

重视三高 远离心脑血管病

▲ 郑州大学附属郑州中心医院神经内科 鲁大云

心脑血管疾病主要有脑出血、冠心病、脑梗塞、脑供血不足等，导致心脑血管疾病发生的因素有多种，如动脉硬化、高血脂、高血压等，血脂长期处于较高水平会引起动脉硬化致使高血压的发生，同时还会对血管造成损害，致使机体重要脏器供血不足而引发脑供血、心血管供血不足出现脑梗塞、脑出血等，若未能及时予以相应治疗，不仅会降低生活质量还会加重病情甚至导致残疾危及生命安全，所以应加强对三高的重视，远离心脑血管疾病。

三高指哪三高？

说到三高，是人们都再熟悉不过的疾病了：血压、血脂、血糖三组数字的升高。其实“三高”不仅仅表现为高血压、高血脂、高血糖，还有隐藏在背后对血管的损害，这三种因素互相作用会加重动脉硬化发生及发展过程，长期则会导致动脉粥样硬化和发展为心脑血管疾病。

子宫腺肌病会导致不孕不育吗？

▲ 河南省生殖健康科学技术研究院 / 河南省生殖妇产医院 李永乐

子宫腺肌病是子宫内膜异位症的一种形式，是子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层生长,同时还伴有周围肌层细胞增生与肥大、纤维化形成的弥漫或局限性的病变，是妇科常见病。用个形象的比喻来讲，就是树皮长到树干里去了。

子宫腺肌病过去多发生于 40 岁以上的经产妇，但近些年呈逐渐年轻化趋势，这可能与剖宫产、人工流产等手术的增多相关。一旦患上此病，则会出现继发性痛经、月经量增多、经期延长等症状，少数可有月经前后点滴出血，这是由于子宫体积增大，子宫腔内膜面积增加，及子宫肌壁间异位子宫内膜影响子宫肌纤维收缩之故。

子宫腺肌病导致不孕的原因

子宫腺肌病会导致女性不孕吗？答案是肯定的，主要原因如下：

子宫增大 子宫腺肌病会导致子宫增大。子宫内膜进入子宫肌层，导致子宫肌层肥大，引起子宫的体积增大，增厚子宫肌层。子宫肌层增厚会使子宫腔的形态发生改变，导致输卵管开口的形态改变，可能阻断精子的移动，导致精子无法着床，还会影响胚胎的运输，进而引起不孕，影响女性生育能力。

肌层纤维化 子宫腺肌病会导致肌层纤维化，其子宫硬度比子宫肌瘤时较重。因子宫内膜位移至子宫肌层形成病灶，随每月的月经周期来潮，产生周期性出血，局部病灶会逐渐变大、变多，导致子宫体积变大、质地变硬，导致整个肌层的纤维化，使子宫进一步变硬，伸展性变差，从而影响子宫肌层的血运，进行影响患者的生育力；

内膜容受性下降 在女性怀孕过程中，子宫内膜的作用是非常明显的，而子宫腺肌病则会导致子宫内膜功能层的异常，子宫腺肌病灶局部激素代谢改变，雌激素相对增加和孕激素相对不足,降低了子宫内膜容受性，使子宫内膜发育与胚胎不同步,影响蜕膜化，从而影响受精卵着床在子宫内膜层，降低妊娠率。

高血压是一种危害人类健康，影响生活的一种疾病，每年我国高血压患者会明显增加，该病的发生与较多因素有关，如年龄与性别、遗传、肥胖或超重、饮食等，其主要表现有头痛、头胀、健忘、烦闷、四肢麻木等，这是导致脑梗塞、肢体偏瘫、脑出血、心力衰竭的重要原因，高血压会对人体心脏、大脑、肾脏等造成危害，在一定程度上会增加患者的致残率及致死率，所以临床一定要加强重视。

高血脂是血液中胆固醇和（或）甘油三酯过高或高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学称之为血脂异常，好发于中老年人、体型肥胖者、长期吸烟、酗酒等人群中，患者会出现气短、胸闷、头晕目眩、口角歪斜等症状，该病会导致冠心病、脑梗塞、糖尿病、脂肪肝等的发生，增加患者致残率的同时也会危及生命安全，所以一定要加强重视。高血糖是血糖值高于正常范围，空腹血糖正常值在 6.1mmol/L 以下，餐后 2h 血糖正常值

子宫局部炎症和免疫功能紊乱 子宫腺肌病患者的子宫内膜活性氧与抗氧化平衡被破坏，氧自由基增多，损害精子和受精卵，抑制胚胎发育和妊娠维持。子宫腺肌病者局部细胞免疫和体液免疫异常，导致子宫内膜免疫恶性循环。免疫系统过度激活，细胞表面抗原和黏附分子表达增加,巨噬细胞增多，免疫球蛋白和补体沉积等。固有免疫方面，子宫内膜在位和异位内膜细胞高表达 MHC II 抗原，其被巨噬细胞识别后激活 T 细胞，增多的巨噬细胞产生炎症因子，如肿瘤坏死因子-α，白细胞介素-1，T 细胞分泌细胞 IL-6、IL-8、IL-10 等，又激活 B 细胞从而产生免疫球蛋白。细胞因子及免疫球蛋白，特别是自身抗体能够导致早期胚胎着床障碍及流产。

精卵无法相遇 子宫腺肌症会压迫输卵管，使输卵管变形堵塞，精子无法进入，卵巢无法排出卵子，从而影响女性生育，导致不孕不育。

子宫腺肌症还会压迫子宫颈部，改变子宫颈口的朝向，阻碍子宫颈管，使之远离后穹窿部的精液池，不利于精子进入子宫颈口。与此同时，子宫腺肌症还会影响子宫收缩的幅度，持续不间断时间和频率，干扰受精卵着床，即使怀上胎儿了也可能引发着床后流产。

子宫内环境改变 子宫腺肌症是子宫内膜长到了子宫肌壁上，会直接改变子宫的内环境，降低子宫内膜的容受性，影响受精卵着床，进而影响妊娠组织的发育，影响到患者的生育。

子宫腺肌病是育龄期女性常见的一种妇科疾病，一旦患上对生活 and 生育会有明显影响，倡导发现疾病尽早干预治疗，尽早考虑怀孕生育。在日常生活中，提倡规范避孕，尽可能减少人流带来的子宫伤害；发现妇科疾病，治疗的时候寻找正规可靠医院的医生，尽可能选择伤害更小的方式做治疗。

在 7.8mmol/L 以下，高出这一范围就称为高血糖，若不能有效控制血糖会导致酮症酸中毒、高渗性非酮症昏迷、感染等并发症，降低生活质量的同时也会危及生命安全。

如何预防心脑血管病？

合理饮食、戒烟酒 饮食方面食物要多种多样且做到均衡，多吃五谷杂粮及新鲜的蔬菜及水果，多吃鱼类、黑米、木耳、黑豆，少吃盐、蔗糖、油炸食物、动物内脏和海鲜。冬季时要适量进补，避免大量进补热性食物及滋补药酒，这就很容易使血脂升高进而诱发心脑血管病的发生。另外长期吸烟酗酒会对血脂代谢造成干扰而使血脂升高，所以应做到戒烟酒。

适量运动 每天坚持运动 1h，活动时以身体微汗、不感到劳累，运动后自感身体轻松为主，每周活动不得少于 5d，长期坚持合理安排运动时间并控制好运动量。冬季时要在太阳升起后再锻炼，此时温度回升可

肺癌患者如何调理？

▲ 河南科技大学第三附属医院心胸外科 潘晓娟

人们饮食结构的变更，不良生活方式持续性存在，增加了癌症患病率。肺癌作为全球对人类生命影响较大的恶性肿瘤，患者自身获知患有该疾病时，心理承受较大的压力，特别是经后期治疗时，药物副作用较大，导致患者情绪失常，存在不良情绪，不利于患者生活质量的提升。积极从多方面做好生活调理，不同阶段及不同情况调理方式的不同，有的放矢进行合理化调理，从饮食、运动等方面着手，提出调理策略，显著提升肺癌患者生活质量和水平。

如何尽早发现早期肺癌？

最大限度发现早期肺癌，是获取较佳治疗成效的基础，需始终结合实际状况，精准掌握相关的表现和症状，应尽早处于医院检查治疗，以免延误相应的病情，图 1 为正常肺构成，体现在三个方面：（1）咳嗽时间较长不好转。相较于常规咳嗽存在差异性，初期肺癌患者咳嗽吃任何药物均无法获取较佳的成效，且咳嗽较长时间并未好转，持续时间周期均会超过 2 周，很多人发现自己咳嗽时并未正确对待，此类态度并不正确，循环重复咳嗽可能患有肺癌；（2）咳血。患有肺癌后患者自身肺部产生较大的损伤，该状况下可能对血管产生伤害，会出现咳血的现象，且是反复出现；（3）胸痛。胸痛也是肺癌早期最具代表症状，初期大家认为是过于劳累,人们片面认为胸痛并未得以缓解，希望大家发现胸痛时可加以重视。

肺癌患者生活调理要点分析

饮食调理 肺癌患者应建议选取健康的油、煮食、限制牛油和椰子油的实际摄入量，蔬菜越多越好，应避免含糖的饮料、牛奶等，喝水、茶及咖啡，食用多种颜色的水果，食用各类全谷类，如糙米、大麦和全麦面包，限制细粮如面包、白米饭和多数面条。

肺癌患者进行靶向治疗时，饮食需注意以下几方面：（1）不建议食用辛辣刺激煎炸食物，建议多饮用水，助力机体内部的新

避免机体受寒冷刺激而发病。

心理健康 学会控制自身情绪，保持积极乐观的心态，不为生活的不快或追求贪婪而左右，喜怒不形于色，避免情绪大起大落。情绪激动时导致心脑血管疾病发生的大忌，尤其对于冠心病、高血脂患者要稳定自身情绪，不能让情绪起伏太大。

定期体检 对于 45 岁以上的肥胖者、高度精神紧张工作者、经常应酬等应定期检查血脂、血压等指标。

本文主要介绍三高的相关知识,高血压、高血脂及高血糖相互影响会使患者出现各种并发症，加重病情的同时还会导致残疾，危及生命安全。因此，在临床上一定要加强重视，大众要提高三高的相关知识的知晓率并加强预防。从饮食、运动、心理等方面出发，做到合理饮食、戒烟酒、适量运动、保持情绪稳定，定期体检，以此来及时发现自身存在的问题，当出现问题时能及时治疗避免病情加重。

陈代谢、多食用清热养阴、甘甜滋润的食品，如绿豆、雪梨、香蕉、苹果等；（2）使用靶向药物治疗的肺癌患者多存在腹泻、皮疹等不良反应，建议进食清凉去祛湿的食物，如丝瓜、莲藕、冬瓜等；第三，若产生胃肠道反应,患者呈现恶心呕吐等胃肠道反应时，建议食用健脾祛湿和中止呕吐功效的食物，如山楂、白萝卜、香菇等，建议坐位进食，少食多餐，切忌生冷，食物要以温热为宜。肺癌患者接受放射治疗，一定程度引发食管问题，建议食用软性或版软性的食物，严禁刺激喉咙，避免酸性、刺激性味道或辛辣食物，尽量避免粗糙质地食物，如生水果、生蔬菜，不要坚硬或质地粗糙的食物。

心理调节 心理情绪对患者病情的改善和优化十分关键，需结合实际状况，积极做好心理调节工作，主要体现在“三不要”：指拒绝治疗、没有信心，部分肺癌患者片面认为治疗未见成效就是“没用”，所以持有反对的态度。由于化疗过程中促使患者机体受损及脱发等形象受损，不同程度弱化患者治疗的自信心，化疗过程中情绪易发生波动和反复；不信任，怀疑医生未为自己用好药，怀疑药厂药品质量；恐惧心理不但会导致集体思维紊乱，还促使体内器官功能产生较为剧烈的变化，促使免疫机制处于异常状况，摧毁抵御疾病的屏障；迷信药物和偏方，部分患者患病后过度依附药物，忽视抗癌道路上人为因素，此类不正确用药方法必定增加机体解毒器官的整体负担。

生活方式 第一，适当的体育运动。任何锻炼形式均有益，患者可以选择自己喜欢的运动，即便是每天散步也是不错的选择。第二，种植植物。小植物每天进行浇水、关照，精准性掌握其生长过程，动态化研究其习性，具备较强的成就感。

综上所述，肺癌患者需进行长周期的治疗和康复,需从多方面注意调理好生活起居，改善和优化生活环境，促使室内持有新鲜空气，患者每天饮食、运动等均需实现规律化，有助于体内环境的调节和稳定。