

养成好习惯 保护心血管

3.血管“结成块”:静脉曲张。由于静脉血管缺乏平滑肌结构,其老化主要表现为血管扩张,即静脉曲张。一般而言,长期从事体力劳动或需要长时间站立的人易患静脉曲张。一旦患上静脉曲张,站立或行走都会受到影响。同时,静脉曲张也是导致静脉血栓的重要原因。

二、心脏最“怕”的什么?

1.怕胖。肥胖,一方面,会增加心脏的负担,增加血栓、动脉粥样硬化的风险,进而导致冠心病、心肌梗死等;另一方面,脂肪会浸润性侵袭心脏,破坏心脏组织与功能。

2.怕累。生活中“过劳死”的例子不在少数。劳累会伤害心脏,容易诱发心肌梗死,更可能导致心脏衰竭。人在过度劳累时,身体会分泌大量的肾上腺素和去甲状腺素等,可使血管痉挛,血压升高,心脏局部血液供应量减少,易诱发心血管疾病。所以,不管是工作还是学习,一定要注意劳逸结合,保证充足的睡眠,少熬夜。

3.怕太激动。激动时,会使人体内肾上腺素的分泌发生变化,从而导致心跳加速,增加心脏负担。如果患者本身就合并有高血压、动脉硬化等疾病,情绪激动更容易导致血管破裂,发生脑出血甚至猝死。所以,平时要管理好自己的情绪,保持心态平和。

4.怕高盐。盐的主要成分是氯化钠,如果钠摄入过多,会造成体内水钠滞留,血管内压力升高,阻力增大,加重心脏负担。研究发现,每天摄入盐分超过13.7克的人,患心衰的概率是那些每天摄入量最好不超过6.8克的人的1倍,所以每天盐摄入量不超过6克(大概1个矿泉水瓶盖的量)。

三、养成好习惯,保护心血管

1.清淡饮食,保持血管畅通。高糖、高油、高脂、高盐这“四高”饮食,可以说是血管的头号天敌。浓油赤酱、大鱼大肉虽然美味,但容易导致胆固醇、甘油三酯等在血管壁上附着堆积,造成动脉硬化,导致血管不畅通。适当多吃蔬菜、水果、鱼、全谷类、富含钾和其他矿物质的食物,多喝水促进血液循环。

2.控烟戒烟,维持血管弹性。研究表明,吸烟人群动脉硬化发病率明显高于非吸烟者,且前者动脉硬化程度明显加重。吸烟会抑制脂蛋白酶的活性,使甘油三酯升高,破

坏内皮细胞的功能。

3.规律作息,缓解血管压力。适当进行有规律的有氧运动,如慢跑、游泳等,可以减少氧化应激和血管炎症,降低心血管疾病的发病风险。保持每天7—8小时充足的睡眠时间,且睡眠质量良好,可以降低高血压、冠心病及心力衰竭的风险。精神压力可能会使血管内皮功能发生障碍,损伤血管的扩张能力。拒绝“内耗”,心神宁静可以稳定血压,保护血管内皮,让血液循环更顺畅。

4.定期体检,关注血管健康。定期检查血压、血糖、血脂(胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白)等指标,时刻关注自己的血管健康,防患于未然。(滁州市中西医结合医院 崔玉蛟)



健康知识

随着生活水平的提高,不少人会有心血管方面的问题,如果不能使用合适的方法进行调节,对于人体的伤害是极大的。所以大家应该在生活中重视了解心血管的保护知识,养成良好的生活习惯,使用合适的方法进行调节,才能保护好心血管。

一、血管的问题有哪些?

1.血管“压力大”:动脉硬化。血管老化会导致血管中膜的平滑肌增生,并产生胶原蛋白增多,弹力蛋白断裂,简而言之就是血管不断变脆、变硬,会导致心肌肥厚、心力衰竭、脑血管疾病和慢性肾脏疾病等。对于高血压患者来说,动脉硬化容易与高血压“相辅相成”,形成恶性循环。

2.血管“阻力大”:血管粥样硬化。动脉内膜的病变得致斑块形成,随着斑块增大和斑块内脂质的堆积,会导致血管狭窄,血液流动就开始受到限制。血管就像水管内壁结垢、生锈,逐渐导致管道受阻而无法快速通畅地供水一样,就会出现胸痛胸闷、下肢发凉麻木、间歇性跛行等症状。当血管弹性越来越差,血管管腔越来越窄,血管在某天可能突然“崩盘罢工”,进而形成血栓,将血管迅速堵塞甚至堵死,血液无法正常流动,引起心肌梗死、脑梗死等疾病,严重时甚至引发急性心梗、脑梗。

预防宫颈癌,从预防HPV感染做起

宫颈癌是一种严重危害女性健康的恶性肿瘤。根据统计,在有性行为的女性中,80%以上的会感染至少一次人乳头瘤病毒(HPV)。HPV的传播方式主要是性传播,还可能与过早性生活(<16岁)、多个性伴侣、吸烟、高危男性接触和免疫抑制等因素有关。99%的宫颈癌是由于高危型HPV感染引起的,而宫颈癌是迄今为止唯一被认为是可以预防和治疗的恶性肿瘤。因此,预防宫颈癌的关键在于预防HPV感染。

一、什么是人乳头瘤病毒(HPV)

人乳头瘤病毒(HPV)为一种球状DNA病毒,可导致人体皮肤黏膜鳞状上皮细胞增生,产生寻常疣、尖锐湿疣等临床症状。HPV是一种主要通过性行为感染的病原体,主要包括高危型和低危型两种。高危型HPV病毒长期感染可导致宫颈癌、会阴癌、阴道癌等多种恶性肿瘤。低危型HPV病毒并不会导致癌症,主要会导致生殖器疣与良性病变。

人乳头瘤病毒(HPV)是一种比较普遍的性传播病毒,由于男性和女性生殖器官的上皮内都含有HPV的DNA,所以HPV潜在携带者很有可能是其主要宿主。因大部分HPV感染者没有明显的亚临床特征,因此,HPV健康携带者为重要的传播源。阴茎肿瘤、宫颈瘤、阴道肿瘤等生殖器官肿瘤和高危型有直接的关

系,尤其是与HPV16型和HPV18型关系最为密切;复发性呼吸道乳头瘤和尖锐湿疣的发病与低危型HPV感染有关。

二、了解HPV感染的传播方式

1.直接接触传播:HPV的最主要传播途径是性接触。HPV感染属于性传播疾病,大部分的高危型HPV感染都和性生活相关。HPV具有极强传染性,人体的生殖系统一旦感染,就会在女性外阴的黏膜、肌肤上定植。为了避免感染HPV,可以通过避孕套的使用,降低HPV的传播。

2.垂直接触传播:也就是母婴传播。如果孕妇感染HPV病毒,通过自然分娩,有可能会使新生儿的生殖道与口腔黏膜被人乳头瘤病毒所感染,所以在孕期需要注意定期接受产前检查,遵医嘱进行治疗和管理,以确保母婴健康。

3.间接接触传播:可分医源性传播及接触物品传播。在平时的生活中若接触HPV感染者使用的毛巾、坐便器、内衣裤、床单、浴盆等用品,都有可能被感染。所以,私人物品要区分存放,并做好个人的卫生与清洁工作。在手术操作过程中,手术设备的污染,也可能导致HPV感染。

三、HPV感染的预防

1.接种HPV疫苗

2006年HPV疫苗问世,并开始在全球使用。HPV疫苗的接种建议在青少年时期开始,一般的疫苗注射时间为9—45岁。还要注意接种的剂量,Gardasil(默沙东)是常用的HPV接种疫苗,需要注射三次,分别在0、2和6个月接种。另外一种名为Cervarix(希瑞适)的疫苗,也需要注射三次,分别在0、1和6个月接种。接种位置一般建议在上臂处或三角肌群。注射HPV疫苗会引起注射部位红肿、疼痛及头疼、发烧等不良反应。这种不良反应一般较小,持续时间较短。在注射人乳头瘤病毒疫苗时,为了保证其安全,医生会评估接种者的医疗史。

2.定期进行HPV筛查
健康女性在正常情况下,建议3—5年进行一次TCT和HPV检查。若单纯进行HPV检测,一般3年一次。当前,TCT检查主要针对年龄小于30岁的女性,30—65岁女性一般建议3—5年进行一次TCT及HPV检查,也可以选择三年做一次HPV筛查。在感染了高危型HPV后,患上宫颈癌和癌前病变的可能性会大大提高。通过宫颈筛查,如果有癌前病变、高危型HPV持续感染等情况,需要及时进行治疗,定期随访,这样可以最大程度地让患者恢复健康。

3.注意卫生

HPV病毒主要是通过性行为传播,因此,女性若性伴侣过多、性生活过早、性生活频率过高、性生活不洁等都有可能增加HPV病毒的感染概率。所以,女性要注意个人卫生。个人用品如内裤、浴巾、毛巾等要经常更换,如果有条件要及时进行消毒处理。沐浴时最好选用淋浴,不要用公用的盆浴和马桶。切勿与他人共用内裤、毛巾等物品。男性也要注意,若男性患有包茎、包皮过长等疾病,应做到勤清洗,以保持生殖器的卫生。

4.保持良好的生活习惯

女性在平时的生活中,保持良好的生活习惯。要注意健康饮食,保证食物的多样性,注意膳食的平衡,同时要补充适当的蛋白质;保证充足的睡眠,避免熬夜与过度疲劳,保持规律的作息;注意减轻压力,保持愉快的情绪,有助于提高身体的免疫力;适量的运动,戒烟限酒,从而增强身体的抵抗力,降低HPV感染的概率。

综上所述预防宫颈癌应从预防HPV感染做起。预防宫颈癌的方法包括接种HPV疫苗、定期检查、养成良好的生活习惯等。增强健康意识,预防HPV感染,从而减少宫颈癌的发生概率。

(天长市人民医院 张清秀)

儿童雾化吸入疗法,你做对了吗?

雾化吸入法,是一种通过特定装置将药物转化为微小雾滴或气溶胶颗粒,随后通过呼吸吸入的方式,使药物直接作用于呼吸道和肺部的治疗手段。这种疗法能够快速缓解呼吸道症状,如咳嗽、气喘、痰液黏稠等,是治疗儿童呼吸道疾病的有效方法之一。雾化吸入疗法因其操作简便、副作用小、疗效显著等特点,在儿科临床治疗中得到了广泛应用。

一、雾化吸入疗法的优点

雾化吸入疗法之所以受到青睐,是因为它具有以下优点:

直达病灶:药物直接作用于呼吸道和肺部,避免了口服或注射药物在全身分布的副作用。

用量少:由于药物直接作用于病变部位,所需剂量相对较小,减少了药物对身体其他部位的影响。

起效迅速:雾化吸入的药物吸收速度快,能够迅速缓解症状,特别适合急性发作的呼吸道疾病。

副作用低:与全身性药物治疗相比,雾化吸入疗法的副作用较低,对儿童更为安全。

普及性高:适用于不同年龄段的儿童,包括婴幼儿,且操作简便,易于家长在家中执行。

雾化吸入疗法的这些优点,使其成为儿童呼吸系统疾病治疗的优选方案。

二、雾化吸入疗法的适应症与药物选择

1.儿童雾化吸入的适应症

雾化吸入疗法特别适用于那些需要快速缓解呼吸道症状的疾病,如哮喘急性发作、急性喉炎、毛细支气管炎、支气管肺炎等。这些疾病往往伴随着咳嗽、喘息、呼吸困难等症状,雾化吸入疗法能够迅速将药物送达病变部位,缓解症状,改善患儿的呼吸功能。

2.常见雾化药物及其作用

在儿童雾化吸入治疗中,医生通常会根据病情选择合适的药物。以下是几种常用的雾化药物及其作用:

吸入性糖皮质激素(ICS):如布地奈德混悬液,它能够有效减轻气道炎症,是治疗哮喘的首选药物。

雾化用β₂肾上腺素能受体激动剂:如沙丁胺醇溶液,这类药物能够迅速扩张气道,缓解气道痉挛,适用于哮喘急性发作时的快速缓解。

雾化用祛痰药:如吸入用乙酰半胱氨酸溶液,它们能够降低痰液黏度,帮助患儿更容易地咳出痰液,改善呼吸功能。

三、雾化吸入疗法的操作流程

1.雾化吸入前的准备

在开始雾化吸入治疗之前,通常有助于患儿采取坐姿或半坐卧位,这样有助于药物更均匀地分布到肺部。接着,清洁患儿的口腔,以避免食物残渣或口腔内的细菌

影响雾化效果。此外,避免在患儿面部涂抹油性面霜或乳液,这些产品可能会影响药物的雾化效果。

2.雾化吸入过程中的注意事项

在雾化吸入过程中,家长需要密切监督,确保雾化器的正确使用。雾化器的喷嘴应保持清洁,避免堵塞,患儿在吸入药物时,应采用口吸鼻呼的方式,以促进药物微粒在肺部的沉积。

3.雾化吸入后的处理

雾化吸入治疗完成后,及时清洁患儿的面部和口腔,特别是嘴角和下颌区域,清除残留的药物。鼓励患儿咳嗽,帮助其清除呼吸道内的分泌物,保持呼吸道通畅。如果患儿年龄较小,家长可轻拍其背部,辅助排痰。此外,确保患儿在雾化后有充足的休息时间,避免立即进行剧烈活动,以免影响治疗效果。

四、雾化吸入疗法的常见误区与注意事项

1.雾化吸入的常见误区

误区一:雾化吸入的时间越长越好。有些家长以为这样可以增加药物的吸收量,实际上雾化吸入的时间过长可能会导致药物浪费和不必要的副作用。雾化吸入的时间一般建议在10—15分钟,不宜超过20分钟。

误区二:认为雾化吸入无风险。

事实上,如果操作不当,雾化吸入也可能带来一些风险。如雾化器的清洁和消毒工作

不到位,可能会导致交叉感染;如雾化时患儿体位不当,药物可能无法有效到达下呼吸道,影响治疗效果。因此,家长在进行雾化治疗时,应遵循医生指导,正确使用雾化设备。

2.雾化吸入的注意事项

雾化前后的饮食:雾化吸入前应避免进食,以免雾化过程中药物刺激引起呕吐。雾化吸入后,鼓励患儿多喝水,帮助稀释和排出痰液,保持呼吸道通畅。

雾化时的体位:患儿在雾化吸入时应采取舒适的体位,一般推荐坐位或半坐位,这样有助于药物更均匀地分布到肺部。对于不能配合的婴幼儿,可以在其安静状态下进行雾化吸入。

雾化后的清洁:雾化吸入结束后,应及时清洁患儿的面部和口腔,以去除残留的药物。这有助于预防口腔和咽喉部的感染,并减少药物对皮肤的刺激。

雾化器的清洁与消毒:雾化器每次使用后,应按照产品说明书的要求清洁和消毒雾化器,避免细菌和真菌的滋生。

儿童雾化吸入疗法是一种有效的呼吸道疾病治疗方法。但家长在使用时应遵循医生的建议和指导,正确操作雾化设备,注意患儿的反应和病情变化。同时,还应加强日常护理和预防工作,为儿童创造一个健康安全

(滁州市第一人民医院 路安丽)

健康关注

告别更年期不适,这些你要知道

女人是水做的,女人更是“雌激素”做的。女性进入青春期后卵巢便开始工作,分泌雌激素,雌激素是全面呵护女性身体健康的“保护者”,不仅使女性的皮肤光滑滑亮泽、身材凹凸有致,维持女性的娇媚柔美,而且对于身体重要脏器如心脑血管、代谢系统、骨骼形成等也起到一定的保护作用。当女性进入绝经期后,最重要的变化就是卵巢要“退休”了。这意味着你的生命进入了一个新的阶段。卵巢功能衰退,雌激素水平逐渐下降,多汗、失眠、烦躁等更年期症状就会如期而至。更年期是女性自然衰老的必经之路。我国女性绝经年龄是四十岁左右,而女性平均寿命在八九十岁,可以说女性一半生命都在绝经后,可想而知,对女性晚年生活质量影响颇深。更年期综合征就像个淘气的“小精灵”,不能掉以轻心,面对它我们需要有足够的耐心和韧性。如果女性在更年期做好健康管理,不仅可以顺利度过“多事之秋”,还可以拥有一个更加健康的老年期。做好下面几个方面我们会更好地避免更年期一系列的不适症状,让中老年女性更加柔情似“水”。

一、健康的生活方式。保持规律的作息时间,每天有八小时以上的充足睡眠,避免在晚上喝咖啡、奶茶等含咖啡因较多的刺激性饮料。晚上洗个热水澡,睡前喝杯热牛奶,听听舒缓的乐曲,有助于睡眠,减少夜间潮热或盗汗的不适。多户外活动,主动参与活动以丰富自己的生活体验。控制情感波动,维持愉快、积极向上的心态,并确保心理状态的舒适,改正不良生活习惯,如熬夜、长时间憋尿或久坐不动。

二、饮食的合理搭配。定时、定量、均衡的饮食很重要,少油、少盐、控糖、限酒,清淡饮食同样必不可少。建议多吃富含雌激素的食物,如豆制品、坚果、绿色食品等,以及摄入富含钙和维生素D的食物,如奶制品、鸡蛋、瘦肉、鱼类等,降低代谢综合征、心血管疾病的发病风险。每天食用1—2种水果和蔬菜,选择全谷类或高纤维食物等碳水化合物。

三、良好的体脂管理。更年期女性应该维持适宜的体脂率,保证体脂率在正常范围内,健康清淡饮食,配合适宜的锻炼,科学合理地管理体重,维持身体健康,预防因肥胖导致的疾病。

四、适度的运动锻炼。建议每周至少进行2~3次适量的有氧运动和肌肉张力锻炼,增强肌肉量和力量。适宜的运动可神清气爽,有益身心健康,且有助于缓解烦躁焦虑等不良情绪。运动原则是基于个体的生理状态和运动技能的差异,找到适合自己的运动。中年女性可以尝试大步快走、慢跑、游泳、广场舞或交谊舞、健身操、原地蹬地跑、固定骑行、球类等。老年女性可进行太极拳、五禽戏等运动。运动要量力而行,循序渐进。着装要宽松、舒适,运动前要热身,运动后要适当放松,需要防止心率骤然升降或呼吸上下波动,避免运动受伤。可请专业的运动教练指导,提高锻炼技能,并持之以恒,长期进行适当、适量的身体运动。

五、注重心理健康。更年期和其他年龄段相比,抑郁症发病率明显更高。是雌激素水平下降导致的精神障碍。如果以前患过抑郁症的人,在更年期阶段更容易复发。家人应多关注更年期女性的心理变化,予以更多的包容和理解。当发现更年期女性出现心理问题,应该建议她们立即向医生、朋友或亲人倾诉困扰。

六、科学合理补钙。维生素D和钙在骨骼健康中起着重要的作用,可以增加平衡,减少跌倒风险,改善肌肉性能,预防疏松性骨折。更年期女性应该多摄入牛奶、乳制品、鸡蛋、鱼、虾皮等富含钙质及维生素D的食品,还要通过晒太阳有效补充维生素D。如果已经发生骨质疏松,在医生建议和监测下适当补充钙剂和维生素D,不能私自盲目补钙,避免出现维生素D中毒、高血压、便秘等不适症状。另外可进行一些负重训练,如打太极拳、负重行走等器械锻炼,以增加骨量累积。

七、适当药物调节。目前的研究表明,女性更年期症状的出现根本原因是缺乏女性的“保护伞”——雌激素。想要“一揽子”解决更年期女性由于雌激素缺乏带来的各种不适症状,可以在医生的指导下,适当地补充雌激素。近期大部分症状都能够得以缓解,远期又能在一定程度上延缓或避免中老年慢性代谢性疾病和心血管疾病的发生,改善和提高中老年女性的生命质量,但强调个性化应用,必须遵循医疗规范,排除禁忌症。

更年期是人生的一个新起点。更年期女性如何不失魅力,关键要保持良好的心态,以乐观、健康的态度面对生活。通过积极应对和适当的医疗干预措施,女性能够从容、健康、优雅地度过,更年期同样是我们人生中美好的时光,每一位女性都可以遇见更好的自己。

(天长市人民医院 岑加萍)

投稿邮箱:czrb9012@163.com