

冠心病患者的家庭养护

▲ 山东省东营市第二人民医院 宋小芳

冠心病全称是“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，是指给心肌供血、供氧的冠状动脉内存在狭窄导致供血、供氧减少，心肌供血不足引起的心肌机能障碍和（或）器质性病变。

心肌供血不足会出现胸闷、胸痛、气短等症状，尤其是在运动、情绪激动时会明显加重，通常去除诱因后症状会有所缓解。

冠心病不能被完全治愈，预防治疗遵循ABCDE原则，在开展科学治疗的同时还应注意家庭养护。

控制情绪 情绪激动会使血压上升，加重心血管负担，尤其是在愤怒、焦虑、兴奋、快乐等情况下，患者的情绪大幅波动，就会导致病情加重。而且心理压力过大以及

情绪不良，都会使得动脉受到损伤，从而诱发冠心病。同时冠心病患者长期处于重压力之下，也会使症状加重。冠心病患者在日常生活中一定要保持好的情绪，学会释放压力，对于保护动脉，以及恢复病情，都有着重大的作用。

病情监测 冠心病发作时一定要休息，坐下或躺下减少机体耗氧量，给予急救药物治疗，有条件者同时可给予吸氧。当症状进一步恶化，疼痛持续不缓解或频繁发作，应立即采取治疗措施，避免延误治疗时机。

规律用药 冠心病发作时要立即给予急救用药缓解病情，硝酸酯类药物可以迅速缓解症状，在未发作时可以选择β受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、抗血小板聚集的药物以

及调脂药物，进行预防性治疗。抗血小板、调脂剂是冠心病药物治疗的核心，阿司匹林是目前使用最广泛的抗血小板药物，降脂治疗主要指他汀类，心肌梗死的冠心病患者还需服用转换酶抑制剂等。

保持体重 体重超标容易患上高血压、高血脂以及一系列的血管类疾病，对于冠心病有着非常大的危害。冠心病患者日常饮食应以清淡为主，保持低脂、低糖、低盐的饮食方式，避免暴饮暴食，建议粗粮细粮搭配，而且一定要多摄入富含维生素的食物。肉食方面减少红肉类食物的摄入，应该以鱼肉和禽类为主，并适当吃一些坚果，保证给身体足够养分，而且还可以控制自己的体重。

戒烟戒酒 烟酒都不利于身体健康，烟酒当中的物质有可能会導致冠心病病情进一步的加重，甚至有可能会危及患者的生命。健康人群长期吸烟、饮酒都会增加患病风险，对于冠心病患者而言更应该严格地控制烟酒。高血压、糖尿病、高血脂是冠心病的主要危险因素，而吸烟和饮酒也会使冠心病进一步加重。

定期复查 冠心病患者除了要规律用药，避免情绪过于激动和精神紧张，还要坚持定期复查，随时了解自身的健康状况，即使无症状也要定期复诊、治疗。冠心病患者急性发作时要立即拨打120急救电话，做好院前急救工作，入院后立即开展诊断和治疗，从而挽救患者的生命。

老年痴呆症的预防与延缓：饮食与锻炼的奥秘

▲ 广西桂林市平乐县人民医院 李梅芳

随着人口老龄化的加剧，老年痴呆症（dementia）已经成为一个备受关注的健康问题。它是一组由大脑功能受损引起的症状，包括记忆丧失、认知功能下降以及情感和行为问题。尽管老年痴呆症目前无法治愈，但我们可以采取一些措施来预防它或延缓其发展。本文将深入探讨老年痴呆症的饮食与锻炼奥秘，为您揭示如何通过日常生活方式的改变来保持大脑健康。

了解老年痴呆症

首先让我们对老年痴呆症有更深入的了解。老年痴呆症并非单一的疾病，而是一系列症状的综合体，最常见的形式是阿尔茨海默病（Alzheimer's disease）。它们都会导致大脑中神经细胞的死亡和损伤，从而影响认知功能。老年痴呆症的症状包括记忆力丧失、迷失方向、语言障碍、情感不稳定等，对患者和家庭成员来说都是巨大的负担。老年痴呆症的确切病因尚不清楚，但已经确定了一些风险因素，包括年龄、遗传因素、高血压、糖尿病、高胆固醇、抽烟和肥胖。最近的研究表明，饮食和锻炼习惯也在老年痴呆症的预防和延缓中发挥着关键作用。

饮食的奥秘

没有魔法食物 没有单一的“魔法食物”可以预防老年痴呆症。然而，饮食对大脑健康有着深远的影响。一种叫做“心脑血管健康饮食”（MIND diet）的饮食方案受到广泛关注，因为它似乎有助于降低老年痴呆症的风险。

心脑血管健康饮食 心脑血管健康饮食结合了地中海饮食和达令顿饮食（DASH diet）的元素，强调一些关键的食物组成，包括：（1）蔬菜：特别是绿叶蔬菜如菠菜和羽衣甘蓝。它们富含抗氧化剂和维生素，有助于保护大脑免受损伤；（2）水果：尤其是蓝莓，因为它们富含抗氧化剂，被认为有助于改善记忆力；（3）坚果：像核桃和杏仁。它们含有健康的脂肪，有益于大脑功能；（4）鱼：特别是富含ω-3脂肪酸的鱼类，如三文鱼。这些脂肪酸对大脑健康至关重要；（5）全谷物：如燕麦、糙米和全麦面包。它们提供稳定的能量和纤维；（6）橄榄油：作为主要脂肪来源，橄榄油富含单不饱和脂肪酸，有益于心脑血管健康；（7）葡萄酒：红葡萄酒因其抗

氧化剂含量而闻名，但适量饮用不要过量。

控制食物摄入 肥胖是老年痴呆症的风险因素之一，因此维持健康的体重对大脑健康至关重要。避免高脂肪、高糖和高盐的加工食品，以及大量的红肉，这些都有可能增加痴呆症的风险。另外，要保持适量的水分摄入，因为脱水可能会影响大脑功能。喝足够的水可以帮助维持身体的水平衡，从而有助于大脑正常运转。

锻炼的奥秘

有氧运动 有氧运动，如散步、慢跑、游泳和骑自行车，有助于保持心脏健康，促进氧气和营养物质供应到大脑。这有助于保持大脑细胞的健康，并促进神经细胞之间的连接。

耐力训练 耐力训练，如举重和体能训练，可以增加肌肉质量和强度。这对于维持身体的整体健康至关重要，因为强壮的肌肉可以减少跌倒和骨折的风险。

大脑训练 大脑也需要锻炼，所以不要忽视智力活动。解谜游戏、学习新技能、阅读、学习新语言等都可以帮助大脑保持活跃。这种类型的活动有助于形成新的神经连接，提高记忆力和认知功能。

健康的生活方式

充足的睡眠 睡眠是大脑健康的关键。不足的睡眠会影响认知功能，增加老年痴呆症的风险。确保每晚获得足够的休息，以帮助大脑恢复和重建。

管理压力 长期暴露在高压力环境下可能会对大脑产生负面影响。学会应对压力，如冥想、瑜伽或深呼吸练习，可以帮助保持大脑的平衡。

社交互动 与朋友和家人保持联系，参加社交活动，加入兴趣小组或俱乐部，都可以帮助预防孤独和抑郁，同时保持大脑的活跃。

结束语

老年痴呆症是一个严重的健康问题，截至目前，虽然没有有效的解决方案，但可以通过饮食、锻炼和健康的生活方式来预防和延缓其发展。通过采取这些措施，我们可以为自己的大脑健康做出积极的贡献。当我们迈入老年时，不仅拥有健康的身体，还可以保持大脑的活力。

得了糖尿病，监测血糖不能马虎

▲ 广西河池市中医医院 韦杏娟

大家对糖尿病都有所了解，知道这个病情需要监测血糖，但是如何正确的监测血糖，还有很多人并不清楚，平时草草地测个血糖就完事了。其实，糖尿病患者想要有效管理疾病，减少并发症，监测血糖可不能马虎。

血糖监测的重要性

糖尿病患者如果病情得不到有效控制，短期内可能出现脱水、酮症酸中毒、高血糖高渗状态等，长期则可能导致眼、肾、神经、心血管等靶器官损害，严重影响患者的生活质量和健康状况。

血糖监测有助于患者及时了解自己的血糖水平，判断病情是否得到有效控制。如果血糖控制不理想，可以据此调整生活方式和药物治疗方案，将血糖控制在理想范围内，降低并发症的发生风险。此外，血糖监测结果为医生提供了调整患者治疗方案的重要依据，有助于提高治疗效果。

血糖监测的工具

血糖仪和测试带是血糖监测的常用工具。血糖仪通过测量血液中的葡萄糖含量来帮助糖尿病患者控制血糖。测试带是与血糖仪配套使用的消耗品，用于收集血液样本并提供血糖读数。

血糖仪和测试带可以帮助糖尿病患者及时了解自己的血糖水平，以便调整饮食、运动、药物治疗等等，从而使血糖维持在理想范围内，降低并发症的风险。

如何挑选血糖仪

准确度高 购买时应关注血糖仪的准确度和精密度，以确保测量结果可靠。

便捷性 购买血糖仪时，应考虑其操作简便、易于携带等因素，毕竟血糖需要长期控制，如果买了不便携带的血糖仪，很可能因为麻烦而不去监测血糖。

价格和耗材费用 购买血糖仪时，应考虑其价格和测试带的成本，确保能坚持长期使用。因为糖尿病患者需长期控制血糖，太贵的仪器和耗材不适合日常使用。

正确使用和维护血糖仪

（1）使用前先检查血糖仪和测试带是否完好，电池是否充足。（2）洗手并清洁消毒采血部位，避免感染。（3）按照说明书操作，将测试带插入血糖仪，等待指示灯显示准备好后，进行采血。

（4）测量完成后，及时记录血糖读数，以便分析和调整治疗方案。（5）定期校准血糖仪，以确保准确度。（6）注意血糖仪的保存，避免阳光直射、潮湿等环境。

血糖监测的正确时间及频次

建议糖尿病患者制定监测血糖的时间表，以确保及时了解血糖水平。给您一个参考时间表：

早晨 在早餐前监测空腹血糖（8~10小时未进任何食物，饮水除外），这个时间最好在清晨6~8点。空腹血糖可以反映前一天晚上的药物能否有效控制整个夜间到清晨的血糖；早餐后2小时血糖，也就是餐后2小时血糖（PS：不是从正餐开始算），从吃第一口食物开始计时，在餐后2小时监测的血糖。它可以反映血糖的控制情况以及降糖药和进食量合不合适。

中午 午餐前、午餐后2小时血糖。

晚上 晚餐前、晚餐后2小时血糖、睡前血糖（睡前或凌晨3~4点测的血糖）。睡前血糖主要是观察患者夜间有没有出现低血糖等情况。

监测血糖的频次，常用的全天血糖监测方法有5点法或7点法。“5点法”指空腹、三餐后2小时、睡前或夜间；“7点法”指三餐前、三餐后2小时、睡前或夜间。

一般来说，1型糖尿病患者强化治疗期间每天至少需要监测4次血糖（餐前），血糖不稳定时需要监测8次（三餐前、后、晚睡前和凌晨3:00）。2型糖尿病患者自我监测血糖的频度可以适当减少。

特殊情况下额外监测及其意义

运动后 建议在运动前后监测血糖，因为运动可能导致血糖波动，此时监测可以了解运动对血糖的影响。

生病时 生病可能导致血糖波动，此阶段应该增加血糖监测次数，以确保及时发现并处理血糖异常。

药物调整后 如果医生调整了您的药物剂量，也需要调整血糖监测次数，密切监测以确保血糖控制稳定。

糖尿病患者应经常监测血糖，同时，定期到医院进行检查，最终将空腹血糖控制在3.9~7.0 mmol/L，餐后2小时血糖控制在小于10 mmol/L，HbA_{1c} < 7%。希望大家通过有效的血糖管理，都可以过上健康的生活。