

合理运动饮食干预改善冠心病预后

冠心病是老年人的多发病，死亡率高，并呈现年轻化趋势，严重危害人们的身心健康，被称作是“人类的第一杀手”。大量研究表明，心脏病患者通过科学有效的预防保健及康复治疗可以预防冠心病的发作，并降低其死亡率，显著提高患者的生活质量。本文将对老年冠心病的预防保健以及康复治疗知识展开针对性分析，改善患者预后。

对于老年人群而言，随着年龄逐渐增长，各系统及器官均呈现出一定程度退化，加上基础性疾病的存在，使心血管受到严重影响，预后往往不佳。因此，对老年冠心病患者进行预防保健知识的宣教，提高其重视度，并采取有效措施进行干预非常重要。此外，还要就心血管病危险因素加以分析，改正生活中不良习惯；合理完成运动计划，保持乐观开朗的心态。

1. 积极展开心理干预 冠心病是一种身心疾病，不仅需要药物治疗，心理治疗也不能忽视。患者对于因疾病产生的焦虑、恐惧等情绪，要及时疏通开导，让患者了解疾病特点，

正确认识疾病，消除紧张的心理，乐观面对。心理干预的方法包括行为疗法、认知疗法、放松训练等。

2. 确保饮食习惯良好 合理膳食，控制总热量，控制体重。减少高脂、高胆固醇食物的摄入；戒烟、限酒限糖；增加复合碳水化合物的摄取，多吃水果、蔬菜；少食多餐；忌吃过腻、过咸的食物；保持大便通畅，保持良好的饮食习惯。

3. 合理展开运动锻炼 对于老年冠心病患者而言，治疗期间要合理展开运动锻炼，以达到最佳康复效果。以低强度的有氧运动为主，如步行、慢跑、打太极



拳、气功、及骑自行车等均可；运动时心率控制在130次/分左右，以轻微出汗、无不适感觉为宜。积极主动的康复运动训练可以帮助患者缓解症状，改善心血管功能，使病人的活动水平恢复至与其心脏功能相称的最高水平，提高生活质量。

4. 合理中医康复治疗 合理开展针对性辨证用药治疗，例如天欣泰血栓心脉宁片以及冠脉宁片，有较好的理气止痛、活血化瘀作用。

永州市永州职业技术学院附属医院心血管内科 周晔

肛瘘三大治疗方法

大肠末端为直肠，直肠连接肛管，而肛管黏膜有多个隆起皱襞，导致肛管受伤和感染的概率明显增加，尤其是大便在肠内停留时间较长时，又干又硬的大便很容易损伤肛管黏膜。如果肛管黏膜损伤后没有及时进行处理就会形成脓肿，脓肿向外扩张，穿透皮肤就形成了肛瘘。而肛瘘一旦形成，其皮肤周围均会感到瘙痒，炎症反复形成肉芽组织，严重影响患者的身心健康。那么，我们该如何预防肛瘘呢？

首先，我们要对肛瘘有清晰的认知。肛瘘又称为肛管直肠瘘，

是直肠与肛管、会阴皮肤相通的感染性慢性通道，分为瘘管、内口及外口。内口大多数位于肛窦，少数位于直肠壁，外口位于皮肤上。肛瘘的主要特征为瘘外口出现少量血性、脓性及黏液性分泌物，由于分泌物长时间位于肛门处，肛门处会一直处于潮湿状态，并伴有瘙痒，甚至出现湿疹，且反复发作，难以自愈。

其次，我们要了解肛瘘的发病原因。大部分肛瘘的发病原因是由于直肠肛管周围脓肿所致，当脓肿切开引流或自行破溃之后，就会在肛周皮肤形成外口。肛管直肠的一些特异性病症、肛管外伤感染及恶性肿瘤均会引发肛瘘，但不常见。诱发肛瘘的原因主要有不良的饮食习惯（长时间辛辣、油腻饮食可引发腹泻及便秘，加大了肛瘘及肛周脓肿的发生概率）以及不良的生活习惯（熬夜、久坐、吸烟、喝酒、过度劳累等）。

最后，我们

要知道肛瘘的具体治疗方法。目前，肛瘘的治疗除了手术和挂线之外，中西医治疗方式及高科技治疗方式也获得了理想的效果，治疗肛瘘的方法主要有以下几种。1) 药捻脱管法：该方法是中西结合的新方法，先对患者的瘘管进行搜刮，清除感染的肛瘘、肛腺及导管，缝合肌层，查看瘘管大小，再将红升丹药捻插入管道，外面涂上金黄膏，术后常规服用抗生素，每天换药一次，待血水流净后，停用药捻，伤口可自愈。2) 激光治疗法：该方法适合单纯性肛瘘，麻醉下插入球头探针，随着瘘管缓慢引出肛门外，调整激光功率，完全切开感染的瘘管壁及腐肉，待其汽化掉，使用棉球擦去，以病灶完全汽化干净为准，对高位瘘可以结合挂线治疗。3) 冷冻治疗：该方法操作简单、痛苦小、不出血，且无肛门失禁等不良并发症，适用于单纯性肛瘘，利用零下196℃液氮使瘘管道出现凝固性坏死，脱落后形成新的创面而自愈。

湖南省郴州市第三人民医院普外科 古今辉



高血压护理“四不要”

高血压作为一种无声杀手，是脑卒中、冠心病等严重疾病的高危因素。引起高血压的原因目前并未完全明确，主要与年龄、遗传因素、不良生活方式等因素有关。不同人群的高血压，症状有所不同。妊娠期高血压的症状主要为水肿、蛋白尿，严重者还会发生昏迷、抽搐，甚至死亡；婴幼儿高血压主要表现为兴奋、烦躁、发育迟缓、夜间哭叫等；一些特殊因素引发的高血压也会表现出特殊的症状，如颈性高血压主要表现为上肢麻木、肩颈部疼痛等。不论是何种高血压，治疗都要注意“四不要”。

1. 不要随意停药 部分患者认为，只要血压有所下降，就可以立刻停止用药，害怕长时间服用药物会产生耐药性，其实这是非常错误的。高血压作为一种难以痊愈的终身性疾病，必须长时间甚至终身用药。是否停药或减量一定要先咨询医生，在医生的指导下根据病情进行调整。

2. 不把血压作为评定药物疗效的唯一标准 是否能降低血压并不是判断降压药好坏的唯一标准，也并不是有效治疗高血压的主要目标。在降低血压的同时，还应该保护患者的靶器官，降低不良反应出现的概率，不要影响到糖代谢与脂质代谢，只有这样的药物才适合长期服用。

3. 不盲目相信偏方 患者在治疗的过程中，一定不要轻易听信民间偏方，不可擅自做主服用药物，也不要相信一些所谓的降压手表、降压枕头等。

4. 不要着凉 受凉会引起血管收缩，导致血压升高。因此，高血压患者应该将保暖放在第一位，尤其是年老体弱的患者，由于神经末梢并不敏感，无法及时察觉到冷空气，应该根据气温的变化，及时添加衣物。天气寒冷时，应该加强血压的监测，三天测一次或一天测一次。

永州市宁远县人民医院神经外科神内二区 孙千丽

