

如何控制三高预防脑梗死？



在我们的生活中,有许多看似平常的现象背后隐藏着严重的健康隐患,而高血压、高血脂和高血糖,就是其中的三个重要因素。它们不仅影响我们的生活质量,更可能引发严重的脑梗死。那么,我们该如何控制这三高,以预防脑梗死?

高血压是导致脑梗死的重要因素之一。持续的高血压会导致血管壁受损,血管狭窄,从而引起脑部供血不足。控制高血压的主要措施包括:定期监测血压,合理饮食,保持适量运动,避免过度劳累和精神压力。此外,对于已经患有高血压的患者,按时服药是控制血压的关键。

高血脂也是导致脑梗死的重要因素之一。高血脂会导致血液黏稠度增加,血流减缓,从而引起脑部供血不足。控制高血脂的主要措施包括:低脂饮食,多吃蔬菜、水果和全谷类食物,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。对于高血脂患者,医生通常会建议使用药物治疗。

高血糖也是导致脑梗死的重要因素之一。长期高血糖会导致血管病变和血液黏稠度增加,从而引起脑部供血不足。控制高血糖的主要措施包括:合

理饮食,保持适量运动,定期监测血糖,避免过度劳累和精神压力。高血糖患者也需要按时服用药物来控制血糖。

控制高血压、高血脂和高血糖是预防脑梗死的重要措施。我们应该保持健康的生活方式,定期进行体检,及时发现并治疗这些疾病。如果我们患有高血压、高血脂和高血糖,我们应该积极采取措施进行控制,以降低脑梗死的风险。同时,我们还应该注意保持良好的心理状态,避免过度劳累和精神压力,以预防脑梗死的发生。

总的来说,高血压、高血脂和高血糖是导致脑梗死的重要因素。通过健康的生活方式和积极的治疗措施,我们可以有效地控制这些疾病的发展,从而降低脑梗死的风险。让我们从现在开始,关注自己的健康状况,及时采取行动,为自己的未来打下坚实的基础。

(海南西部中心医院 林应源)

关注心血管健康 生活方式改变和 药物治疗的综合方法

随着年龄增长,很多人都逐渐意识到了心血管健康的重要性。对于心血管疾病来说,做好预防工作及药物治疗工作十分重要。那么,你知道保障心血管健康的方式都有哪些吗?

改变生活方式与药物治疗相结合的综合方法,是保障心血管健康的有效方式之一,下面我将带领大家一起来探究一下:

1. 改变生活方式

① 保证膳食营养

生命的存在以及维持人体的各项生理功能,离不开一定的营养素,如:脂肪、蛋白质、维生素、水电解质、膳食纤维、微量元素、碳水化合物等,人体中的大部分营养素都是由食物所提供的,饮食均衡及膳食营养十分重要;

② 合理控制体重

肥胖是多种疾病的发病因素之一,如高血压、糖尿病、血管疾病,肥胖都是导致其发病的原因,因此,保障心血管健康,合理控制体重十分重要;

③ 经常锻炼身体

增加身体活动,经常锻炼身体,除了保障心血管健康之外,还能够给人体带来许多的益处;

④ 控制吸烟次数

烟草对人体的危害很大,吸烟可以提升高血压、糖尿病、癌症以及心血管疾病的发病率,因此,应控制吸烟次数,最好是戒烟;

⑤ 限制饮酒剂量

一次性大量饮酒不仅会导致人体肝脏代谢紊乱,也会导致脂肪肝、肝硬化等问题的发生。过量饮酒还会增加患上高血压、中风、乳腺癌、消化道癌症及骨质疏松的风险;

2. 进行药物治疗

① 最常见的阿司匹林,称为抗血小板药物。也有类似的药物,如氯吡格雷、替格瑞洛,达到抑制血小板聚集,防止血管堵塞的目的;

② 对于粥样斑块,熟知的降血脂药,使用率最高的他汀类的药物,如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、辛伐他汀等,达到维持及减少粥样斑块的目的;

③ 硝酸酯类药物,使血管扩张,避免出现缺血的情况。

小结:改变生活方式和药物治疗的综合方法维护心血管健康,你了解了吗?

(海南省第二人民医院 吴少婷)

如何确保孕产妇 在妊娠期间的健康体重和身体状况?

有一句民间的老话是,女人在怀孕的时候就是“女王”般的地位。但是在这期间孕妈妈们也不能彻底地放飞自我。今天让我们从孕产妇体重的角度出发,开展探索。

1. 孕产妇在妊娠期间体重增长过快带来的危害有哪些?

在日常生活中,很多孕妈妈在孕期管不住自己的嘴,什么都想吃,从而导致孕后期的体重增长过快。从而导致孕后期准妈妈面临着孕期糖尿病或者妊娠期高血压的出现。更有甚者生产的时候由于胎儿过大导致产妇产后出血的症状。

2. 妊娠期间如何在保证孕产妇身体健康的同时控制体重呢?

孕产妇在孕期为了能够保证身体健康进行合理地补充营养物质,同时又要在妊娠期间控制体重的增长,体重的总增长应控制在12kg以内。所以就要从以下几方面出发:

① 膳食营养

孕产妇在孕期的饮食上,除了供给自身身体所需之外还要为腹中胎儿的生长发育提供相应的营养物质。

质。所以在整个孕期就要特别关注孕产妇的膳食营养。每天保证孕产妇饮食上多样化且营养均衡的食物,确保每天摄入一定量的蛋白质、脂肪和维生素等。

② 健康的生活方式

为了能够平稳顺利地度过整个妊娠期,孕产妇应保证自己有一个良好的生活方式。在日常生活中须确保规律的生活作息,坚持早睡早起。还要保证整个孕期有一个良好的心理状态,每天心情愉悦乐观地对待生活。此外,一定要进行定期的产检,确保自身和胎儿的健康。

③ 适当运动

在妊娠期,孕产妇是可以进行合理运动的。如果大夫建议孕产妇进行运动的话,可以采取散步或者孕期瑜伽等方式进行适当的运动,切记不可进行剧烈运动。

总结:妊娠期是一个特殊时期,体重增长过快有危害,所以孕产妇要在合理补充营养的同时,控制体重。

(上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 吉文倩)

妊娠期糖尿病饮食管理知识

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发现或诊断的糖尿病,是一种常见的妊娠并发症,会给母亲和胎儿带来不良影响。因此,对于妊娠期糖尿病患者来说,除了按时监测血糖、服用药物或注射胰岛素外,还需注意合理的饮食管理,以保证营养均衡、控制血糖、预防并发症和保障母婴健康。

1. 合理控制能量

能量是人体进行各种生命活动所必需的物质,也是血糖的主要来源。妊娠期糖尿病患者的能量需求与正常孕妇有所不同,需要根据自身的体重、身高、活动量、胎儿发育情况等因素进行个体化评估和调整。一般来说,正常体重的孕妇每天需要摄入约30千卡/公斤体重的能量,而超重或肥胖的孕妇则需要减少能量摄入,每天约25千卡/公斤体重。如果能量摄入过多或过少,都会影响血糖控制和胎儿生长。

2. 增加蛋白质摄入量

蛋白质是人体组织器官的主要

成分,也是胎儿发育所必需的营养素。妊娠期糖尿病患者的蛋白质分解增加,氮丢失增多,容易发生负氮平衡(摄入的氮小于排出的氮,会导致身体消瘦、抵抗力降低)。

3. 减少脂肪摄入量

脂肪是人体重要的能量来源之一,也是合成激素和维持细胞功能所必需的物质。少吃动物内脏、肥肉、黄油、奶油等饱和脂肪酸较多的食物。多吃含不饱和脂肪酸较多的食物,如坚果、种子、鱼类、橄榄油等。避免摄入反式脂肪酸,如人造黄油、烘焙食品、油炸食品等。用植物油代替动物油,用清蒸、煮、炖等低油方式烹调食物。

妊娠期糖尿病的饮食管理方法只是其中的一部分,患者需综合运用医学、营养、运动等多种手段进行治疗。建议妊娠期糖尿病患者积极就医,与医生合作制定个性化治疗方案。我们希望本文能对广大妊娠期糖尿病患者和关心她们的人们提供有用的参考和帮助。

(海南现代妇女儿童医院 肖淑)

关注甲状腺手术后的护理 了解甲状腺手术后 注意事项与护理技巧

治疗甲状腺疾病的重要手段之一是手术,那么甲状腺手术后患者需要有哪些注意事项及护理技巧呢?今天我们就来了解一下甲状腺手术后的注意事项与护理技巧。

1. 甲状腺手术后的注意事项

(1) 补充甲状腺素

甲状腺手术后患者自身的甲状腺素水平会降低,因此,甲状腺手术之后的患者应及时补充甲状腺素。可以口服左甲状腺素钠片,或是适量地吃海带及菠菜等含有碘元素的蔬菜,使患者自身的甲状腺素含量能够满足患者正常的生理功能。

(2) 注意合理饮食

患者处于术后恢复期时,应注意合理饮食,适量地吃些高蛋白及纤维含量的食物,如牛奶、鸡蛋、牛肉及芹菜等,少吃辛辣等刺激性较强的食物。

(3) 确保定期复查

尤其是甲状腺癌患者,应在术后进行定期复查,有效减少病症复发的可能性,并对自身的甲状腺功能加以注意。

2. 甲状腺手术后的护理技巧

(1) 用药护理

患者应在医护人员的指导下进行有效咳嗽及深呼吸;患者痰液严重时可进行雾化;因切口疼痛无法进行咳嗽及排痰的患者,可遵照医嘱适当服用镇痛类药物。

(2) 运动护理

患者在术后6小时内便可以在床上自主活动,如踝泵运动与屈膝运动等;在术后6小时之后,患者身体若无其他不适,可辅助下床走动及小便;第一次下床前应在床上坐立30s,床旁坐立30s,床旁站立30s,避免患者出现直立性低血压的现象。

(3) 引流管护理

引流管是为了保持患者术后呼吸道通畅,避免渗血出血及淋巴液渗出。引流管不应出现引流管扭曲、折叠及受压等现象;患者起床翻身时不要过度牵拉引流管;一旦引流液的颜色与质量出现异常应及时通知医生。

小结:甲状腺手术后的注意事项与护理技巧,你学会了吗?

(海南医学院第二附属医院 杨艳慧)

关注肝脓肿的营养支持 肝脓肿患者 营养补充和护理建议

由于肝脓肿容易导致高热、寒战,而且病情持续时间较长,需要及时营养支持,必要时静脉营养、人血白蛋白、低剂量输血、低剂量血浆等治疗。

一、什么是肝脓肿?

肝脓肿是一种由细菌、真菌和阿米巴原虫等细菌感染导致的肝内化脓性疾病,如果不及时处理,病死率高达10%-30%。肝内有很多管道系统,比如胆道、门静脉、肝动静脉系统以及淋巴系统,这些都是导致微生物寄生和感染的主要原因。

二、肝脓肿患者的营养补充和护理建议

营养补充:对于肝脓肿患者来说,饮食方面并没有特别明确的规定,建议高蛋白、高热量食物,如肉类(牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鱼肉等)、豆类和豆制品(黄豆、绿豆、豆腐等)、奶类和奶制品(牛奶、羊奶、奶酪等)、蛋类(鸡蛋、鸭蛋等)。还应多吃一些含钾及维生素丰富的新鲜水果、蔬菜,如香蕉、桔子、苹果、平菇、木耳等。以及多吃含有矿物质的食物,如蔬菜(茄子、油菜、菜花、萝卜、芹菜等)、谷类食物(小米、燕麦玉米等)。总之,应少量多餐,均衡地营养摄入,以提高人体免疫力,帮助人体修复受损组织。但应禁油腻、不易消化类食物。

护理建议:在治疗的这段时间里,可以从环境方面着手,注意保持环境的通风,如有床单位污染时及时更换干净柔软的床单,保持环境温度湿度。如果身体状况允许,还可以适当进行一定的运动,例如散步和简单的锻炼;在散步过程中,患者要根据自己的体力活动能力来进行锻炼,一旦感觉疲劳,就应该立即停止运动。在心理护理干预上,部分肝脓肿患者对病情失去信心,相关医护人员应加强对患者的心理疏导,使其对疾病有更好的了解,增强自信心。

总结:相关医护人员要对患者进行密切关注,促使患者更好地进行治疗。(海南医学院第一附属医院 杨秋喜)