

健康体检助力远离心血管风险

▲ 南宁市第二人民医院 唐园媛

健康是人们永恒的追求，而心血管健康更是关乎生命安全的重要一环。心血管病常常悄无声息地潜伏在我们身边，一旦爆发，往往给个人和家庭带来难以承受的后果。因此，通过健康体检来及早发现心血管问题，预防并控制心血管病的发生，应引起每个人的重视。

什么是心血管病

心血管病是涵盖一系列心脏和血管疾病的广泛范畴，其中最常见的包括冠心病、高血压、心梗等。这些疾病的主要风险因素包括年龄、性别、家族史、生活习惯等。随着生活节奏的加快和压力的增加，心血管病的发病率逐年上升，且发病年龄逐渐年轻化。

心血管病的症状多种多样，有些症状如胸闷、胸痛、呼吸困难等在初期可能较难察觉。然而，通过定期的健康体检可以有效地发现这些潜在的问题。

健康体检与心血管病预防

健康体检是一种全面的身体检查，旨在及早发现潜在的健康问题。对于心血管病的预防，以下是一些在健康体检中需要关注的方面。

血压检查 血压是衡量心血管健康的重要指标。定期检查血压可以及早发现高血压，有助于预防高血压对心血管的损害。

心电图检查 心电图可以检测心脏的电活动，帮助发现心律失常、心肌缺血等潜在的心脏问题。

血脂检查 血脂异常是导致冠心病等心血管病的重要因素。通过血脂检查，可以了解胆固醇、甘油三酯等血脂指标，及时调整饮食和生活习惯。

血糖检查 血糖升高不仅导致糖尿病，还可能加速心血管病的发展。定期检查餐前、餐后血糖和糖化血红蛋白，有助于及早发现并控制糖尿病。

体重与体质指数 肥胖是心血管病的风险因素之一。通过测量体重和计算体质指数，可以评估身体肥胖程度，指导减肥计划。

血尿酸 血尿酸是嘌呤代谢的终末产物，高尿酸水平可能会增加心血管病的风险。通过血尿酸检查，可以评估受检者的尿酸水平，为制定相应的降尿酸治疗提供依据。

颈动脉超声 颈动脉超声是一种无创性的影像学检查方法，用于评估颈动脉的结构和功能情况。颈动脉超声检查可以检测到颈动脉狭窄、动脉硬化斑块等心血管问题。

其他检查 眼底检查、四肢动脉硬化检测、头颅磁共振、心血管CTA、经颅多普勒等。

通过健康体检可以及早发现并评估心血管病的风险因素，采取相应的预防措施。对于已存在心血管病的人群，定期健康体检也有助于监测病情变化，及时调整治疗方案。

如何进行健康体检

在进行健康体检时，以下是一些注意事项。

提前准备 在体检前，应做好个人准备，如空腹、避免剧烈运动等。如有需要，可向医生咨询特定要求。

遵从医嘱 在进行各项检查时，应按照医生的指示进行。如有疑问或不适，应立即向医生询问或报告。

检查结果解读 拿到健康体检报告后，应正确解读各项检查结果。如有异常指标，应寻求专业医生的帮助并进行进一步检查和治疗。

长期管理 通过健康体检发现的问题，应在医生的指导下进行长期管理。制定合理的饮食和运动计划，定期随访复查，以保持心血管健康。

生活方式的改善与心血管健康

除了健康体检外，生活方式的改善也是维护心血管健康的重要途径。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是心血管病的风险因素。戒烟可以显著降低心血管病的风险，因此应尽可能戒烟，至少避免在公共场合吸烟。此外，过量饮酒也可能导致血压升高和心律失常，因此应限制饮酒量。

健康饮食 合理饮食是维护心血管健康的关键。应遵循均衡饮食的原则，多吃蔬菜水果、全谷类、低脂肪食品，适量食用鱼类、禽类等优质蛋白质，减少饱和脂肪酸和糖类的摄入，多食用不饱和脂肪酸和纤维素等。

适量运动 适量运动有助于降低血压、血脂和血糖水平，增强心肺功能和肌肉力量。推荐每周进行至少150 min的中等强度有氧运动或75 min的高强度有氧运动。

睡眠充足 睡眠不足可能导致血压升高、心律失常和心血管病的风险增加。应保证每天睡眠充足，7~8 h的睡眠对大多数人较为适宜。

定期体检 定期体检可以帮助及时发现心血管病和其他潜在的健康问题。除了常规的健康体检，还应根据个人情况定期进行心血管相关的检查，如心电图、血压、血脂、血糖等检查。

如何观察和评估患者的神经系统状况？

▲ 广西科技大学第一附属医院 石晶斌

神经系统是人体内最重要的系统之一，它负责传递、处理和储存来自身体各部位的信息，并调节人体的各种生理活动。神经系统疾病可以导致严重的身体障碍和生活质量下降，因此观察和评估患者的神经系统状况至关重要。在护理工作中，观察和评估患者的神经系统状况是必不可少的环节，可以帮助医护人员了解患者的病情，制定合适的护理计划，并及时发现病情变化。

神经系统的组成和作用

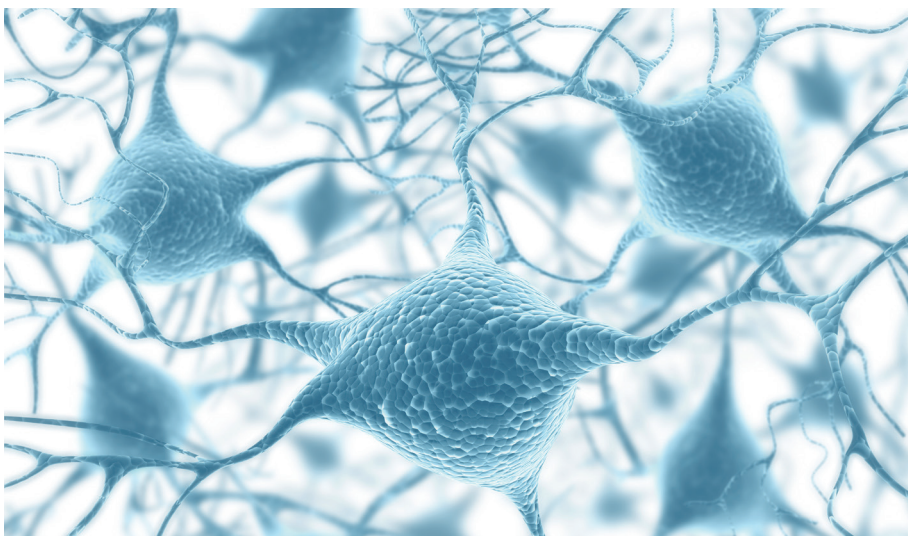
神经系统是由神经元和突触组成，是人体内最重要的信息传递和处理系统。神经元是神经系统的基本单元，它们通过突触相互连接，形成复杂的神经网络。

神经系统主要负责感知、思考、行动和自主功能，例如感觉、运动、认知和情绪等。神经系统疾病可以导致严重的身体障碍和生活质量下降，因此观察和评估患者的神经系统状况至关重要。

观察患者的神经系统状况

观察患者的神经系统状况是护理工作中非常重要的环节。通过观察患者的行为和表现，可以了解他们的病情和变化情况，为诊断和治疗提供重要的依据。以下是观察患者神经系统状况的几个方面。

步态和姿势 步态和姿势是神经系统状况的重要表现之一。观察患者的步态和姿势可以了解他们的肌肉力量和协调性。如果患



者的步态不稳或者姿势不正，可能是神经系统受损的表现。

运动动作 运动动作也是神经系统状况的重要表现之一。观察患者的运动动作可以了解他们的肌肉协调性和运动控制能力。如果患者的运动动作不协调或者出现异常，可能是神经系统受损的表现。

感觉状况 感觉是神经系统的重要功能之一。观察患者的感觉状况可以了解他们的疼痛、麻木、触觉等感觉是否正常。如果患者的感觉出现异常，可能是神经系统受损的表现。

情绪状态 情绪状态也是神经系统状况的重要表现之一。观察患者的情绪状态可以了解他们的情感、情绪是否稳定，是否有焦虑、抑郁等情绪问题。如果患者出现情绪异

常，可能是神经系统受损的表现。

评估患者的神经系统状况

评估患者的神经系统状况是护理工作中非常重要的环节。通过评估患者的神经系统状况，可以了解患者的病情和变化情况，为诊断和治疗提供重要的依据。以下是评估患者神经系统状况的几个方面。

神经心理学测试 神经心理学测试是评估神经系统状况的重要方法之一。通过进行神经心理学测试，可以了解患者的认知功能、注意力、记忆力等是否正常。如果患者的神经心理学测试出现异常，可能是神经系统受损的表现。

神经电生理检查 神经电生理检查是评估神经系统状况的重要方法之一。通过进行

神经电生理检查，可以了解患者的神经传导功能、肌肉功能等是否正常。如果患者的神经电生理检查出现异常，可能是神经系统受损的表现。

影像学检查 影像学检查是评估神经系统状况的重要方法之一。通过进行CT、MRI等影像学检查，可以了解患者的大脑结构、脊髓病变等情况是否正常。如果患者的影像学检查出现异常，可能是神经系统受损的表现。

护理实践中的观察和评估技巧

在护理实践中，观察和评估患者的神经系统状况需要掌握一定的技巧和技能。以下是几个方面的观察和评估技巧。

掌握与患者沟通的技巧 在观察和评估患者的神经系统状况时，需要掌握与患者沟通的技巧。通过与患者进行有效沟通，可以了解他们的症状和感受，及时发现病情变化。在与患者沟通时，要保持耐心和关爱，尽可能让患者感到舒适和放松。

观察患者的身体语言和表情 观察患者的身体语言和表情也是掌握患者神经系统状况的重要技巧之一。通过观察患者的身体语言和表情，可以了解他们的疼痛程度、情绪状态等，为诊断和治疗提供重要的依据。

制定合适的护理计划 在观察和评估患者的神经系统状况后，需要根据患者的病情和医嘱制定合适的护理计划。护理计划应该包括对患者的基础护理、安全防护、康复训练等方面的内容。