

如何防止血管硬化

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 黄洁玉

在现代生活中,心血管疾病已成为人们健康面临的重要挑战之一。《中国心血管健康与疾病报告2022》表明,我国心血管疾病现患人数3.3亿,心血管疾病死亡率居各种疾病之首。血管硬化是导致心脏病、中风等严重问题的主要原因之一。动脉硬化很常见,随年龄递增,不少人都会面临这个问题,但若不加以控制,动脉硬化发展到一定程度,血管会越来越狭窄,此时,血流通过困难,导致供血部位的缺血,就可能产生疼痛等一系列不良后果。然而,通过适当的护理和健康的生活方式,可以积极预防血管硬化,维持健康的心血管系统。

血管硬化的危险因素

血管硬化是一种严重的心血管疾病,可能导致心脏病、中风和其他健康问题。了解和控制危险因素对于预防血管硬化至关重要。一些可能增加血管硬化风险的主要因素总结如下。

不良饮食习惯 尤其是高盐、高脂肪、高胆固醇和高糖饮食,会增加血管硬化的风险,摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪可能导致胆固醇升高,从而促使动脉内形成沉积物,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。

缺乏运动和体育锻炼 会导致肥胖、高血压和高胆固醇,这些因素都与血管硬化的风险密切相关。运动有助于维持健康的体重,促进心血管系统的正常功能,同时减少动脉内脂肪沉积。

高血压和高胆固醇 高血压和高胆固醇是血管硬化的主要危险因素之一。长期高血压会损伤血管壁,使其更容易受到损伤和沉积物的累积。高胆固醇水平可以导致动脉内脂肪沉积,从而促使动脉粥样硬化的形成。

吸烟和饮酒 吸烟不仅会损害心血管系统,还会使血管内层受损,从而容易形成斑块。过量饮酒也会提高血压和胆固醇水平,增加血管硬化的风险。

高血糖和糖尿病 高血糖和糖尿病会损害血管内皮细胞,增加动脉损伤的风险,并促使斑块的形成。长期不受控制的高血糖状态会进一步加剧这种风险。

预防血管硬化

血管硬化的预防是维护心血管健康的关键。采取以下护理小贴士可以帮助您降低血管硬化的风险。

健康饮食 采取低盐饮食和生活习惯可

以有效地降低血压和心血管风险。选择新鲜食材,避免加工食品和咸味零食,有助于减少盐的摄入。同时,摄入足够的膳食纤维对降低胆固醇和维护消化系统健康有积极作用。建议增加水果、蔬菜、全谷物和豆类的摄入量。此外,选择健康的脂肪,如不饱和脂肪酸,如橄榄油、鱼油等,并减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,以降低胆固醇水平。总之,保持健康的饮食习惯和生活方式有助于降低心血管风险并促进健康长寿。

定期运动 结合有氧运动和无氧运动是促进心血管健康的有效方法。有氧运动如慢跑、游泳等可以增强心肺功能,提高代谢率,帮助控制体重,而无氧运动如举重、体操等则可以增强肌肉力量和耐力。每周适度锻炼的频率目标是每周进行至少150 min的中等强度有氧运动,同时加上强度适中的无氧锻炼,降低患病风险,提高身体健康水平。

控制体重 保持适当的体重对于心血管健康非常重要。适当的体重可以减轻心血管系统的负担,降低高血压和高胆固醇的风险。因此,我们应该避免暴饮暴食和过度节食,保持规律的饮食习惯,以维持稳定的体重。这不仅有助于身体健康,还可以提高生活质量。

戒烟和限制饮酒 烟酒对人体危害很大,请尽早戒烟戒酒。

管理高血压、高胆固醇和糖尿病 为了有效控制和管理心血管疾病的风险因素,我们需要定期监测血压、胆固醇和血糖水平,并遵循医生的建议进行调整。此外,对于患有慢性疾病如高血压、高胆固醇或糖尿病的患者,应严格按照医生的指导进行药物治疗,以帮助控制这些风险因素。规律监测和控制是维护心血管健康的重要措施,同时也有助于提高生活质量。

定期体检与健康监测 通过定期体检,我们能够及早发现潜在的心血管风险因素,如高血压、高胆固醇、高血糖等,从而有机会采取针对性的措施来控制和管理这些因素。体检不仅可以帮助我们了解自身的健康状况,还能够让医生根据体检结果制定个性化的健康计划,指导我们在饮食、运动方面做出选择。

血管硬化的预防是一项关系到每个人健康的重要任务。通过合理的饮食、定期运动、控制体重、戒烟限酒以及管理高血压、高胆固醇和糖尿病等方面的努力,我们可以有效地减少血管硬化的危险因素。让我们一同迈出坚实的健康步伐,为自己的心血管系统建立起坚固的保护屏障。健康,从护理每一条血管开始。

糖尿病患者用药需注意四个问题

▲ 哈尔滨医科大学附属第一医院 姜维高

随着现代生活水平的提高,日常饮食越来越丰富多样,油脂与糖分无法避免,导致糖尿病患者逐渐增多,且发病年龄有逐年下降的趋势。糖尿病患者需要长期服药或者注射胰岛素,让血糖维持在一个正常的范围内,从而保持自身健康,避免因糖尿病带来的种种并发症。糖尿病的多发人群为老年人,老年人知识储备不丰富,对疾病了解较少,不清楚日常用药时应该注意什么,可能导致用药或生活习惯错误,无法很好地控制血糖。

临床上将糖尿病分为两类,分别是1型和2型,1型糖尿病患者多为青少年,由于体内胰岛相关细胞功能出现缺陷,导致胰岛素分泌困难,需采用注射胰岛素的方式进行血糖调控。

长期高血糖可导致体内其他器官受到损害,如眼、肾脏等。该病一般和遗传因素或者环境因素有关,暴饮暴食、缺乏运动的人群易出现糖尿病,肥胖人群的发病率也比较高。糖尿病患者常表现出多饮水、多尿、饮食增多及消瘦症状。治疗上多采用定期服用药物及维持良好的生活习惯进行血糖控制,若降糖药物对患者血糖控制力下降,患者依旧表现出一定的高血糖现象,则需要注射胰岛素进行治疗。

坚持长期且按时用药

糖尿病用药是一个长期的过程,暂时的血糖下降不代表糖尿病痊愈,对于较为固执的老年人,家属或者医护人员可以进行适当劝阻,详细介绍有关糖尿病的知识,让患者了解糖尿病的严重性,不擅自断药。如果是记忆力不好的老年患者,可以在每日的服药时间定上闹钟。

药物的剂量很重要

如果药物的剂量少了,就难以保持血糖的稳定,控制血糖的效果就会变差,引发高血糖对人体产生的危害。如果药物的剂量多了,就会导致低血糖,患者容易头晕、恶心、

食欲不振等。所以不要认为药吃得越多越好,或因害怕吃药对人体产生一定损伤而擅自减少药物剂量。在服药期间一定要定时检测血糖状态,每周进行一次测量,如果发现血糖下降明显,或者出现不正常的升高,及时前往医院进行药物剂量调节。

注意药物种类

降糖药的种类有很多,比如磺脲类药物,适合发病年纪较小、体重较轻的患者;双胍类药物最为常见,适合体型较重的糖尿病患者。医生开的药物一定是最适合当时患者的身体情况,所以不要认为别人说某种降糖药物效果好,就擅自更换药物种类。如果觉得现在服用的药物效果不明显,血糖没有下降,或者下降的幅度很小,可以和医生沟通交流,让医生经过判断后更换药物。

服药期间注意饮食与运动

糖尿病是患者体内缺少有效分解糖分的胰岛素,所以血液中血糖含量升高。所以日常饮食中少吃高糖类食物,如淀粉、糖果、饼干等,这些甜食容易导致血糖异常升高,影响药物的效果。服药期间注意运动,进行适当缓慢的身体活动,根据患者的喜好,慢跑、快走、广场舞、太极等等,适当的运动可以降低患者体重,增强体力。

总之,若家人或自己患有糖尿病,及时避免不良习惯,控制饮食与生活方式,定时进行血糖检测,预防糖尿病带来的危害,恢复正常生活水平。如果在日常生活中察觉到身体有异常,一定要及时前往医院进行检查,让医生做出准确判断。



临床检验中“恼人”的肠球菌

▲ 广东省化州市人民医院 黄杰

肠道,作为我们身体的重要组成部分,扮演着消化、免疫和代谢等重要角色。然而,在这片微观的生态系统中,有时会出现一些“恼人”的客人,其中的一位就是肠球菌。

什么是肠球菌?

肠球菌属于革兰氏阳性细菌的一种,广泛存在于自然界中,包括人体的口腔、皮肤、呼吸道和消化道等部位。尽管大部分肠球菌对人体无害甚至有益,但某些类型的肠球菌也可以引起感染和疾病。

肠球菌的作用及影响

肠球菌在人体内具有多种作用和影响,从维护肠道健康到引发感染和疾病,都与肠球菌的存在和活动有关。

帮助消化和营养吸收 一些肠球菌在肠道内分解食物,有助于消化和吸收营养物质,如蛋白质和碳水化合物。这有助于维持身体的营养平衡。

维持肠道平衡 某些肠球菌种类可以竞争性地占据肠道中的空间,抑制有害细菌的生长,从而维持肠道的微生态平衡。

免疫系统支持 一些肠球菌可能在支持免疫系统方面发挥作用,帮助抵抗病原体和维持免疫健康。

合成维生素 一些肠球菌种类可以合成维生素B和K等。

引发感染和疾病 在一些情况下,某些肠球菌种类可能会引发感染和疾病。例如,某些肠球菌可能导致喉炎、扁桃腺炎、肺炎等呼吸道感染。此外,肠球菌也可能引起尿路感染、皮肤感染以及更严重的感染,如败血症。

抗药性问题 部分肠球菌已经产生了抗药性,这使得治疗感染变得更加困难。

肠球菌的临床检验

肠球菌的临床检验是为了诊断和监测与

肠球菌感染相关的疾病或健康问题。

粪便检测 粪便检测是最常用的肠球菌检测方法之一。通过分析患者的粪便样本,可以检测肠道中是否存在异常的肠球菌数量或种类,以及是否存在感染。

血液检测 血液检测可以用于检测某些肠球菌感染的相关标志物,如炎症指标和抗体水平。

细菌培养 细菌培养是一种将患者的样本(如粪便)放入培养基中,以促使细菌生长并进行鉴定的方法。

分子生物学检测 这种检测方法可以检测特定的肠球菌DNA或RNA,从而准确识别肠球菌的种类和数量。

抗生素敏感性测试 在感染确诊后,医生可能会进行抗生素敏感性测试,以确定哪种抗生素对感染的肠球菌有效。

预防肠球菌感染的方法

保持良好的个人卫生 勤洗手,特别是在使用厕所后、接触动物后、接触食物前等。

注意食品的安全和卫生 避免食用未煮熟的肉类、蛋类以及生海鲜,定期清洗水果和蔬菜,确保食品烹饪充分。

饮用安全水源 确保饮用的水源干净卫生,避免饮用未经消毒的水。

避免接触有害环境 避免接触可能受到污染的环境,如污水、垃圾等。

接种疫苗 一些肠球菌感染可以通过接种疫苗来预防,如肺炎球菌疫苗和流感疫苗。

避免近距离接触患者 如果您身边有肠球菌感染的人,尽量避免近距离接触,特别是在其症状明显时。

提高免疫力 保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适度运动、充足睡眠,有助于提高免疫力,从而更好地抵御感染。

抗生素使用 如果您被医生开具抗生素,务必按照医嘱用药,避免滥用抗生素导致细菌耐药性的增加。