

# 保护心脏健康 助力慢病管理

## 什么是慢性病

慢性病全称是慢性非传染性疾病，不是特指某种疾病，而是对一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈，缺乏确切的传染性生物病因证据疾病的总称。慢性病病因复杂，常见的主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病，其中心脑血管疾病包含高血压、脑卒中和冠心病。

## 心脏病慢病认定标准

慢性肺源性心脏病的诊断依据是：1. 慢性支气管炎、哮喘、陈旧性肺结核、肺间质病或胸廓畸形等慢性疾病病史。2. 明确的临床表现和阳性体征。表现为右侧心肺衰竭，可出现紫绀，颈静脉怒张，也就是颈部血管外露，急性加重时可出现双下肢水肿，肝脏淤血表现为肝大，胃肠淤血表现为食欲减退等，肝脏颈静脉返流为阳性。3. 辅助检查的确诊条件。心电图、胸片和心脏超声都有对应的标准。

## 心脏病患者饮食禁忌

心脏疾病是一种比较普遍的慢性病，确诊患有心脏疾病的患者，平时一定要及时吃药，避免熬夜，保持良好的心情。另外，饮食方面也应注意，尤其需注意避免以下食品过度摄入。

### 1. 油腻的食品

过于油腻的食物里含有大量脂肪，脂肪摄入过多，将导致患者体内的脂肪细胞含量增加，这些脂肪



会通过肝脏、肺部等内部器官进入到血液中，从而引起高血压、高血脂等疾病，同时还会对心脏、心血管造成严重的伤害，加大心脏的负担。所以，心脏病患者应该尽量避免食用含脂肪过高的油腻食物。

### 2. 高胆固醇食品

高胆固醇食品进入身体会逐渐在血管里积累，长期食用会导致血管壁硬化、狭窄，人体血液循环将受到很大影响，让心脏负荷增加。所以，心脏病患者平时一定要避免食用高胆固醇食物，如蛋黄、鲜牛奶等。可多食用水溶性膳食纤维食物，降低血液中的胆固醇含量，如燕麦片可以预防心血管疾病和血压高。

### 3. 刺激性食物

刺激性食物包括青椒、葱、姜、蒜等，这些食物虽然可以促进食欲，但是也会导致人体血液流通加快，

导致心脏病加重及发作。

### 4. 抽烟喝酒

香烟中含有尼古丁，酒水中含有酒精，都会对心脏造成很大的伤害。长时间吸烟喝酒都会导致心血管的收缩功能异常，出现血管壁增厚等不良情况，同时还会影响体内的血液循环，导致血管堵塞，所以心脏病患者应戒烟戒酒，避免不良生活习惯对原本就“脆弱”的心脏造成进一步伤害。

### 5. 暴饮暴食

心脏病患者不宜进食过多，这也是不少患者易忽视的一点。一日三餐若长期进食太多，会导致胃粘膜变大，增加胃部的负荷，进而对心脏的正常代谢功能造成不利的影响。心脏病患者暴饮暴食，还可能引发心肌梗塞，严重者甚至危及生命。

综上所述，心脏病患者平时一

定要注重饮食营养，以清淡、低脂、低盐为主，多食用蔬菜、水果等，这样可以有效地减少胆固醇，降低血脂，提高心功能。对于有过支架植入史的患者，则需要定期去医院进行心脑血管方面的体检，根据复查的结果来决定用药剂量。另外，患者还应劳逸结合，适量进行体育锻炼，同时培养积极、乐观的心理状态，养成良好的生活习惯，并避免过于劳累。

## 哪些好习惯

### 可以避免心脏疾病发生

在日常生活中，要注意养成以下几方面的好习惯：

1. 饮食习惯 饮食上做到少油少盐，控制饮水量，不要摄入过多，保持在七分饱为宜，并严格限制食盐和油脂的摄入量。

2. 有规律运动 规律合理的体育锻炼，既可增强体质，又可使各器官正常运转，防止各种疾病的发生。如：高血压、血脂异常、糖尿病等疾病，都能通过运动在一定程度上得到有效的防治。

3. 控制重量 肥胖会对人体血压，血脂，血糖，睡眠等各方面产生多种不良影响，把体重控制在一个合适的水平，大多数心血管疾病风险都可以被扭转或避免。

4. 定期进行身体检查 建议民众定期进行健康体检，以便发现潜在或早期疾病，及时和医生沟通，对疾病进行有针对性防治。

广西钦州市妇幼保健院 黄锦红

# 关注盆底肌健康，警惕盆底功能障碍

## 什么是盆底功能障碍

盆底功能障碍，指的是患者因盆底肌肉组织异常，导致膀胱、肛管以及阴道周围的肌肉组织等无法正常“工作”的一些系列病症，在临床上表现为大小便失禁、盆腔器官脱垂、膀胱排空性障碍、肠道功能失常以及性功能出现障碍等。为了有效预防此类疾病，女性产后在40天左右需到医院进行专门的盆底功能性评估检查，通过采用盆底超声来掌握盆底肌肉是否出现松弛、有无脱垂等状况，如果发现问题，应及时治疗干预。

## 盆底功能障碍的危害

盆底肌功能障碍是临床常见疾病，其多数出现在分娩及剖宫产后女性中，盆底肌功能障碍危害表现各有不同，其主要根据盆底肌组织功能障碍的严重性来进行区分，同时也与个人体质有很大关系。那么，盆底肌功能障碍到底有哪些危害呢？

1. 子宫脱垂 女性产后出现子宫脱垂是临床较为常见的一种疾病，这是因为女性在怀孕过程中，

子宫中的韧带进行了较大的拉伸，另外盆底肌肉也承受了极大的压力，二者伸拉态势紧张，就好比弹簧一样，如果长时间进行了非常大力气的拉扯，弹簧的弹性也会变得薄弱，盆底肌肉组织松弛就是如此，女性产后出现子宫脱垂，如果是整个子宫脱出整个宫口之外，对妇女身体健康将会造成重大的影响，严重的还会导致子宫感染、盆腔炎等疾病发生。

2. 妇女阴道壁脱垂 由于阴道壁跟盆底肌肉组织距离较近，如果盆底肌肉组织出现障碍，那么也会对阴道壁造成影响，临床表现为阴道壁出现脱垂，如果阴道壁出现脱垂，不仅会影响阴道的外在美观，也会导致夫妻性生活不和谐等问题发生，同时阴道壁脱垂还会大大提高阴道感染风险。

3. 漏尿 盆底肌肉组织跟尿道是紧密相连的，如果盆底肌肉组织出现障碍，将直接导致尿道问题，影响正常排尿，临床上的表现多数为漏尿、尿不尽、尿频等。

4. 脱肛的风险系数加大 盆底

肌功能障碍极易引发脱肛的风险，临床上表现为主要是痔疮或者是患者在进行大便时，肛门裸露在外，如这种脱肛情况长期存在，没有得到及时治疗控制，非常容易造成患者肛门出血以及肛门感染等问题发生。

5. 影响夫妻性生活 盆底肌功能出现障碍，极易出现性功能障碍，导致夫妻性生活不和谐。临床上，盆底肌功能出现障碍会造成宫颈阴道拉胯松弛，夫妻生活中难以让两性达到性高潮，为此在一定程度上削弱夫妻感情。

## 盆底功能障碍康复训练

1. 凯格尔训练法 凯格尔训练法也叫做盆底肌训练法，这种训练方法是通过在一定的频率和强度下，有意识有目的进行收缩，以此来实现对括约肌以及耻尾肌的收缩功能与支撑功能。这种训练方法具体表现为，首先是收缩会阴、尿道以及肛门的肌肉组织5~10秒，然后松弛放松5~10秒，不断重复同样动作，患者可以在平卧、平坐或者是站立下进行训练，每天坚持锻炼2~3次，每次锻炼15分钟左右。

通过这种有针对性的训练，能够有效提高盆底肌的收缩能力，需要说明的是，孕期进行该训练还能提高顺产成功率，减少分娩产程的时间，有效降低分娩后漏尿、尿频的发生概率。

2. 阴道哑铃训练法 这种哑铃是一种医用五毒硅胶制作而成、类似健身哑铃的一种器材，这种哑铃在两端有两个小球，具体的使用方法是，将哑铃一端置入阴道，通过重力作用，阴道肌肉会呈现收缩的态势。第一次采用这种训练法时，时间不宜过长，一般在10分钟左右，后期依据实际情况可以适当增加训练时间与训练强度。阴道哑铃训练能够有效抑制轻、中度尿失禁等问题。

3. 盆底生物反馈疗法 这种治疗方法是依靠电子器材收集的信息，通过人为的办法将收集的信息转化成可视的图片信息、可听到的声音，对信息研判后采用有针对性的方法，对盆底肌进行有效训练与矫正，从而降低盆底肌障碍的发生率，提高患者生活质量。

广西柳州市人民医院 韦晓玲