要。选择复杂的碳水化合物,限制糖分的摄入量,并注意摄入时机,有助于维持血糖稳定和健康的的生活方式。如果您有特殊的健康需求,建议咨询营养师或医生,以制订适合您的饮食计划。

了解碳水化合物,您可以更好地管理饮食,实现身体和健康的平衡。

(作者供职于郟城县卫生健康综合执法大队医疗卫生科)