

改变生活方式 降低心脏病风险

心脏病包括一系列影响心脏的疾病,例如冠状动脉疾病、心肌梗塞、心力衰竭和心律失常等。

1. 冠状动脉疾病。冠状动脉疾病是由于冠状动脉硬化或阻塞导致心脏肌肉供血不足的病症。这可能会导致心绞痛和心肌梗塞。

2. 心肌梗塞。心肌梗塞是由于冠状动脉疾病导致的心脏组织死亡。这是由于心脏肌肉的血液供应被阻断,导致其细胞死亡。

3. 心力衰竭。心力衰竭是指心脏无法有效地泵送足够

的血液到身体各部位。这可能是由于冠状动脉疾病、高血压、心肌梗塞或其他心脏问题引起的。

4. 心律失常。心律失常是指心跳过快、过慢或者不规则。这可能是由于各种原因,包括心脏结构异常、电解质失衡或某些药物的副作用。

虽然心脏病可能由许多因素引起,但生活方式的改变可以显著降低患病风险。

1. 健康饮食。均衡的饮食对心脏健康至关重要。建议增加水果、蔬菜、全谷物和瘦肉的摄入量,同时减少盐分、糖分和

饱和脂肪的摄入量。

2. 规律运动。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟的高强度有氧运动,可以帮助保持心脏健康。此外,每周还应进行两天的力量训练。

3. 戒烟限酒。吸烟和过度饮酒都会增加心脏病的风险,因此,戒烟限酒对心脏健康至关重要。

如果已经患了心脏病,那么有效的治疗和管理策略可以帮助控制症状并改善患者生活质量。

1. 药物治疗。根据心脏病

的类型和严重程度,医生可能会开具不同的药物来帮助管理病情。例如,抗血小板药物用于防止血栓形成,硝酸甘油用于缓解心绞痛,ACE抑制剂用于治疗高血压和心力衰竭等。

2. 手术治疗。在某些情况下,可能需要手术来解决心脏病的问题。例如,冠状动脉搭桥手术(CABG)用于绕过冠状动脉中的狭窄部分,心脏瓣膜修复或更换手术用于修复或替换不正常的心脏瓣膜。

邯郸市第一医院心内科
吴海涛 苗艳丽 李红净

眼压波动大 警惕青光眼

眼压是眼球内容物对眼球壁的压力。非接触眼压计测量眼压的正常范围是10~21毫米汞柱。眼压也像血压一样存在波动,一般来说,凌晨时眼压偏高,在一天之内,眼压有3~4毫米汞柱的波动是正常的,一旦24小时内波动大于8毫米汞柱,就要高度怀疑患有青光眼。

眼压计分为压平式和压陷式两种。临床上常用的非接触眼压计是压平式眼压计的一种。这种眼压计不接触眼睛,不需要表面麻醉剂,可避免交叉感染。使用非接触眼压计测量眼压时,需要往眼球表面吹气,利用空气对角膜产生的压力检测眼压。在测眼压时,被检测者应尽量睁大眼睛,避免因眨眼造成测量误差。

慢性眼压升高的眼压范围一般小于40毫米汞柱,很多患者除了偶有胀痛之外没有明显症状。如果眼压陡然升高超过40毫米汞柱,患者就会出现眼胀痛、恶心、呕吐、视物不清等症状。介绍给您一个自测眼压的方法:用食指指腹轻轻按压眼球,如果感受到的眼球压力和食指按压鼻尖的压力差不多,就说明眼压基本正常。

一般情况下,眼压高于22毫米汞柱,就称为高眼压。眼压升高可引起青光眼。青光眼可造成不可逆的视野缺损和视神经损伤,导致患者视力下降。

需要注意的是,有青光眼家族史、眼部外伤史、高度近视、长期使用激素类眼药水,以及有高血糖、高血压等慢性病的人要特别注意眼压的情况。

此外,趴着睡觉会对眼球造成压迫,有时会使人出现短暂的视物模糊。长时间趴睡可导致眼球血液循环不佳,增加眼压升高、罹患青光眼的风险。

北京佑安医院 孔文君
刘慧

糖友秋冬进补宜“量糖而入”



秋冬季节进补是恢复和调节人体各脏器功能的上佳选择,糖尿病患者也不例外。但是,糖尿病患者秋冬季节进补要“量糖而入”。

糖尿病患者秋冬季节科学、适当地进补,不仅可以打好营养基础,还能增强机体抵抗能力,降低病毒感染和旧病复发的几率。其基本原则是低糖、低脂、低胆固醇、低盐、低热量;高维生素、高膳食纤维、蛋白质适量。

糖尿病患者进补要注意“量糖而入”,即摄入的热量要以能维持正常体重或略低于理想体重为宜,同时要监测血糖,科学用药,防止出现急性并发症。

糖尿病患者应多以蔬菜作为“补品”,可多吃鱼、去皮的鸡肉、萝卜、木耳、藕、茼蒿、花菜、梨、枸杞等。同时尽可能不要把补品放在肉汤里炖,肉汤中含有大量嘌呤类物质,会加重肾脏负担,尤其是糖尿病已经合并肾病的患者更要注意。

第三军医大学新桥医院内分泌科主任 郑宏庭

老年人锻炼要注意正确走路姿势

60岁以上的老年人大多数都有驼背问题,脊柱前倾,重心前移,导致身体平衡力越来越差,所以不少老年人在走路时都习惯背着手。虽然对于老年人来说,这样走更舒服,但实际上却会让摔倒、扭伤的概率增加。因为背转双手时,手臂向内向后旋转,上臂的肩关节就可能向前旋出,导致上身重心前移,使本已佝偻的上身更加向前倾斜,不但更显佝偻,重心也更加不稳。

正确的走路姿势应选择“钟摆式”摆臂:肩部放松,两臂各弯曲约呈90度;两手半



握拳,前后自然摆动;前摆时稍向内,后摆时稍向外,可起到助力、平衡和放松的作用。此外,运动前一定要先做5分钟热身运动,对髋、膝、踝、腰等部位进行拉伸,提高肌肉供血和柔韧性,避免韧带和肌肉等软组织损伤。运动结束时要让身体逐渐放松,多做拉伸动作。

在环境的选择上,走路最好在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方进行。最好是塑胶场地,避免在水泥地、柏油路等硬地面上走,也避免上下坡行走或上下台阶,因为在这些路段上,膝关节承受的压力更大,膝盖部位容易受伤。另外,走路一定要选双舒服的鞋,鞋底有轻微的弹力但不至于太软,因为健步走时脚底所受到的冲击是全身体重的1.2~1.5倍,一双合脚的软底跑鞋,可缓冲走路时脚底的压力,保护脚踝和膝关节免受伤害。

刘昕彤/文

五类人最易得高血压

以下5类容易得高血压的人群,需要特别注意预防和控制高血压。

1. 年龄较大的人。随着年龄的增长,血管壁会逐渐变硬,血压会相应升高。老年人是高血压的高发人群,但近年来高血压也越来越多地出现在中青年人群身上。无论年轻还是年老,都应该定期监测自己的血压,并根据医生的建议进行合理的生活方式干预和药物治疗。

2. 有家族史的人。高血压具有一定的遗传倾向,如果父母或近亲有高血压,那么子女或其他亲属也更容易患高血压。

3. 男性。男性比女性更容易患高血压,尤其是中青年男性,这可能与男性的生理特点、生活习惯和社会角色有关。男性应该注意保护自己的心血管健康,定期检查血压,并及时就医。

4. 肥胖者。肥胖是导致高血压的重要原因之一,肥胖者的心脏负担增加,血管阻力增大,从而导致血压升高。

5. 不良生活方式者。不良

压。这类人群应该从小养成良好的生活习惯,避免过咸、过油、过甜的饮食,保持适度的运动,控制体重,戒烟限酒,减少精神压力等。

6. 不良生活方式者。不良



生活方式会增加高血压的患病风险,如过量摄入盐分、油脂和糖分,缺乏运动,吸烟,过量饮酒,长期精神紧张等。这些不良习惯会损害血管功能,影响血液循环,造成血压升高。改善生活方式是预防和治疗高血压的关键措施之一。

永岗/文

图说 我们的价值观

我友善 以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

核心价值观

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台