

冠心病患者运动康复的注意事项

▲ 安徽省灵璧县人民医院 赵军

冠心病是一种常见的心血管疾病，患者往往需要进行康复治疗来改善心脏功能和促进身体健康。在冠心病康复过程中，选择适合的体育项目对患者康复非常重要。

冠心病患者运动不当的危害

虽然适度的体育锻炼对冠心病患者有益，但是运动不当可能会给患者带来一些危害。

冠心病患者的心脏功能已经受损，过度运动可能导致心脏负荷过重，加重心脏病症状，甚至诱发心脏病发作。过度运动会使心脏的负荷过大，增加心脏血管的压力，加重心肌缺血和心绞痛的症状。

冠心病患者的身体机能已经减弱，运动不当可能导致肌肉拉伤、扭伤等运动损伤。此外，运动不当还可能导致关节损伤和骨骼问题，如膝关节炎等。这些损伤会进一步影响患者的康复和生活质量。如果选择了过于剧烈的运动方式，患者可能无法坚持下去，导致运动效果不佳。长期来看，这会使患者的体能下降，反而影响到康复和健康。此外，冠心病本身就会给患者带来心理负担，如果运动不当导致运动损伤或不适，患者可能会对运动失去信心，产生恐惧和焦虑情绪。这种心理压力会加重患者的病情，对康复不利。

适合冠心病康复患者的体育项目

有氧运动 有氧运动可以增强心肺功能、改善心脏血液循环，对于冠心病患者来说非常有益。适合的有氧运动项目包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动可以逐渐增加运动强度和时间，但在开始时应逐渐增加运动量，避免过度运动引起心脏负担过重。冠心病患者进行适度有氧运动的时间应该掌握在每天 30~60 min。这个时间范围可以让患者获得足够的运动量，提高心肺功能、增强心脏的抗病能力。

力量训练 适度的力量训练可以增强肌肉力量，提高身体的代谢水平，对于改善心血管健康非常有帮助。适合冠心病康复患者的力量训练项目包括抗阻训练、器械训练、体操等。在进行力量训练时，避免过度用力 and 疲劳，应注意正确的姿势和技巧。正确的姿势和技巧可以最大程度地减少受伤的风险，通常情况下负荷的选择应适中，选择能够进行 8~12 次的负荷，每组进行 2~3 组。训练的强度可以根据个人情况，逐渐增加负荷和次数，但要避免过度训练导致身体的过度疲劳。

柔韧性训练 柔韧性训练可以增加关节的灵活性和活动范围，减少运动损伤的风险。适合冠心病康复患者的柔韧性训练项目包括瑜伽、拉伸操、太极等。这些运动可以帮助患者放松身体、调节呼吸，促进身心的平衡和健康。此外，健身操和瑜伽：健身操和瑜伽可以提高心率，增强心肺功能，并且可以通过控制呼吸和姿势来放松身心。患者可以根据自身的情况选择适合的运动项目，并在专业人士的指导下进行锻炼。

由于冠心病的病情和个体差异，不同的患者可能有不同的运动适应性。因此，患者应向医生咨询，了解自己的身体状况和运动能力，根据医生的建议来选择合适的运动项目和强度。此外，患者应穿着适合的运动装备，包括舒适的运动鞋、透气的衣物等，以保障运动的舒适性和安全性。如果在运动过程中出现不适感，如胸闷、气短、心悸等，应立即停止运动。此外，患者应定期监测血压、心率和心电图等指标，及时了解自己的身体状况。

带你解密 2 型糖尿病

▲ 广东省云浮市人民医院 李小艺

近年来，2 型糖尿病成为全球范围内一种日益严重的慢性代谢性疾病。据统计，全球约有 4.15 亿人患有 2 型糖尿病，其中中国占据了很大的比例。2 型糖尿病不仅给患者的身体健康带来了巨大威胁，也给社会医疗资源造成了压力。因此，早期识别和干预成为解决这一问题的关键。

早期识别的重要性

2 型糖尿病通常具有隐匿性和缓慢进展的特点，很多患者在发病初期并没有明显的症状。因此，早期识别成为防控 2 型糖尿病的重要环节。通过早期筛查和检测，可以发现潜在的 2 型糖尿病风险群体，从而采取相应的干预措施，避免疾病的进一步发展。

早期识别的方法

目前，早期识别 2 型糖尿病的方法主要包括血糖测定、胰岛素敏感性测试、糖耐量试验等。这些检测手段可以帮助医生判断患者是否存在胰岛素抵抗和胰岛 β 细胞功能受损的情况，从而进行个性化的干预方案制定。这样的综合识别方法有助于早期发现潜在的 2 型糖尿病风险，为患者提供有效的预防和控制措施，最终达到早识别、早干预的目标。

早期干预的重要性

早期干预是防止 2 型糖尿病发展



的关键环节。一旦患者被识别为潜在风险群体，及时采取干预措施可以减缓疾病的进展速度，降低并发症的发生率。早期干预措施包括生活方式改变（如科学饮食、适度运动等）、药物治疗以及心理支持等。通过综合干预，可以有效控制血糖水平，保护胰岛 β 细胞功能，并提高患者的生活质量。

个性化管理的重要性

由于每个人的身体特征、遗传背景、生活方式和代谢状态等因素各不相同，因此需要针对个体差异制定个性化的管理措施。

饮食个性化管理 饮食是 2 型糖尿病管理的基石之一。然而，不同人对食物的反应和代谢能力存在差异。例如，对于胰岛素抵抗较高的患者，可以采用低碳水化合物、高纤维的饮食方案；而对于胰岛素分泌不足的患者，可以采用适当的碳

水化合物摄入量来维持血糖平衡。个性化的饮食管理有助于提高患者的遵守度和治疗效果。

运动个性化管理 适度的运动对于预防和控制 2 型糖尿病至关重要。不同人的身体条件和运动能力各异，因此需要根据个体特点来定制运动方案。例如，对于年轻患者，可以推荐高强度、有氧运动；对于年长或身体状况较差的患者，则可以选择低强度、适度运动方式，如散步或瑜伽。个性化的运动管理有助于提高患者的运动积极性和效果。

药物个性化管理 药物治疗是 2 型糖尿病管理的重要手段之一。然而，不同患者对药物的反应和耐受性存在差异。例如，对于胰岛素抵抗较高的患者，可能需要采用胰岛素增敏剂或胰岛素联合治疗；而对于胰岛素分泌不足的患者，则可能需要注射外源性胰岛素。个性化的药物管理有助于提高患者的治疗效果，并减少不必要的药物副作用。

心理支持个性化管理 2 型糖尿病是一种长期慢性病，对患者的心理状态和生活质量产生重要影响。例如，对于焦虑或抑郁情绪较重的患者，可以提供心理咨询和认知行为疗法；对于需要家庭支持的患者，可以鼓励他们与家人一起参与患者教育和管理活动。个性化的心理支持管理有助于提高患者的自我调控能力和生活质量。

全科医学都看哪些病

▲ 山东省滨州经济技术开发区里则街道社区卫生服务中心 褚艳芳

全科医学是医学领域的基石，全科医生不仅需要具备丰富的医学知识和临床经验，还需具备综合分析、综合诊断、综合治疗的能力。在这个多元化、信息爆炸的时代，全科医学的价值和意义愈发显著。接下来就由我来为您讲解全科医学的概念、重要性以及全科医学究竟都负责哪些疾病。

什么是全科医学

全科医学是一门涵盖广泛疾病谱系的综合性医学学科，旨在培养医生具备全面的医学知识和技能，能够诊断、治疗、预防及关心全人类生命周期内各种常见疾病和疾病的初级保健。全科医学的特点在于它是一种综合性的医学实践，强调疾病与环境、心理和社会因素之间的联系，以及患者个体差异的尊重和考虑。全科医生是健康护卫者，他们不仅仅是疾病的治疗者，更是整体健康的管理者。

全科医学的重要性

全面管理健康 全科医生具备广泛的医学知识，可以涵盖各个年龄段和各个系统的疾病。他们不仅能够对常见病、多发病进行诊断和治疗，还能够进行健

康风险评估，制定个性化的健康管理方案，帮助个体维持良好的健康状态。

早期诊断和干预 全科医生在临床实践中具备早期诊断和干预的能力，能够通过全面的健康评估、体格检查和必要的检查手段，尽早发现潜在的疾病或健康问题。通过早期干预，可以避免疾病的恶化，提高治疗效果，降低治疗成本，对个体的生命质量和寿命具有显著的影响。

优化医疗资源配置 全科医学有助于优化医疗资源的分配和利用。全科医生可以处理和管理大部分患者的疾病和健康问题，能够有效分流至专科医生的就诊需求，避免了医疗资源的过度集中。这样可以让专科医生更专注于复杂病例和高难度手术，提高整体医疗效率。

全科医学都看什么病

慢性疾病 全科医学能够处理慢性疾病，包括但不限于发热、呼吸道感染、消化系统疾病、泌尿系统疾病、心脑血管疾病等。全科医生能够通过详细的病史采集、身体检查和必要的实验室检查进行初步诊断，制定治疗方案，协调必要的专科评估和治疗。

妇女健康问题 全科医学也涵盖了妇女的健康问题，如月经不调、更年期综合征、乳腺疾病等。全科医生能够进行妇科检查，了解患者的症状和生殖健康情况，制定相应的治疗方案或建议，以保障妇女的身体健康。

儿童健康问题 全科医学包括了儿童的健康问题，如婴儿喂养、常见传染病、儿童心理问题等。全科医生能够进行儿科检查，评估儿童的生长发育状况和健康情况，制定合适的养育建议和预防措施。

慢性病管理和健康促进 全科医学强调慢性病的综合管理，包括糖尿病、心脏病、慢性呼吸系统疾病等。全科医生通过定期随访患者，监测疾病的控制情况，调整治疗方案，提供生活方式建议，帮助患者改善生活方式，达到疾病控制和健康促进的目的。

结束语

全科医学是医疗体系中的中流砥柱，是疾病防控的关键一环。我们需要不断深化全科医学的研究与实践，提升全科医生的综合素质，不断创新医疗模式，以确保我们能够为患者提供更加全面、个性化的医疗服务，为健康奉献更多。