

护理常识

冬季保护心血管注意啥

用药知识

抑郁失眠 适当吃些安眠药

随着气温的降低,人体的生理机能会发生一系列适应性变化,这些变化也给心血管系统带来了巨大的挑战。冬季保护心血管要注意以下几点:

注重保暖。合理穿着是保暖的关键。外出时,要穿戴足够的保暖衣物,重点保护头部、颈部、手部和脚部等容易散热的部位。保持室内适宜的温度和湿度也非常重要,同时要注意定期通风换气,这样既有利于心血管系统的稳定,又能减少呼吸道疾病的发生。

合理膳食。日常饮食中,新鲜蔬菜、全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的食物应成为餐桌“常客”,减少饱和脂肪、食

用盐的摄入(包括食盐、酱油及酱制品),控制胆固醇、碳水化合物摄入,避免进食反式脂肪等。同时,要注意控制饮水量,避免暴饮暴食,保持健康的体重。

适量运动。增加身体活动,短期内就可以获得明显的健康获益,如减轻焦虑情绪、改善睡眠、降低血压等。长期来讲,运动可以降低高血压、糖尿病、心血管疾病发病风险。尽管冬季寒冷,仍应根据自身健康状况进行适度的运动锻炼,比如快步走、游泳、骑车等有氧运动,有助于改善心肺功能、增强心肺适应性。适量的运动可以保持血管内皮细胞

的功能,从而预防动脉硬化,延缓血管老化,降低血脂,预防心肌梗死。要根据自身状况和运动目标,选择合适的运动类型和运动强度,循序渐进,运动过程中如果出现胸痛、呼吸困难等不适症状,应立即停止运动,并及时就医。

戒烟限酒。戒烟是预防心血管疾病的重要措施,吸烟会损害血管内皮细胞,导致血管痉挛、收缩,增加心血管疾病的发生概率。过量饮酒会增加心血管疾病风险,会使血压升高,影响肝脏代谢功能,导致血脂异常,增加心脏负担,损害心血管健康。

规律作息。睡眠与心血管

疾病风险密切相关,保证充足的睡眠对于心血管健康至关重要,建议每天睡眠时间保持在6~8小时。良好的睡眠有助于身体各器官的修复和调整,减轻心脏负担,维持血压稳定。睡前要避免剧烈运动、饮用浓茶或咖啡等刺激性饮料。

定期体检。对于中老年人、高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病高危人群,定期体检是早期发现和预防心血管疾病的重要措施。已经患有心血管疾病的人群,如冠心病、高血压等,应严格遵医嘱用药,切勿自行增减药量或停药。

首都医科大学附属北京友谊医院护理部 张杰

抑郁症最明显的一个症状就是睡眠障碍,失眠、早醒。

对于失眠,吃安眠药是快速的解决方法,但也有许多人不敢尝试,害怕药物成瘾。对于抑郁症导致的失眠,医生会先跟病人分析失眠的原因,再跟病人讨论治疗方式。如果需要服药,也会开一些温和、成瘾性低的药物,患者其实不用过多担心。

有患者不想吃安眠药,想依靠喝酒入睡。如果是小酌一小杯红酒或许还好,但如果酒越喝越多,酒精的成瘾性会比一般的安眠药或镇静剂还严重,而且喝酒导致后半段睡眠质量更差,对于抑郁症的影响更大。

如果连续一星期失眠,感觉身心状况开始变差,这时可考虑服用温和的安眠药。这些药物药性轻,可能要等半小时到一小时才有睡意,可配合睡前在床上做“腹式呼吸”帮助放松、加快入睡。睡前服用药物的药性轻,未来等压力解除后,依靠傍晚的有氧运动来取代安眠药,也会容易许多。

虽然服用了温和的安眠药,有时若杂念较多或抑郁加重,还是会睡不着。这时要给自己心理暗示,如果一星期有五天睡得不错,只有两天睡不好,这不要紧,身体机能还是可以自然恢复。偶尔睡不着,不要一直躺在床上挣扎,不妨离开房间做一些轻松的事情,如整理照片、看点闲书之类,等有睡意再去睡。

国家二级心理咨询师 曹晖



专家提醒

得了多囊肾 血压要严控

多囊肾是一种常见的遗传性肾脏病,主要表现为双侧肾脏出现多个大小不一的囊肿。囊肿进行性增大,最终会破坏肾脏结构和功能,导致终末期肾功能衰竭。

高血压是多囊肾病常见的临床表现之一,而高血压是影响肾功能进展的重要因素,也是心血管并发症的主要危险因素,严格控制血压对保护多囊肾患者的心肾功能至关重要。多囊肾患者的血压控制比正常人的要求还要严格,45岁以下的人,血压最好控制在110mmHg/75mmHg。年龄大一点的患者,也该用正常人的理想血压值来要求自己,即120mmHg/80mmHg。

除了严格控制血压,多囊肾患者控制囊肿的生长速度同样也很重要,否则血压升高,囊肿会像压力不停增大的气球一样容易发生破裂出血,反复出血是损伤肾功能的重要原因之一。

需要注意的是,多囊肾患者千万不要乱拍肚子,以防外伤或“内伤”。

中日友好医院 周莉

三个方面影响免疫力

生活中,以下三个方面可以影响免疫力。

1. 饮食习惯

在一段时间内,当感到疲乏、虚弱、容易感冒时,可能就是免疫力降低了。在没有改善免疫力药物的情况下,就轮到营养登场了,免疫力是能够吃出来的。

保持健康的一日3餐。想要改善免疫力,必须吃好吃一日3餐,不能随意减餐,比如一天只吃一顿饭,这样会导致营养不良缺乏。

每天要保证4大类食物。这4大类食物包含谷薯类(粮食类)、蔬菜水果类、蛋白质类(尤其是优质蛋白质),以及油脂类(包含烹调用油和坚果)。

每天要保证12种以上食物。在保证谷薯类、蔬菜水果类、蛋白质类、油脂类食物摄入的基础上,每天要摄入12种以上的食物,这样做更容易保持营养均衡,长期坚持能够

有效改善免疫力。

一周要吃25种以上食物。一周吃25种以上的食物,更有助于保证营养均衡。

2. 生活习惯

生活习惯会极大影响机体的免疫力。

睡眠不仅是生理规律、生物节律,更是自我修复和对抗感染的重要手段。熬夜会导致机体免疫力下降,建议保持良好的睡眠习惯和充足的睡眠时间。成年人较好的睡眠时间是晚上10点,睡眠时长为7~8小时。

个人的清洁和卫生对于免疫力也至关重要,例如经常



用清水、肥皂洗手,在条件不允许的情况下可以使用免洗洗手液洗手,个人的清洁和卫生是减少病毒传播的关键。吸烟、饮酒会降低人体免疫力,因此提倡戒烟限酒的健康生活方式。

3. 情绪

如果人长期陷于焦虑、恐惧的负面情绪中,会对健康产生不利影响。如果是轻中度情绪问题,机体会表现为一些胃肠道症状,如腹泻,还可能出现全身瘙痒以及其他不适,这就是免疫力下降的表现。

抑郁、暴躁、焦虑、紧张等负面情绪,会影响多个系统的生理功能,如消化系统、心血管系统、内分泌系统等,以致免疫功能紊乱,免疫力下降,从而导致疾病的发生或加重。为了身体健康,要尽量控制自己的脾气和情绪。

据《活出健康——免疫力就是好医生》

饥饿和过度饮食交替易患糖尿病

一顿饥一顿饱对许多人来说可能都经历过,但长期如此易患糖尿病。这是由于胰岛B细胞在过于饥饿和过饱的状态下均会受到打击,导致功能减退,胰岛素分泌相对或绝对

不足。肥胖者身体对胰岛素利用能力减弱,产生胰岛素抵抗。早期为了克服胰岛素抵抗,胰腺就会大量合成胰岛素,造成肥胖者血胰岛素水平远高于普通人,这就是所谓的

“高胰岛素血症”。

由于胰岛B细胞过度工作,胰腺合成胰岛素的功能渐渐衰竭,生成的胰岛素不够把血糖降低到正常范围,于是就出现了糖尿病。 张永岗/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台