

远离高血压病 保护心脑血管健康

□臧运娟

高血压病是一种常见的慢性疾病,它对心脑血管健康的危害不容忽视。笔者将详细介绍高血压病对心脑血管的危害,以及如何通过生活方式的调整和药物治疗来保护心脑血管。

高血压病的危害

心脏疾病 高血压病会增加心脏负担,使心脏长期处于高负荷状态。随着时间的推移,心肌肌肉可能会变得肥厚、僵硬,导致心肌梗厚、心功能不全等疾病的发生。

脑血管疾病 高血压病是脑血管疾病的重要危险因素。长期高血压病会使血管壁受损,增加动脉粥样硬化的风险。当脑血管发生堵塞或破裂时,会导致脑梗

死或脑出血等严重后果。

肾脏疾病 高血压病会对肾脏造成损害,长期高血压病会导致肾功能下降,甚至发展为慢性肾衰竭。

眼病 高血压病还会影响眼部健康,导致视网膜病变、视力下降甚至失明。

如何保护心脑血管

合理饮食 保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物。减少高热量、高脂肪食物的摄入,避免暴饮暴食。

适量运动 每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。运动时应

避免剧烈运动,避免在极端天气条件下运动。

控制体重 保持健康的体重,通过合理饮食和适量运动控制体重在正常范围内。避免肥胖,减少腹部脂肪堆积。

戒烟限酒 戒烟是保护心脑血管的重要措施之一。限制饮酒,男性每日饮酒不应超过两杯,女性每日饮酒不应超过一杯。

保持良好心态 保持积极乐观的心态,避免情绪波动和过度焦虑、抑郁等不良情绪的影响。学会调节情绪,保持心理平衡。

规律作息 保持规律的作息时间,保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。避免熬夜、过度

劳累等不良生活习惯。

监测血压 定期监测血压,了解自己的血压状况。发现血压升高时,应及时就医,接受专业的治疗和管理。

药物治疗 在医生的指导下,合理使用降压药物进行治疗。不要随意停药或更改治疗方案。同时,应定期到医院进行复查,以便及时调整治疗方案和药物剂量。

控制其他危险因素 如高血脂、糖尿病等其他危险因素也需要得到有效控制。在医生的指导下,合理使用降脂药物、降糖药物等进行治疗。

早期筛查和预防 针对高危人群,如家族遗传史、长期不良生

活习惯等人群,应及早进行心脑血管疾病的筛查和预防工作。通过早期发现和治疗,可以有效降低心脑血管疾病的发生风险。

总之,高血压病对心脑血管的危害不容忽视。通过生活方式的调整和药物治疗,可以有效保护心脑血管的健康。同时,应定期监测血压和身体状况,以便及时发现和治疗潜在的心脑血管疾病。在医生的指导下合理使用药物是控制高血压病的关键。通过科学的生活方式和药物治疗,可以有效降低心脑血管疾病的发生风险,保护心脑血管健康。

(作者供职于山东省五莲县人民医院)

调整生活习惯 远离尿道结石

□张亚捷

尿道结石是一种常见的健康问题,给患者带来了极大的不适和痛苦。然而,通过改变不良的生活习惯,可以有效地预防和减少尿道结石的发生。本文将提供一些建议和解决方案,帮助大家远离尿道结石的困扰。

尿道结石,也称为肾结石或泌尿结石,是由于尿液中存在的化学物质沉积而形成的小颗粒。尿道结石可能导致尿液排出受阻、尿频、尿急、尿痛等症状,严重时还可能引起肾功能衰竭。因此,了解如何预防尿道结石至关重要。

健康饮食习惯

饮食是预防尿道结石的重要方法之一,下面是一些建议,可以帮助大家通过健康的饮食习惯降低尿道结石的风险。

增加水分摄入量 日常保持充足的水分摄入可以稀释尿液,减少结石形成的可能性。日常生活中,建议每天饮用8杯水(约2升),还可以选择低糖、无咖啡因的饮料,如纯净水或茶。

控制盐的摄入 高盐饮食可能导致尿液中钠的增加,从而增加结石形成的风险。日常饮食建议减少加工食品和咸味小吃的摄入,选择新鲜食材,用较少的盐进行调味。

适量摄入钙质 适量的钙质摄入可以帮助预防尿道结石,但是,过量的钙质摄入也可能增加尿道结石的风险。建议每天摄入800毫克~1000毫克的钙,可以通过食物(牛奶、豆制品、海鲜等)或钙质补充剂获得。

减少草酸的摄入 某些食物中含有较高的草酸,如菠菜、茶叶、巧克力、坚果等,摄入过多会增加尿道结石形成的风险。草酸含量较高的食物摄入时要适量,并结合其他健康饮食习惯,以保持尿液中的化学平衡。

健康生活方式

除了饮食习惯,一些健康的生活方式也对预防尿道结石起到积极的作用。下面是一些建议。

保持适当体重 肥胖与尿道结石的发生有一定的关联,通过保持

适当体重,减少脂肪堆积,可以降低患尿道结石的风险。

定期运动 适度活动可以促进新陈代谢,减少尿液中的矿物质积聚,建议每周至少进行150分钟的有氧运动,如散步、跑步、游泳、骑自行车、打太极拳等。

戒烟限酒 长期吸烟和过量饮酒都会增加尿道结石的患病风险,戒烟和限制酒精摄入对于维护泌尿系统的健康非常重要。

寻求医学建议

如果已经出现了尿道结石相关的症状或者担心可能患上尿道结石,建议尽快寻求医学建议,专业的医生会为您提供更具体的调理方案和个性化的建议,以帮助您更好地治疗尿道结石。

尿道结石是一种常见的健康问题,通过改变自身生活习惯,保持健康的饮食,调整不良的生活方式,可以远离这一困扰,希望本文能够对您有所帮助。

(作者供职于山东省聊城市人民医院泌尿外科)

走进全科医学的世界

□袁珍珍

如何预防和应对公共卫生问题

□郑光涛

在当今社会,公共卫生的重要性日益凸显。它不仅关乎每个人的健康,还影响到国家的发展和全球的稳定。笔者将在文中介绍公共卫生的预防和应对。

公共卫生是通过有组织的社区行动,预防疾病、延长寿命、促进身心健康的过程。它不仅关注个体健康,更强调群体层面的健康状况。公共卫生实践的核心在于预防,通过改善环境、促进健康生活方式等手段,降低疾病发生的风险。

公共卫生:预防胜于一切

保持个人卫生 勤洗手,使用肥皂和水,或者含有至少60%酒精的洗手液,每次上厕所、打喷嚏或接触公共物品后都要洗手。咳嗽和打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,之后立即将纸巾扔进封闭的垃圾桶,并及时洗手。

健康饮食与运动 选择新鲜、多样化的食物,避免食入过多的加工食品和高糖、高脂食品。定期运动,保持足够活动量,有助于增强免疫系统,预防多种疾病。

疫苗接种 根据公共卫生机构的建议接种疫苗,为您和您的家人提供必要的保护。

避免接触污染物 尽量减少在空气质量差的环境中活动,在雾霾天要佩戴口罩。避免接触可能带有病毒或细菌的物品。

增强社区意识 了解社区公共卫生事件和警报知识,遵循当地卫生部门的建议。与邻居分享公共空间,如公园、游泳池等,共同维护社区卫生。

及时就医 身体不适,如有发热、咳嗽等症状,及时就医,并告知医生旅行史和接触史。

应对策略:公共卫生的挑战与应对

突发公共卫生事件的应对 当发生突发公共卫生事件时,如疫情暴发,快速、有效应对至关重要。政府应建立健全的应急机制,确保及时发现、控制疫情。

医疗资源分配 在应对公共卫生事件时,合理分配医疗资源是关键。这包括确保足够的医疗设施、专业人员和物资,以便在最短时间内控制局势。

遵循卫生指引 遵循卫生部门和专家的建议,如勤洗手、戴口罩、避免聚集等,降低感染风险。**做好个人防护** 在公共场所,如公交、地铁等,尽量保持社交距离,避免直接接触可能带有病毒的物品。在无法避免拥挤的场合,如超市等,尽量选择人少的时间段,或者错峰出行。

增强免疫力 保持健康的生活方式,如合理饮食、规律作息、适量运动等,有助于增强免疫力,抵抗病毒侵袭。

接种疫苗 根据公共卫生机构的建议接种必要的疫苗,提高自身免疫力,保护自己和其他人免受传染病侵害。

配合调查与治疗 在公共卫生事件中,配合相关部门和医疗机构的调查与治疗工作,如实提供个人信息和行程轨迹。

综上所述,公共卫生是关乎人类健康福祉的重要领域。从预防到应对,每一个环节都离不开政府、社区和个人的共同努力。

(作者供职于山东省邹平市中心医院)

抗生素是用于治疗细菌感染的药物,它们可以通过抑制细菌的生长和繁殖来发挥作用。每种类型的抗生素都有其独特的优缺点,笔者将介绍头孢类药物和其他抗生素相比较下的优缺点。

头孢类药物,即头孢菌素,是一类广泛使用的抗生素,属于β-内酰胺类抗生素的一种。它们主要通过破坏细菌细胞壁的合成来达到杀菌的效果,对革兰氏阳性菌和革兰氏阴性菌均有良好的抗菌活性。头孢类药物在临床上常用于治疗呼吸道感染、泌尿道、皮肤软组织等感染。

除了头孢类药物,临床上还有许多其他类型的抗生素,如青霉素类、氨基糖苷类、四环素类、大环内酯类、喹诺酮类等。这些抗生素各有不同的抗菌机制和抗菌谱,用于治疗不同类型的细菌感染。

优点比较

头孢类药物对多种细菌具有良好的抗菌活性,尤其是对革兰氏阴性菌的活性较强,这使得头孢类药物在临床上的应用范围较广。相比之下,某些其他类抗生素的抗菌谱相对较窄。如青霉素类抗生素主要针对革兰氏阳性菌有效。

头孢类药物在治疗各种细菌感染时,通常能够迅速减轻症状,缩短病程,降低并发症的发生率。其他类抗生素在治疗特定感染时也具有较好的疗效,但可能因抗菌谱的差异而有所局限。

头孢类药物在正常使用剂量下,不良反应相对较少且较轻微,如恶心、腹泻等胃肠道反应。相较于某些其他类抗生素,如氨基糖苷类抗生素可能导致耳毒性和肾毒性等较严重的不良反应,头孢类药物的安全性相对较高。

缺点比较

随着头孢类药物的广泛使用,细菌对头孢类药物的耐药性逐渐增强,这可能导致治疗效果降低甚至无效。其他类抗生素也存在类似的耐药性问题,但各类抗生素的耐药情况和发展速度不尽相同。

虽然头孢类药物过敏反应的发生率相对较低,但仍有个别患者可能出现严重的过敏反应,如过敏性休克等。其他类抗生素如青霉素类也可能引发过敏反应,因此在使用前需详细询问患者的过敏史。

头孢类药物与其他药物同时使用时可能产生药物相互作用,影响彼此的疗效或增加不良反应的风险。其他类抗生素也可能存在类似的药物相互作用问题。建议在医生的指导下自行购买和使用抗生素。不同的抗生素针对不同的细菌类型,且每种抗生素的剂量和使用方法也不同。不正确的使用可能导致无效或产生不良反应。保持良好的卫生习惯,增强身体免疫力,有助于提高抗生素的治疗效果。

头孢类药物和其他抗生素各有优缺点,应根据患者的具体情况选择合适的抗生素。在使用抗生素时,应严格遵循医嘱,合理用药,以提高疗效,减少不良反应的发生。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)

了解麻醉 相关神经网络

□宋吉玲

麻醉深度把握不当,会引起一系列严重的问题。目前临床主要基于脑电图信号监测衍生出的不同算法模型进行麻醉深度的监测,然而这并不能满足麻醉医生对于麻醉深度精准把握的要求。

麻醉相关神经网络主要包括睡眠—觉醒环路、丘脑—皮质环路及皮质—皮质网络。这与麻醉引起意识消失息息相关,而基于此进行麻醉深度的监测将更精准地指导临床,提高麻醉复苏质量。**麻醉深度监测的意义** 全身麻醉过程中,麻醉药物可以发挥对中枢神经系统的抑制作用,而手术等伤害性刺激可以激活相关神经中枢,在二者的互相作用下,监测麻醉深度非常重要。

最佳的麻醉深度需要在不影响重要器官功能的情况下实时调控恰当剂量的麻醉药物及方式,以适应手术刺激及机体应激反应的即时变化,维持麻醉状态。如果麻醉过深,会导致以下状况发生。呼吸系统、循环系统等重要生命器官功能严重受抑制,进而危及组织器官氧供及代谢。脑功能损伤,如术后认知功能障碍、术后谵妄,可留下神经后遗症。术后苏醒时间和拔管时间延长。

如果麻醉过浅,则会造成术中血流动力学不稳定和体动等不良事件发生率增加。术中复苏会引起严重的精神或睡眠障碍,造成患者精神心理损害。

因此,利用麻醉相关神经网络监测麻醉深度,将更好地指导麻醉合理用药,以达到最佳的麻醉效果为最终目的,减少药物使用和麻醉相关并发症、提高麻醉安全及麻醉质量。

麻醉相关神经网络的组成 麻醉相关神经网络主要包括睡眠—觉醒环路、丘脑—皮质环路、皮质—皮质网络,这些环路相互协同和制约,共同构成麻醉药物导致意识消失相关的神经网络。全麻表现为觉醒水平的降低、对外界刺激反应的抑制、可逆性意识丧失、脑电图大幅度的慢—δ振荡特征,这些都与睡眠—觉醒神经环路相一致。

因此,睡眠—觉醒环路是调控麻醉深度的重要神经网络。随着对网状激活系统的深入研究发现,不同脑区重要核团,如睡眠相关核团腹外侧视交叉前区域和中央视交叉前核、及觉醒相关核团蓝斑核、结节乳头核、穹隆围区、基底前脑、丘脑室旁核、终纹床核等;不同核团之间形成的神经网络可共同调节麻醉—觉醒状态的转换。

全麻药物通过激活睡眠相关核团或抑制觉醒相关核团,或通过作用于调控睡眠觉醒的神经回路,来发挥镇静催眠和意识消失作用。

因此,在麻醉过程中,监测麻醉药物在神经环路中各个核团的作用,将更为准确地预测患者的麻醉深度,及时做出相应的调整,规避不良事件的发生。

监测麻醉相关神经网络,提高麻醉深度监测的精准度,能多维度提升麻醉安全

(作者供职于山东省诸城市人民医院)

腰椎间盘突出症的治疗与护理

□刘海恩

腰椎间盘突出症是日常生活中常见的脊柱疾病,由于腰椎间盘的退行性改变和外力作用,导致腰椎间盘的纤维环破裂,髓核突出压迫神经根或脊髓,引发一系列症状。笔者在文中阐述腰椎间盘突出症的症状、治疗及康复方法。

症状

腰痛 腰痛是腰椎间盘突出症的常见症状,表现为腰部持续性钝痛或剧烈疼痛。

坐骨神经痛 腰椎间盘突出压迫神经根,引发坐骨神经痛,表现为臀部、大腿后侧及小腿外侧的放射性疼痛。

肌肉无力 压迫神经根导致肌肉无力,表现为下肢肌肉萎缩、行走困难等。

马尾综合征 腰椎间盘突出压迫马尾神经,表现为大小便功能障碍、鞍区感觉异常等。

处于病情早期的腰椎间盘突出症患者,通过规范的保守治疗,多数能够治好。对于比较严重的腰椎间盘突出症患者,可能使神经根受到压迫,易引起病情反复发作,此时需要通过手术治疗。

治疗

非手术治疗 对于轻度腰椎间盘突出症患者,可以采用非手术治疗。主要包括卧床休息、物理治疗、牵引、药物治疗等。大多数患者经过非手术治疗会有明显改善。

手术治疗 对于严重的腰椎

间盘突出症或经非手术治疗无效的患者,可能需要手术治疗。手术方法包括椎间融合、腰椎减压固定术等。手术治疗可以有效地缓解症状,提高患者的生活质量。

护理

饮食护理 保持健康的饮食习惯,多食用富含蛋白质、钙质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆类、蔬菜和水果等,有助于增强骨骼健康。

腰部保护 注意腰部的保暖,避免腰部受到寒冷刺激。在寒冷季节或空调环境下,可以加厚衣物或使用护腰等防护用品。

正确坐姿和站姿 保持正确的坐姿和站姿是预防腰椎间盘突出症的重要措施。坐时选择高度

适中的椅子,双脚平放在地面,背部靠在椅背上。站立时应保持身体直立,避免长时间弯腰或背负重物。

控制体重 保持适当的体重,避免因过度肥胖给腰椎带来过大压力。

适当运动 进行适量的有氧运动,如散步、游泳等,有助于增强腰部肌肉的力量和柔韧性,预防腰椎间盘突出症。

避免过度劳累 避免长时间连续工作或久坐久站,每隔一段时间应起身活动腰部,缓解腰部疲劳。

合理休息 保证充足的睡眠时间,选择舒适的床垫和枕头,有助于减轻腰椎压力,促进恢复。

心理调适 保持积极乐观的

心态,学会自我调节情绪,减少焦虑和抑郁等不良情绪对腰椎健康的影响。

定期检查 如有疑虑或出现任何不适症状,应及时就医进行检查和治疗。同时,定期进行体检,了解自身的腰椎健康状况。

总之,腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,其症状多样,治疗方法也因人而异。了解腰椎间盘突出症的症状及治疗方法有助于患者及时就医,选择合适的治疗方案。同时,加强预防、护理和康复锻炼,可以帮助患者更好地恢复健康,提高生活质量。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院)