

动脉粥样硬化患者应注意生活习惯

▲ 河南省信阳市妇幼保健院 陈玉凤

动脉粥样硬化是一种常见的血管疾病，是指血管内壁的血管内皮细胞受到损伤，在血管内壁上形成脂质斑块，并逐渐发展为血管内膜增厚、管腔狭窄、阻塞和硬化的病理过程，硬化后是不可逆的。动脉粥样硬化患者中以中老年人居多，且多数患者存在血压和血脂等方面的问题。虽然动脉粥样硬化的进展比较缓慢，但是危害却非常大，能够危及全身组织器官并引发卒中、偏瘫以及猝死等一系列严重并发症。

动脉粥样硬化是导致脑卒中、冠心病等心脑血管疾病的重要原因之一。所以为了巩固治疗效果、避免病情恶化，日常护理显得尤为重要。那么，动脉粥样硬化患者日常该如何进行护理呢？接下来，本篇文章就给大家一些护理建议！

合理饮食

合理的饮食可以很好地控制动脉粥样硬化的发病。患者应该控制脂肪和胆固醇的摄入，减少高脂肪、高热量、高盐、高糖等食

物的摄入。在此前提之下保证饮食营养均衡，适当增加鱼类、蔬菜和水果等食物的摄入，丰富的维生素、较高的膳食纤维在这些食物中大量存在，多吃富含蛋白质和矿物质的食物，可以帮助患者促进血液流动、软化血管、调节血脂功能、清除血液自由基、减少动脉硬化。另外，患者还可以选择吃一些能降低血脂、血糖的食品，如绿叶菜、豆类、坚果等。

控制血压、血糖

高血压、糖尿病是导致动脉粥样硬化的重要原因。对于高血压患者应该控制血压，定期测量血压并按医生的建议使用降压药物，控制好血压是预防和治疗动脉粥样硬化的重要手段。对于糖尿病患者应该控制饮食、限制糖分摄入和定期检查血糖，如果血糖控制不理想，应该按医生的建议使用降糖药物。

适当运动

适量的运动可以帮助患者控制体重、降低血压、血脂和血糖水平，改善身体状况，

增强心肺功能，对防治动脉粥样硬化具有积极的作用。患者可以选择适宜的运动方式和时长，如散步、爬楼梯、慢跑、游泳、太极拳、瑜伽等。

用药护理

患者应该根据专业医生制定的用药方案，排除药物过敏等情况正确使用药物进行治疗，包括降压药、降糖药、降脂药等；如果单一用药效果不好可以选择联合用药，如果存在伴随症状，如胸痛、呼吸困难等，可考虑使用抗血小板药物、硝酸酯类药物等进行治疗。

避免过度疲劳

过度疲劳不仅会导致身体状况恶化，还会增加心血管系统负担、导致血管收缩以及诱发血栓等。患者应该注意休息，调整好生活方式，避免过度疲劳，生活中要劳逸结合、控制好活动强度。

禁烟限酒

动脉粥样硬化还跟吸烟和饮酒有很大的关系，患者在日常生活中应该坚决戒烟和限制饮酒并远离被动吸烟。心脏会受到烟草毒性物质的影响而加重负荷，还会导致血管收缩；过量饮酒会导致血管扩张、血压升高等，肝脏分解酒精可能还会导致肝脏损伤和身体疲劳。

定期体检

动脉粥样硬化可以以无症状的方式存在，所以患者应该定期接受血压、血糖、血脂等检查，并通过心电图、超声心动图等检查对心血管功能进行评估，如果有必要，可以进行血管造影等检查。

动脉粥样硬化的护理是一个长期而复杂的过程，需要患者和家庭的配合。患者必须适当调整生活方式，保持健康的生活习惯，积极治疗疾病，以达到预防和治疗动脉粥样硬化的目的，按照医生的建议定期随诊，及时发现病情变化。

延长假牙的寿命 科学使用是关键

▲ 四川省广元市精神卫生中心 王桢松

当牙齿坏掉后，为了恢复正常的咀嚼功能，很多时候都需要制作假牙。但绝大部分的假牙都无法终身使用，因此做好相关护理，延长假牙寿命极其重要。假牙在使用过程中，与具体使用时间、假牙质地、医生操作水平、个人咀嚼习惯存在密切联系。如果固定假牙有关的个别牙齿出现龋蚀、牙周炎，引起牙齿松动，也会缩短假牙寿命。因此，要想延长假牙的使用寿命，平时做好护理工作具有重要作用。那么在生活中，如何延长假牙的使用寿命呢？

选择合适的时间镶牙 一般拔除病牙后，会留下一个洞，洞的附近是牙槽骨，牙槽骨的外面覆盖着牙龈，洞内充满血凝块。拔牙后牙槽骨壁的结缔组织会向血凝块内增生。牙龈上皮从周围向血凝块表面生长，最后完全覆盖创面，创口慢慢愈合。接着，槽骨需要时间吸收，通常在拔牙两个月后才会慢慢稳定。倘若在这个时期前镶牙，受到牙槽骨吸收的影响，镶好的假牙和牙槽嵴之间有空隙，容易导致假牙松动。因此，拔牙后两个月左右是镶牙最为合适的时间。

科学使用 刚开始装上假牙，特别是全口假牙或者较大面积的活动假牙，会明显感觉嘴里有一大块异物，导致不能清楚说话，且时常出现恶心、呕吐情况。一些患者则提出将假牙的基托磨小、改薄。需要注意的是，作为假牙的重要组成部分，基托主要承担着对假牙的固定、咀嚼力，因此不能随意磨小，否则会造成假牙松动，甚至疼痛，同时基托磨得太薄，折断的风险更大。基托引起的恶心等不适，属于正常情况，坚持几天可慢慢适应。针对初戴假牙者，在1-2天内不要急于咀嚼食物，仔细体会不适合的地方。如有问题，及时反馈给医生调整。

做好清洁 活动假牙每天都需要护理。从口腔内摘下活动假牙，然后用软毛牙刷进行轻轻刷洗，确保假牙的每个表面清洁到位。

最后把清洁后的活动假牙放进清水浸泡，可在水中加入假牙清洁剂，对假牙上面附着的细菌进行除去，千万不要用热水。

固定假牙 包含两端的桥基与中间的桥体。对固定桥体底部进行清理时，可使用特殊的牙线。通过牙线硬质的那端慢慢穿过固定桥底部，两手牵拉牙线两端，用中间膨胀部分左右拉动，从而对固定桥底部进行清洁。

防止假牙变形 许多人将假牙摘下后，随手用纸包起，或随便放桌上。这样的做法极其不卫生，容易损伤假牙。由于材质的限制，倘若长期将假牙放在干燥的环境，会引起开裂、变形，导致佩戴不适，同时刺激口腔黏膜。因此，要注意将其浸泡在清水中，使用晾凉的白开水，避免假牙变形。戴时还需注意，时刻保持口腔的湿润，倘若嘴干，要多漱口、多喝水。

忌刺激性食物 一些人喜欢喝热茶、吃热乎的东西，但是戴了假牙后必须特别注意。假牙本身不怕冷、不怕热、不怕刺激性食物，但牙龈无法承受。戴假牙，会对牙龈产生刺激，倘若再受到热的刺激，会提升牙龈的敏感度，导致口腔不适。所以，要忌过冷、过热、刺激性食物。

避免进食过多硬物 用假牙吃过硬或黏性大的食物，容易发生断裂、脱位，甚至对牙龈产生损失。戴假牙适应几天，可隔几天吃些稍硬、脆的食物，对牙龈、咬肌进行锻炼。要注意的是，每次不要吃太多，可以将大块的食物切成小块，以更好地咀嚼。

及时修理 倘若假牙损坏，如折裂、翘边等，要及时就医调整，或者重新制作新的假牙。同时，每半年到一年要进行一次口腔检查，以及时发现假牙隐患。

假牙虽然是假的，但做好护理能让我们使用起来更舒适和长久。平时生活中需要细心护理，才能对牙龈进行更好的保护，防止牙龈红肿、疼痛，也可以延长假牙的寿命。

五个自然降压方

▲ 四川省泸州市泸县玉蟾街道社区卫生服务中心 黄永平

在我国，高血压疾病具有非常高的发病率，治疗高血压需要将血压控制在合理范围内，避免血压升高威胁患者的生命安全。对于血压的控制，可以通过长期服用降压药物来实现，但是如果患者属于轻度高血压，且没有合并糖尿病或心脑血管疾病，可以通过生活调理的方法避免血压升高，而不需要服用降压药物。

合理饮食

科学、健康、合理的膳食结构，通过饮食调节降低血压。

要限制钠盐摄入量 每天不超过6 g，可适当增加钾盐摄入量。在食物烹饪过程中，需减少用盐，可使用能定量的盐勺；同时，要减少食用火腿、咸菜等含钠盐高的加工食品。

控制热量 高血压患者需要控制每日摄入的总热量，以控制体重，可以在保证营养均衡的基础上，减少高脂肪、高糖食物摄入量，尽量做到不吃或少吃动物内脏、肥肉，可以适当补充蛋类。

补充富含钙、钾类食物 有助于增加血管的弹性，且通过利尿功能将胆固醇排出体外，从而促进心肌收缩，起到降低血压的作用。

补充维生素和膳食纤维 例如，新鲜水果和绿色蔬菜，有助于促进心肌代谢，改善血液循环和心肌功能，利于胆固醇排出体外，从而控制高血压；小麦中富含大量的小麦纤维，可以促进肠道内细菌繁殖，生成泛酸的同时降低胆固醇含量，从而起到防治高血压的作用。

适量运动

高血压患者可以在对身体机能和健康情况进行评估的基础上，进行适量的运动锻炼，根据血压水平、年龄合理选择运动方式，并合理控制运动量。气功、太极拳、游泳、慢跑、步行等均是首选的运动项目，避免进行力量

型和竞技性运动。在运动强度方面需要尊重个体差异性，运动强度指标为：运动时最大心率达到170减去年龄。运动过程中需要劳逸结合，并以不出现不适感为标准，控制运动频率和运动时间。每次运动可以分为三个阶段进行：第一是热身活动，一般5~10 min；第二是有氧运动，一般20~30 min；第三是放松，一般5 min，该阶段要逐渐减少用力。

养成良好的生活习惯

高血压患者需要坚持规律性的作息习惯，保证充足的睡眠，不能熬夜，有助于提高身体抵抗力，避免血压出现升高的问题。同时，还需要控制工作时间，避免因工作长期久坐造成血压升高的问题；可以利用周末、节假日参与户外活动和社交活动，锻炼身体的同时，使身心得到放松。

保持健康心理状态

患者在日常生活中需要注意精神放松，防止精神长时间处于紧张状态，或者出现焦虑的情绪，可以避免对中枢神经系统造成刺激，造成血压升高的问题。患者日常可以经常听轻音乐或进行呼吸冥想，使身心得到放松，缓解血管过度紧张，从而实现控制血压的目的。

戒烟、戒酒

烟草中的有害物质会通过呼吸道进入肺部，刺激肺部血管，而导致心脏收缩，从而造成血压升高的问题；同时，酒精会对中枢神经系统造成刺激，加快血液流速，不利于血压控制。因此，高血压患者应该戒烟戒酒。

虽然高血压不会影响患者的生命健康，但是会引起多种威胁生命的并发症。以上5种自然降压的方法非常容易在日常生活中实现，只要能够全面掌握和坚持，做好日常防护措施，就可以实现控制血压的效果。