

# 血管健康护理要点

□马爱君

血管是人体循环系统中非常重要的一部分,承担着输送氧气和养分、维持正常循环功能等重要任务。然而,心血管疾病却是世界范围内的主要死因之一。为了提高血管健康水平,可以采取一系列护理措施来维持和促进血管健康。

## 血管健康与生活方式

**营养摄入** 充足且均衡的营养摄入对血管健康非常重要。建议适量摄入富含纤维、维生素和矿物质的蔬果,减少高脂肪和高盐食物的摄入量,多喝水,保持血液的稀释状态,有利于血流通畅。

**运动锻炼** 适度运动可以增强心血管系统的功能,促进血液循环。建议每周进行至少150分钟的有氧运动,如散步、跑步、游泳、骑自行车等,同时结合力量训练来增强肌肉和骨骼。

**戒烟限酒** 吸烟和过度饮酒是血管健康的主要危害因素之一。烟草中的尼古丁和其他有害物质会损害血管内皮功能,并增加动脉粥样硬化等心血管疾病的风险。合理控制饮水量,过度饮酒会导致高血压和其他心血管疾病。

**控制体重** 肥胖会增加心血管疾病的患病风险。保持适宜的体重可以减轻心血管系统的负担,降低动脉粥样硬化和高血压病的风险。

## 血管健康与情绪调节

**压力管理** 长期的精神和情绪压力会导致血压升高和心血管疾病。采取适当压力管理措施,如放松训练、音乐疗法、冥想和呼吸练习等,能够有效降低压力水平,有利于血管健康。

**良好的睡眠质量** 睡眠不足和睡眠质量差会干扰神经系统和内分泌系统的正常功能,进而增加患心血管疾病的风险。患者应保持规律的睡眠习惯,每晚保证7小时~9小时的充足睡眠。

## 血管健康与健康检查

**血管检测** 对于肥胖、高血压病、高脂血症患者或有家族史的人群,定期进行血管检测是保持血管健康的重要手段。血脂、血压和血糖的检测可及早发现异常,采取相应的干预措施。

**专业筛查与随访** 定期寻求专业医生进行心血管系统的筛查和随访非常重要。医生会通过测量血压、心电图、超声心动图等工具进行评估和监测,及时发现和干预异常情况。

## 血管健康与健康生活习惯

**避免久坐** 久坐会导致血液循环不良,增加心血管疾病的风险。患者应每隔一小时起身活动一下,避免长时间维持同一姿势。

**温水洗浴** 温水洗浴可以促进血管扩张,增加血液循环,帮助维持血管的弹性和健康。

**保持良好的口腔健康** 口腔疾病(如牙周炎)会导致细菌进入血液循环系统,进而引发心血管疾病。定期刷牙、使用牙线、定期就诊,是维护血管健康的重要环节。

血管健康是维持心血管系统正常功能的重要保障。通过合理的生活方式、情绪调节、定期健康检查、健康生活习惯和良好的环境因素,从个人层面加强管理,可以提高血管健康水平,并预防心血管疾病。护士作为健康管理的重要角色,应积极参与血管健康的宣传和教育工作,引导社会大众关注、重视和改善血管健康,促进整体健康水平的提高。

(作者供职于聊城市东昌府区道口铺街道社区卫生服务中心内科)

# 抑郁症的临床表现与预防

□丁雪梅

抑郁症的主要特征是持续、强烈的抑郁情绪,并失去兴趣。患者常感觉心情低落,对生活失去兴趣。

## 抑郁症的症状

抑郁症主要包含情绪低落、抑郁性认知、兴趣缺乏、快感缺失、思维迟滞、意志活动减退等临床表现。

**情绪低落** 这是抑郁症较明显的症状之一。患者经常会感到悲伤、沮丧或无助。这种情绪状态可能持续很长时间,甚至会在没有明显原因的情况下突然出现。

**抑郁性认知** 抑郁性认知是指患者对事物的看法和理解方式充满负面情绪。他们会过分批评自己,过低评价自己的价值和能力,对未来持悲观态度。

**兴趣缺乏** 抑郁症患者通常会对自己以往喜欢的活动失去兴趣,包括爱好、职业、社交活动等。患者会觉得日常活动极度乏味,甚至连起床都没有动力。

**快感缺失** 快感缺失也被称为无法体验快感,是指患者无法从任何事情或活动中获得愉悦感。这不仅包括日常的小乐趣,甚至对于一些以前会引起喜悦的事物也无法产生快乐的情绪。

**思维迟滞** 患者会发现自己思考问题的速度减慢,很难集中注意力,也很难进行决策。他们会过度思考,固执地思考负面情绪,也就是我们通常说的过度思考。

**意志活动减退** 抑郁症患者的日常活动和工作效率会受到影响,因为他们可能感到疲倦和没有动力。他们会花很长时间完成简单的任务,甚至会有自杀的想法。

## 抑郁症的预防

**关注情绪波动** 注意自己的情绪变化,及时寻求帮助,避免情绪积压。

**建立健康的生活方式** 保持规律作息,合理饮食,适量锻炼,增加社交活动。

**建立良好的社会支持** 与亲友交流,寻求社会支持,帮助减轻心理压力。

(作者供职于潍坊市奎文区新华医院精神科)

# 解读飞秒激光辅助白内障手术

□陈艳蕾

白内障是一种常见的眼部疾病。随着人口老龄化的加剧,白内障患者逐渐增多。目前,主流的手术方式是白内障超声乳化吸除联合人工晶体植入术。随着医学技术的不断进步,飞秒激光辅助白内障手术成为一种新的治疗选择。

## 手术原理

飞秒激光辅助白内障手术也称为白内障飞秒激光手术或飞秒白内障手术。它结合了飞秒激光技术和白内障超声乳化手术的优势,通过飞秒激光在聚焦点高达百万亿瓦的瞬时功率,在眼部产生特定的切割和解剖作用,以帮助医生更准确、更安全地进行白

内障手术。在飞秒激光辅助白内障手术中,主要涉及的是激光制作手术切口、散光性角膜缘松解切开、晶状体前囊膜切开及辅助碎核。

## 手术的优势

飞秒激光辅助白内障手术相比传统的手术方式有许多优势。

**精确性更高** 术前可根据患者的角膜曲率、陡峭轴的位置、术源性散光大小等数据进行个体化切口设定。相较于手法切开,飞秒激光制作角膜切口更加精确。术中飞秒激光辅助晶状体前囊膜切开可使撕囊更加居中,稳定、规则,降低了术后人工晶状体倾斜和偏中心的发生率。

**更少的创伤** 飞秒激光辅助碎核减少了传统超声乳化时间和能量,从而减少了手术对眼部组织的损伤及并发症的发生率,加快了患者康复。

**术后效果更好** 由于飞秒激光精确性高,可以明显地提高白内障手术的安全性,手术后患者的视力恢复往往更好,视觉效果更加清晰。

## 手术的适应症

飞秒激光辅助白内障手术适用于大部分白内障患者,特别是以下情况。

**复杂白内障** 对于复杂的白内障,飞秒激光可以帮助医生更精确地进行手术,提高手术的成功率。

**拟植入高端人工晶状体的患者** 目前,高端人工晶状体(如多焦点人工晶状体)的使用需求日益增加,飞秒激光辅助白内障手术可进一步保证高端人工晶状体的效能发挥。

**合并不规则角膜散光的白内障** 飞秒激光可以进行散光性角膜缘松解切开,提高术后效果。

## 手术的风险和注意事项

虽然飞秒激光辅助白内障手术有许多优势,但是仍然存在一些风险,因此大家要予以重视。首先,由于飞秒激光辅助白内障手术是一项新的技术,患者应充分了解手术的相关信息,与医生

进行充分沟通。其次,由于激光技术的使用,可能存在激光相关的并发症,如角膜水肿、上皮损伤等,患者应密切注意术后的恢复情况,并遵医嘱进行治疗。

飞秒激光辅助白内障手术作为一种新的治疗方式,相比传统的手术方式具有更高的精确性和更少的创伤。通过飞秒激光的精确切割,手术效果更好,术后视力恢复更快。然而,患者在选择飞秒激光辅助白内障手术时,还应该充分了解手术的风险和注意事项,与医生进行充分沟通。

(作者供职于南方医科大学附属医院广东省人民医院/广东省医学科学院)

# 你了解慢性病防治知识吗

□刘杰

膳食营养主要是通过调节血脂、血压、血糖水平等,以此来更好地预防慢性病,保障身体健康,属于慢性病预防的主要手段之一。常见的慢性病覆盖范围极广,但是都有着起病隐匿、不易察觉、病程漫长的共同特征,而慢性病由于大多都是由长期积累导致,治疗起来较为困难,因此对于慢性病的预防便显得较为关键。

## 什么是慢性病

慢性病的全称是慢性非传染

性疾病,起病时间长、起病隐匿,是对病情迁延不愈的非传染性疾病的概括性总称,并不是特指某种疾病。慢性病主要包括慢性阻塞性肺气肿、哮喘、慢性肺心病、慢性支气管炎、肺结核、慢性肝炎、慢性呼吸衰竭等呼吸系统疾病;慢性心力衰竭、冠心病、先天性心脏病、高血压病、心肌病及慢性心包炎等循环系统疾病;慢性肾炎、慢性溃疡、肠结核、慢性肠炎等消化系统疾病;慢性淋巴细胞性甲状腺炎、甲亢、甲减等内分泌系统疾病,以及糖尿病、营养缺

乏病、痛风、骨质疏松等代谢和营养方面的疾病,在较长的病程期,会给人体健康造成较为严重的损害。为了预防慢性病,人们可以从膳食营养角度着手,帮助缓解和减轻病症。

## 如何预防

从膳食营养角度着手,保持均衡的饮食,是预防慢性病的重要途径之一。通过合理安排每餐的食物种类和数量,如适量摄入蔬菜、水果、谷物和蛋白质,减少油炸及辛辣刺激食物(辣椒、洋

葱、生蒜、胡椒粉等,以及烧烤、油炸食品等)的摄入量,并在每日饮食中增加膳食纤维的摄入量,帮助改善肠道,减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入量,在控制高血压、高血脂、高血糖的同时,能够有效预防脑卒中、高血压病、糖尿病。在调整日常饮食的过程中,还需要保持足够的水分摄入量,以此来保证机体的正常代谢。养成良好的饮食习惯,以科学、健康的膳食搭配,减少慢性病的发病风险,有利于更好地以膳食营养

的调整,做好对慢性病的有效预防和

控制。综上所述,慢性病是损害人体健康的“隐形杀手”,常常在不经意间便会给人体带来诸多不利影响。为了更好地预防慢性病,可以从膳食营养调理的角度着手,让患者养成科学的饮食习惯,做到对慢性病的有效控制和预防,降低慢性病发病风险,让患者保持身心健康。

(作者供职于菏泽市牡丹区疾病预防控制中心)

# 胃肠道手术后的饮食禁忌

□郭丽

胃肠道手术后,饮食调整是康复的重要环节。合理饮食能够帮助患者减轻手术后的不适,加快康复进程,降低并发症的风险。

## 应避免的食物

**辛辣食物** 辣椒、花椒、姜、蒜等辛辣调料会刺激胃肠道黏膜,引起胃部不适,增加消化负担。

**油腻食物** 过多的油脂会导致胃排空延缓,容易引起腹胀、腹泻等不适症状。

**酸性食物** 柑橘类水果、番茄等酸性食物会增加胃酸分泌,刺激胃黏膜,容易引起胃痛、胃灼热感。

**高纤维食物** 粗粮、豆类及纤维含量高的蔬菜水果,如芹菜、芦笋、菠菜等,虽然有益健康,但是术后不宜大量摄入,以免加重胃

肠道负担。

**坚果类食物** 坚果、硬干果、炸薯片等食物,会增加咀嚼和消化的难度,容易引起肠胃不适,刺激手术切口。

**酒精和咖啡因** 酒精和咖啡因会刺激胃黏膜,影响伤口愈合,同时也会导致脱水,影响康复。

**垃圾食品** 薯条、汉堡等垃圾食品含盐量高、营养价值低,容易引起肠胃负担和营养不良。

## 适宜的食物

**清淡流质食物** 如米粥、面条汤、蔬菜汤等,可以提供充足的水分和必要的营养。

**蛋白质食物** 易消化的蛋白质食物有利于伤口愈合和肌肉恢复,推荐摄取鸡蛋、豆腐、鱼肉等。

**熟软蔬菜** 熟软的蔬菜有利于

消化,例如土豆、南瓜、胡萝卜等。

**煮熟的水果** 建议食用煮熟的苹果、梨等水果,以减少酸性刺激。

**低脂奶制品** 脱脂或低脂的牛奶、酸奶等,提供优质蛋白质和钙。

**白面包或米饭** 易消化的主食,有助于提供能量。

**坚果磨碎后食用** 可以选择坚果磨碎后添加到食物中,增加营养价值。

**果泥和果汁** 新鲜水果榨成的果泥或果汁可提供维生素和矿物质,但要避免酸性和加糖的果汁。

**煮熟的肉类** 煮熟的肉类,如鸡肉、瘦肉,是蛋白质和铁的来源。

## 进餐注意事项

除选择适宜的食物外,还应注意以下几个方面。

**缓慢进食** 进食时要细嚼慢咽,避免吃得过快,以减少胃肠道负担。

**小口小量** 每次进食不要吃太多,保持小口小量,可以多次进食。

**坚持规律** 保持饮食的规律性,定时进餐,避免暴饮暴食或过度饥饿。

**避免饮料与餐同时摄入** 进餐时不宜大量饮水,以免影响消化。

**避免躺着进食** 进食时应坐直或站立,避免躺着吃,以免影响消化功能。

**注意排气** 胃肠道手术后,可能会产生胀气,适时进行排气,如

打嗝、放屁等。

**注意饮食后的不适** 如果在进食后出现腹胀、腹痛、恶心等症状,应停止进食,并及时就医。

总之,胃肠道手术后的饮食调整是康复的重要环节,合理饮食有助于减轻胃肠道负担,加快康复进程。在术后的饮食中,应避免摄入辛辣、油腻、酸性、高纤维、脆硬食物、酒精、咖啡因等刺激性食物。同时,适宜选择易于消化的流质食物、蛋白质食物、熟软蔬菜、煮熟的水果、低脂奶制品、煮熟的肉类等营养丰富的食物。遵循正确的饮食原则和注意事项,帮助患者顺利度过饮食康复过程,促进身体康复。

(作者供职于济南市中西医结合医院外科)

# 肠道菌群调理的科学之道

□蒋朝蓉

人体内存在着一个神秘而庞大的世界,这个世界并不是我们所熟悉的器官和组织,而是由数万亿微生物组成的肠道菌群。这个微生物群体,以其微不可见的方式存在,却在我们生命的方方面面扮演着关键角色。它们是我们健康的守护者,负责食物的消化吸收、免疫系统的调控,甚至影响我们的情绪和行为。然而,这个微生物世界也是脆弱的,受生活方式、饮食习惯和药物的影响。

## 了解肠道菌群

肠道菌群是指居住在我们肠道内的微生物群体,主要由细菌组成。这些细菌可以分为有益菌、中性菌和有害菌。有益菌,如

乳酸菌、双歧杆菌等,能帮助食物消化、产生营养物质和抑制有害菌的生长。中性菌对人体不会产生直接影响。而有害菌可能导致肠道问题和疾病。因此,调理肠道菌群需要增加有益菌的数量和活性,抑制有害菌生长。

## 合理饮食

饮食是影响肠道菌群的关键因素之一。多样化的膳食帮助维持肠道菌群的多样性。因此,建议多摄取水果、蔬菜,以及全谷物等富含纤维的食物。纤维可以为有益菌提供营养,促进其生长繁殖。此外,发酵食品,如酸奶、酸菜等富含益生菌,可以直接补充有益菌,帮助调理肠道菌群。

## 避免滥用抗生素

抗生素可以有效抑制细菌生长,但同时也会影响肠道菌群的平衡。滥用抗生素会导致有益菌的减少,让有害菌有机可乘。因此,在医生的指导下合理使用抗生素,避免滥用,是保护肠道菌群的重要措施。

## 定期运动

定期运动对肠道菌群的调理也十分重要。研究发现,运动可以增加有益菌的数量,改善菌群的多样性。此外,运动还帮助促进肠道蠕动,避免便秘问题,进一步维护肠道健康。

## 减压与良好的睡眠

情绪和肠道菌群有着紧密的关系。长期处于高压状态

会导致肠道菌群失衡,影响身体健康。因此,减压和保持良好的睡眠质量对于维持肠道菌群平衡非常重要。人们可以通过冥想、瑜伽、规律作息等方式减轻压力,改善睡眠。

## 适时补充益生元和益生菌

益生元是一类可促进有益菌生长的物质,如菊粉、低聚果糖等,可以通过食品或保健品形式补充。而益生菌则是指活的有益菌,可以通过酸奶、乳酸菌制剂等摄入。适量补充益生元和益生菌,帮助维持肠道菌群平衡。

## 避免过度消毒

现代人普遍喜欢过度消毒。然而,过度消毒会导致环境

过于清洁,抑制有益菌生长。因此,在日常生活中,应该适度减少使用消毒剂和抗菌剂,让肠道菌群更好地与微生物共存。

肠道菌群在人体健康中发挥着不可忽视的作用。通过合理饮食、避免滥用抗生素、定期运动、减压、良好的睡眠、补充益生元和益生菌等科学的方法,我们可以调理肠道菌群,维护身体健康。同时,大家也应该树立正确的消毒观念,避免过度消毒,让肠道菌群得以健康生长。未来,随着人们对肠道菌群研究的不断深入,肠道菌群调理的科学之道也将不断完善,更有助于我们的健康。

(作者供职于重庆市沙坪坝区人民医院机关门诊部)

# 探索代谢慢的原因与改善方法

□汪敏

许多人都希望拥有一个健康、苗条的体态,然而有些人发现自己似乎无论如何努力都无法瘦下来。这可能与代谢慢有关。代谢是指身体转化食物和营养成分为能量和生物分子的过程。代谢慢指的是人体在静息状态下消耗的能量较少。本文将从宣讲知识的角度,探索代谢慢的原因,并介绍改善代谢的方法,帮助您更好地理解身体的代谢机制,实现健康减重的目标。

## 代谢慢的原因

**遗传因素** 代谢慢有可能与遗传基因有关。一些人天生就拥有较低的基础代谢率,这意味着他们在静息状态下消耗的能量较少,更容易存储多余的能量。

**年龄因素** 随着年龄的增长,人体的肌肉质量会逐渐减少,而肌肉是消耗能量的主要组织。因此,年龄增长可能导致代谢率下降。

**身体构成** 身体构成对代谢率也有影响。较高的体脂百分比与较低的肌肉质量可能导致代谢率较低。

**饮食习惯** 长期摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物,或者不规律饮食,均可能导致代谢慢。过量的能量摄入会导致能量在体内积累为脂肪。

改善代谢的重要一环,大家要均衡饮食,适当食用蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和健康脂肪等,避免过量食用高热量、高脂肪和高糖食物。

**控制能量摄入** 合理控制能量摄入,避免过量进食,避免能量在体内转化为脂肪。

**提高肌肉质量** 通过定期运动,特别是力量训练,可以提高肌肉质量,提高代谢率。肌肉比脂肪更需要能量来维持,因此,提高肌肉质量可以帮助提高基础代谢率。

**增加有氧运动** 有氧运动,如快走、跑步、游泳等,可以提高心率,增加能量消耗,帮助减少体内脂肪。

**改善代谢的方法**  
**合理饮食** 调整饮食习惯是

改善代谢的重要一环,大家要均衡饮食,适当食用蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和健康脂肪等,避免过量食用高热量、高脂肪和高糖食物。

**控制能量摄入** 合理控制能量摄入,避免过量进食,避免能量在体内转化为脂肪。

**提高肌肉质量** 通过定期运动,特别是力量训练,可以提高肌肉质量,提高代谢率。肌肉比脂肪更需要能量来维持,因此,提高肌肉质量可以帮助提高基础代谢率。

**增加有氧运动** 有氧运动,如快走、跑步、游泳等,可以提高心率,增加能量消耗,帮助减少体内脂肪。

**改善代谢的方法**  
**合理饮食** 调整饮食习惯是

**分餐制** 采用分餐制,每天多次少量进食,有助于稳定血糖水平,避免血糖波动引发饥饿感,避免暴饮暴食。

**增加蛋白质摄入量** 蛋白质可以帮助维持肌肉质量,促进代谢率的提高。适量增加蛋白质的摄入量,可以帮助减少脂肪的积累。

**多喝水** 摄入充足的水分,可以帮助维持代谢的正常运作。

**睡眠质量** 良好的睡眠可以帮助调节体内激素水平,促进新陈代谢正常运作。

**代谢慢与疾病的关系** 值得注意的是,有些情况下代谢慢可能与疾病有关,如甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征

等。如果您怀疑自己代谢慢,并且无法通过改变饮食和生活方式得到改善,可以咨询医生,进行进一步检查和评估。

代谢慢不是永远无法改变的问题,通过合理饮食和生活方式调整,可以帮助改善代谢率。适量运动、合理饮食、提高肌肉质量、保持良好的睡眠,都是改善代谢的有效方法。如果觉得自己瘦不下来,不妨尝试以上改善方法,并保持耐心和坚持,相信自己可以实现健康减重的目标。如果对代谢状况有疑问,可以咨询医疗专业人士,获得专业指导和

建议。

(作者供职于河南大学淮河医院内分泌科)