

科学运动，助“心”康复

▲ 枣庄市峰城区中医院 赵芹

心脏作为身体最重要的器官之一，负责泵血、供应氧气，是维持生命的关键。然而，心脏疾病的威胁一直笼罩在我们的生活中，成为世界范围内导致死亡的主要原因之一。

幸运的是，在过去的几十年里，医学界对运动与心脏健康之间的关系进行了深入研究，为我们揭示了运动对心脏康复的积极作用，这不仅是一种经济、可行的康复途径，更是一种改变生活、提高生命质量的力量。

运动与心脏健康的密切关系

运动对心血管系统的影响是多方面的。首先，适度的有氧运动有助于提高心肌的功能，增强心脏的泵血能力；其次，运动能够促进血管的扩张、改善血液循环、降低血压，这对冠心病等心血管疾病的患者尤为重要，有助于降低发病风险。

高胆固醇和高甘油三酯是导致心血管疾病的主要危险因素之一。而适度的运动可以提高高密度脂蛋白、降低低密度脂蛋白，从而减少动脉粥样硬化的风险。通过运动，人

体能够更好地维持良好的血脂水平，有助于心脏健康的维护。

过重和肥胖是心脏疾病的重要危险因素。科学研究表明，通过运动控制体重，可以有效减少心脏疾病的风险，适度的运动能够促使能量的消耗，减少脂肪的堆积，从而有助于维持健康的体重。

如何科学运动

制定合理的运动计划 在进行心脏康复的运动时，应根据个体的健康状况、年龄、性别等因素制定合理的运动计划，初期的运动强度可以较低，逐渐增加运动的时间和强度，专业的康复医生和体育教练可以提供个性化的建议，确保运动的安全性和有效性。

选择适宜的运动方式 不同的人有着不同的兴趣和身体状况，因此在选择运动方式时应考虑个体差异。有氧运动，诸如快走、游泳和骑自行车，对于心脏康复具有显著的益处，适量的力量训练亦能增强肌肉力量，

提高身体的稳定性。

注意运动的频率和强度 运动应遵循逐步递增的原则，切勿急于求成。在每周运动方面，一般建议每周进行至少进行150 min的中等强度有氧运动或75 min的高强度有氧运动，以保持身体健康。另外，每周至少进行2次以上的适度力量训练也是非常必要的。

注意身体信号 在进行心脏康复运动时，必须密切关注身体的反应，一旦出现胸闷、呼吸急促、头晕等不适症状，应立即终止运动，并迅速向医生汇报；同时，合理安排休息时间，确保身体得到充分恢复，避免因过度劳累而引发不必要的健康风险。

小结

科学运动对心脏康复的作用是多方面的，有助于提高心血管系统功能、降低血压、



控制血脂、维持健康体重，同时还能改善心理状态，促进整体康复。通过合理的运动计划、良好的营养、心理支持等多个方面的综合干预，患者可以更好地走出心脏疾病的阴影，迎接更加健康、积极的生活。

小儿哮喘防护攻略

▲ 兰陵县人民医院 刘艳丽

小儿哮喘是儿童常见的慢性呼吸系统疾病，给患儿及其家庭带来巨大负担。其症状表现为呼吸道过度敏感，导致喘息、咳嗽、呼吸急促和胸闷感，显著干扰孩子的日常活动和睡眠。小儿哮喘尤其在幼儿期和学龄前期流行，有时持续至青少年时期，因此家长需紧急采取科学有效的预防措施。

清新的环境

小儿哮喘与环境密切相关，确保室内空气良好，定期清理房间降低过敏源如尘螨、霉菌和宠物毛发。创造无烟环境也至关重要，避免烟草烟雾中有害物质刺激呼吸道，增加哮喘风险。家长需时刻关注吸烟环境，保持儿童远离烟雾。除清理和无烟环境外，应该保持室内湿度适宜，避免潮湿减少霉菌。选择防尘螨套的床上用品，定期更换过滤器保持空气流通，减少过敏原浓度，提高空气质量。家长的关注和积极管理有助于预防小儿哮喘，创造清新、无烟、干燥的环境，减少过敏源，降低呼吸道刺激，为孩子提供更健康的成长环境。

科学饮食

科学的饮食管理对于小儿哮喘的预防具有积极的作用。多项研究表明，富含抗氧化剂的食物有助于降低体内炎症水平，减缓呼吸道症状的发展，尤其是水果和蔬菜，对减轻哮喘症状具有显著效果。因此，鼓励儿童摄入丰富的水果和蔬菜，特别是富含维生素C和维生素E的食物，如橙子、草莓、菠菜等。对于存在过敏原的食物，如牛奶、鸡蛋、花生等，建议在医生的指导下有选择地进行控制。此外，儿童的饮食应该保持均衡，确保获得足够的营养。充足的维生素和矿物质对于维持免疫系统的正常功能至关重要。合理搭配食物，确保孩子的全面发育，提高身体对外界刺激的适应能力。合理的饮食计划将有助于提高小儿的生活质量，减少哮喘症状的频繁发作。

适度运动

适度的体育锻炼对儿童的身体素质和免疫力有着显著的益处。选择适宜的体育活动，例如游泳和慢跑，不仅能促进儿童的全面发展，还有助于提高肺活量，减少哮喘的发作风险。在进行运动前，进行适当的热身，有助于提高肌肉和关节的灵活性，减少运动引发的潜在风险，包括哮喘的发作。如果发现孩子在运动中出现异常的呼吸困难、咳嗽或胸闷等症状，应立即暂停运动并及时就医。通过科学合理的运动计划，家长可以为孩子创造一个促进健康成长的有利环境。

定期健康检查

预防小儿哮喘的重要一环是进行定期的健康检查。定期就诊为孩子提供了一个全面评估身体状况的机会，医生能够通过专业的观察和检测，了解孩子的生理状态、免疫状况以及患哮喘的潜在风险，制定个性化的预防策略。家长在医生的指导下，可以更全面地了解孩子的健康状况，包括哮喘的潜在风险因素。这有助于及早发现潜在问题，并采取有针对性的措施，从而更有效地预防小儿哮喘的发生。

谨慎用药

过度使用抗生素会增加哮喘的发病风险。因此当孩子患病时应谨慎使用抗生素，避免滥用，抗生素的过度使用导致免疫系统失调，削弱身体的自然防御机制，使其更容易受到外部环境的影响。家长在孩子生病时应首先咨询医生的建议，选择最适合的药物和疗程。适当的治疗能够有效应对疾病，保持免疫系统的平衡，减轻过度的免疫反应，从而降低哮喘的发作风险。

总之，小儿哮喘的预防是一项综合性的工程，需要家长、医生和整个社会的共同努力。深入了解小儿哮喘的病因和发病机制，有针对性地采取多层次的预防策略，为孩子创造一个更为健康、更为宁静的生活环境。

老年糖尿病患者饮食注意啥

▲ 山东省青州荣军医院 杨恒艳

随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐衰退，新陈代谢减慢，免疫力也相对较低。老年人是糖尿病的高发人群。对于老年糖尿病患者来说，怎么吃、吃什么，是做好疾病控制的关键。

认识老年糖尿病

老年人糖尿病可分为两大类，一类是60岁以后才发病或者之前发病而目前年龄已超过60岁的老年期糖尿病；另一类是60岁以前发病，目前年龄已超过60岁的中青年进入老年的糖尿病患者。糖尿病的基本临床表现主要包括多尿、多饮、多食以及体重下降等与高血糖相关的“三多一少”症状。此外，患者还可能出现皮肤瘙痒，特别是外阴瘙痒的情况。如果血糖升高过快，患者还可能出现视物模糊的症状。

老年糖尿病的饮食原则

控制总热量 老年人应保持适当的能量摄入，以维持体重在正常范围。热量摄入应根据个人的身高、体重、性别、年龄和运动水平等因素进行评估。一般来说，老年人每天每公斤体重应摄入20~25千卡的热量。

均衡营养 老年糖尿病患者应确保摄入充足的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。建议老年人每天摄入适量的鱼、禽、肉、蛋类食物，同时多吃新鲜蔬菜和水果。

控制糖分摄入 老年人应尽量避免食用高糖食品，如糖果、甜饮料等。即使是水果，也应适量摄入，因为水果中含有天然糖分。

适量摄入膳食纤维 膳食纤维有助于降低血糖，改善葡萄糖耐量。建议老年人多吃富含膳食纤维的食物，如粗粮、豆类、蔬菜、水果等。

保持低盐饮食 盐摄入过多会增加高血压和心血管疾病的风险。建议老年人每天盐摄入量不超过6g。

适量摄入不饱和脂肪酸 不饱和脂肪酸

有助于降低血脂，对心血管健康有益。建议老年人适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等。

维持口腔健康 老年人应注意口腔卫生，定期进行口腔检查和治疗。同时应避免食用过于坚硬或黏稠的食物，以保护牙齿。

饮食误区与应对

误区一：不吃主食可以降低血糖

有些老年患者认为不吃主食可以降低血糖，其实这是一个误区。主食是人体能量的主要来源，不吃主食会导致能量摄入不足，影响身体健康。正确的做法是适量摄入主食，选择低升糖指数的食物，如燕麦、糙米等。

误区二：无糖食品可以随意吃

很多老年患者认为无糖食品不含糖，可以随意吃。其实，无糖食品只是不含蔗糖等简单糖类，但仍然含有碳水化合物等可以提供能量的物质。

误区三：只吃素不吃荤

有些老年患者认为吃素可以降低血糖，因此只吃素不吃荤。其实，肉类食品是人体蛋白质的主要来源之一，适量摄入肉类食品有助于保持身体健康。正确的做法是荤素搭配，合理摄入肉类食品。

误区四：过度节食

有些老年患者为了控制血糖而过度节食，导致营养不良和身体虚弱。正确的做法是保持适当的能量摄入，同时注意饮食的均衡和多样化。

老年糖尿病患者应保持适当的饮食原则，避免误区，注意营养均衡和多样化。在控制总热量的同时，注意控制糖分和盐分的摄入，适量摄入膳食纤维和不饱和脂肪酸。保持口腔健康，适量运动，定期进行体检和血糖监测，以维持身体健康。同时，老年患者应遵循医生的建议，合理使用降糖药物或胰岛素治疗，以达到最佳的治疗效果。