

关注心脏健康 预防心血管病

▲ 广西壮族自治区民族医院 蒋从亮 覃小旭

心血管病是严重影响人类健康和生命质量的健康杀手。心血管病的发生与生活方式、日常饮食、运动、心理等多个因素有关。因此，关注心脏健康，采取有效的预防措施，对于降低心血管病的发生率具有重要意义。

什么是心血管病

心血管病是指涉及心脏和血管的疾病，包括冠心病、心肌炎、心衰等。值得注意的是，这些疾病通常与高血压、高血脂、糖尿病等危险因素有关，严重影响患者的生命质量和身体健康。心血管病的预防和治疗需要综合考虑生活方式、饮食习惯、运动锻炼等多个方面的因素，同时也需要定期进行身体检查和健康评估，以便及时了解身体状况，早期采取应对措施，以免造成严重的健康问题。

此外，心血管内科的护理在预防和治疗心血管病的过程中同样扮演着重要的角色。通过专业的护理，可以帮助患者更好地管理心脏健康，预防心血管病的发生和发展，提升生活质量。

健康的生活方式

健康的生活方式是预防心血管病的关键，主要包括均衡的饮食、适量的运动、戒烟限酒，以及管理压力等。健康生活方式的保持可以在日常生活中发挥维护和促进心脏健康的作用。



均衡饮食 日常生活中，我们需要选择新鲜水果、蔬菜、全谷类和低脂肪食品等健康饮食，避免过多的盐、糖和不健康的脂肪的摄入。

适量运动 每周进行至少 150 min 中等强度的有氧运动，如快走、骑自行车或游泳等，这有助于提高心肺功能，降低心血管病的发生风险。

戒烟限酒 戒烟是预防心血管病最重要的一步。同时，限制酒精摄入也是维护心脏健康的重要因素。

管理压力 学会管理和减轻压力对于心脏健康同样至关重要。尝试使用放松技巧，如冥想、瑜伽或深呼吸等来帮助自己放松心态。

定期体检

定期体检是预防心血管病的重要步骤。通过常规的身体检查，可以及早发现并控制可能导致心血管病的危险因素，做到早发现、早干预、早治疗，远离心血管病的危害。常规检查包括血压、血脂、血糖等检测，以及

心电图和心脏超声等。

心脏疾病的预防

对于已患有心血管病或存在高危因素的人群，应积极采取预防措施，降低心脏病发作的风险。

控制血压和血脂 高血压和高血脂是导致心血管病的主要危险因素。通过药物和生活方式的改变来控制血压和血脂，可以降低心脏病风险。

管理糖尿病 糖尿病是心血管病的重要危险因素之一。通过控制血糖水平，可以降低心脏病风险。

心理护理

心理因素对心血管病的发展和预后有重要影响。心血管内科护理中应关注患者的心理健康，采取措施减轻焦虑、抑郁等不良情绪，以促进心脏健康。

焦虑和抑郁的识别 密切观察患者的情绪变化，及时识别焦虑、抑郁等不良情绪，为患者提供心理支持和疏导。

心理干预 采取有效的心理干预措施，如认知行为疗法、人际心理治疗等，帮助患者调整心态，应对疾病带来的压力。

健康教育和心理支持 向患者普及心血管病的知识，提高其对疾病的认知和理解，增强

其自我管理和应对能力。同时，为患者提供家庭和社会的支持，使其感受到关爱和温暖。

睡眠管理

睡眠质量对心脏健康有重要影响。心血管内科护理中应关注患者的睡眠状况，采取措施改善睡眠质量，以降低心血管病的风险。

睡眠环境的改善 为患者提供一个安静、舒适、温度适宜的睡眠环境，避免噪音和刺激。

睡眠习惯的调整 建立规律的睡眠时间，避免熬夜和不规律的作息习惯。

睡眠障碍的识别和处理 及时识别和处理睡眠障碍，如失眠、睡眠呼吸暂停等，为患者提供必要的支持和指导。

药物管理

药物治疗是心血管病管理的重要手段之一。心血管内科护理人员应关注患者的用药情况，确保患者正确、安全地使用药物。

用药指导 向患者详细解释药物的种类、作用、不良反应及注意事项，指导患者正确使用药物。

定期随访 定期随访患者的用药情况，及时调整药物剂量和种类，以确保治疗效果。

预防药物不良事件 积极预防和处理药物不良事件，如药物过敏、药物相互作用等，确保患者的用药安全。

胆囊结石的预防与治疗

▲ 崇左市天等县人民医院 赵青桂

胆囊结石，很多人听到这四个字都会觉得心头一紧。但请先深呼吸，不要过于担心，拥有正确的健康知识是应对和治疗胆囊结石的第一步。

什么是胆囊结石

胆囊结石通常是由固态物质在胆囊内沉积而形成的。这些结石的大小和形状各不相同，从微小的砂粒大小，到大如高尔夫球。它们的形成往往与胆固醇、胆红素和其他矿物质在胆汁中的比例失衡有关。

胆固醇结石 这是最常见的结石类型。当胆囊中的胆汁包含过多的胆固醇而无法将其溶解时，就会形成胆固醇结石。

胆红素结石 这些结石多见于患有肝病、血液疾病或感染的人群。胆红素是红细胞分解的副产品，在某些情况下，肝脏可能会过多地产生胆红素，进而导致结石的形成。

其他因素 其他如怀孕、某些荷尔蒙疗

法或避孕药都可能增加胆固醇结石的风险。此外，胆囊不完全或不经常排空也可能导致结石。

胆囊结石的症状

大多数胆囊结石患者在长时间内可能都不会出现任何症状，这也是为什么有些人在进行其他医学检查时意外发现自己患有胆囊结石。

不过，当结石移动并堵塞胆囊的出口时，就会引发一系列症状，这被称为胆绞痛。最常见的症状包括以下几个方面。

疼痛 疼痛可能发生在右上腹部或背部，通常会在饭后变得更为严重，特别是在吃了高脂肪的食物后。

恶心和呕吐 伴随着疼痛，患者可能会感到恶心，甚至有呕吐的冲动。

其他症状 患者可能还会出现胸闷、腹泻和黄疸（皮肤和眼睛发黄）。

胆囊结石的成因

胆囊结石的形成是一个复杂的过程，涉及多种因素。以下是增加胆囊结石风险的一些主要原因。

性别 女性在某些生理阶段（如怀孕）中会有较高的雌激素水平，这可能导致胆固醇分泌增加，从而增加胆固醇结石的风险。因此，女性比男性更

有可能患有胆囊结石。

年龄 老年人的胆汁中胆固醇的含量较高，使其更容易形成结石。

体重 超重或肥胖是胆囊结石的主要危险因素。过高的体重可能导致胆固醇水平上升，从而增加结石的风险。

饮食 高脂肪、高胆固醇和低纤维的饮食可能会促使胆囊中的胆固醇水平上升。这种饮食结构使胆固醇难以溶解，从而促进结石的形成。

怀孕 怀孕期间，女性的胆固醇水平可能会上升，胆囊排空的速度可能会减慢，这都可能增加结石的风险。

其他疾病 某些疾病和特殊情况也会增加结石风险，如循环系统疾病、糖尿病、肝病或某些血液疾病都可能导致胆固醇或胆红素的沉积，从而增加结石的风险。

荷尔蒙疗法和避孕药 这些疗法或药物可能会增加胆固醇的分泌，从而增加结石的风险。

快速减肥 迅速丧失大量体重可能导致肝脏释放额外的胆固醇，这也可能增加胆固醇结石的风险。

如何预防胆囊结石

胆囊结石的预防措施主要涉及到日常生活的健康习惯。

维持健康体重 体重的控制是预防胆囊结石的关键。若需要减肥，尽量选择一个缓慢且持续的方法，每周减少 0.5~1 公斤。快速减肥可能会导致肝脏释放额外的胆固醇，增加胆囊结石的风险。

健康饮食 吃富含纤维的食物，如全谷类、果蔬。避免高脂肪和高胆固醇食物。多摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如坚果、鱼、橄榄油，可以帮助减少胆固醇水平，进而降低结石的风险。

适量运动 每周进行至少 150 min 的中度有氧运动可以帮助维持健康的体重，改善脂质代谢，并减少胆囊结石的风险。例如，可以选择散步、慢跑或骑自行车等。

胆囊结石的治疗方法

胆囊结石的治疗策略取决于病情的严重性。

观察等待 对于没有任何症状的胆囊结石患者，医生通常会建议观察等待。这是因为治疗带来的风险可能超过不治疗的风险。

胆囊切除术 对于经常出现疼痛症状的患者，医生可能会建议进行胆囊切除术。这是一种常见的手术，通常通过腹腔镜进行，创伤小，恢复快。

药物治疗 对于不能接受手术的患者或结石由胆固醇形成的患者，医生可能会开具药物，这些药物可以帮助溶解结石，但需要长时间服用，且效果不如手术明显。

