

# 维护心血管健康 良好的生活习惯是关键

心血管疾病是全球范围内的主要健康问题，每年导致数百万人死亡，严重危害人们的健康。在临床上，许多心血管疾病是可以通过改变生活习惯来预防和缓解的。本文将详细探讨如何通过改善生活习惯来维护心血管健康。

## 健康饮食

饮食是影响心血管健康的关键因素之一。不健康的饮食习惯会导致肥胖、高血压、高血脂等一系列问题，从而增加心血管疾病的发病风险。

1. **低盐、低脂、低糖饮食** 高盐、高脂肪和高糖食物会导致血压升高和体重增加，从而增加心血管疾病的发病风险。因此，建议减少加工食品和高热量食品的摄入，选择低盐、低脂、低糖的天然食品。

2. **增加膳食纤维的摄入** 膳食纤维有助于降低胆固醇和血糖，改善肠道健康。建议多吃蔬菜、水果和全谷物，以增加膳食纤维的摄入。

3. **适量摄入鱼类和坚果** 鱼类富含 $\omega$ -3脂肪酸，对心脏健康有益；坚果含有丰富的健康脂肪和蛋白质，有助于降低胆固醇。建议每周至少吃两次鱼，每天食用适量的坚果。

4. **控制饮食量和进食速度** 暴饮暴食会导致体重增加和消化不良，对心血管健康造成负面影响。因此，控制饮食量，不过饥或过饱，同时控制进食速度，避免暴饮暴食。

5. **戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会对心血管健康造成损害。烟草中的化学物质会损害血管壁，增加动脉硬化和心脏病的风险；饮酒过量会导致高血压和心脏病。因此，想要降低心血管疾病的发生率，必须戒烟限酒。

6. **控制体重** 肥胖会增加高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病的发病风险，可以通过合理饮食和适度运动的方法控制体

重。当然，过度节食和减肥同样不利健康，将体重控制在正常范围内即可。

## 规律运动

运动是维护心血管健康的另一种有效方法。适量的运动可以帮助降低血压、降低胆固醇和提高心肺功能。

1. **选择适合自己的运动方式** 有氧运动（如快走、慢跑、游泳）和无氧运动（如举重、俯卧撑）都对心血管健康有益，可根据个人喜好和具体身体状况选择适合自己的运动项目。

2. **控制运动强度和时间** 长期坚持运动有助于降低血压、降低胆固醇和提高心肺功能，降低心血管疾病的风险，但要注意控制好强度和时间，不宜过于疲劳。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动或75分钟高强度有氧运动。

3. **运动前后注意事项** 运动前后应进行适当的热身和放松活动，运动过程中注意补充水分和适当休息，如果出现不适，应立即停止运动，必要时联系医生。需要提醒的是，最好在医生的指导下进行运动，以免造成不必要的伤害。

## 压力管理

精神健康和压力管理也对心血管健康有一定影响。以下是关于精神健康与压力管理的具体建议。

1. **保持乐观心态** 长期的精神压力过大、抑郁、焦虑等负面情绪会增加心血管疾病的风险，我们应该学会放松、快乐和感恩，避免过分焦虑等消极情绪对心脏带来的负面影响。



2. **学会压力管理** 认识和接受压力的存在，学会合理应对压力的方法，可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方法帮助缓解压力，保持心情舒畅。

3. **保证充足睡眠** 规律的作息有助于保护心脏和血管的功能，睡眠不足会导致心脏负担加重、血压升高等问题，继而增加心血管疾病的风险。因此，必须建立规律的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，以维护心血管健康。

4. **寻求专业帮助** 如果抑郁、焦虑等负面情绪通过上述方法不能有效缓解时，可以寻求专业心理医生的帮助。心理医生可以提供有效的心理支持和治疗方法，帮助应对情绪问题和压力。

## 定期检查

定期检查和及时就医是预防心血管疾病的最后一道防线，患者一定要重视。

1. **定期体检** 建议每年进行一次全面体检，或者根据医生的建议进行定期检查，及时了解自己的血压、血脂、血糖等指标，及早发现潜在问题，预防心血管疾病的发生。

2. **及时就医** 当出现胸闷、胸痛、心慌等疑似心血管疾病症状时，应尽早就医，并遵循医生的建议积极配合治疗，不要自行调整药物剂量或停药。

广西壮族自治区南溪山医院  
唐秋兰

## 带你了解克罗恩病

克罗恩病是一种肠道慢性炎症疾病，可影响整个消化道，常发生于末端回肠和邻近结肠，可导致肠道壁发炎、增厚，形成溃疡，并引发一系列症状。该病易复发，不易彻底治愈，且病因尚不完全清楚，没有有效的预防措施，但保持健康的生活方式，可以降低患病风险。

### 克罗恩病有哪些症状

克罗恩病的症状因人而异，常见的包括以下几种。

1. **腹痛及腹部不适** 这是克罗恩病最常见的症状。
2. **腹泻** 可伴有血便或粘液便。
3. **发热** 呈间歇低热或中度热。
4. **体重下降** 由于吸收不良

和食欲不振，患者常会出现营养不良和体重下降。

5. **其他** 如口腔溃疡、皮肤结节性红斑、关节炎及眼病，病情严重者还可引起肠梗阻、便血、肠道穿孔、癌变等并发症。

### 克罗恩病的治疗方法

克罗恩病的治疗目的主要是控制炎症、减轻症状、减少复发、预防并发症、提高生活质量。

1. **药物治疗** 如抗炎药、免疫制剂等，以减轻炎症和缓解症状。
2. **营养支持** 通过饮食调整或肠内营养支持，改善营养状况。
3. **手术治疗** 合并严重并发症时，需手术治疗。

### 日常生活中有哪些注意事项

对于已经确诊的克罗恩病患者，日常生活中应注意以下事项。

1. 保持心情舒畅，坚定战胜疾病的信心，保持良好的生活习惯。
  2. 遵医嘱按时服药，定期复查。
  3. 兼顾饮食的营养和多样化，避免不健康的饮食习惯。
  4. 适当参加体育锻炼，强身健体，提高自身免疫力。
  5. 高危人群应定期体检和肠镜检查，有助于早发现、早治疗。
- 湖南中医药大学第一附属医院  
肛肠科 李凤

## 糖尿病综合治疗方法 提升疗效及生活质量

糖尿病是常见的内分泌疾病，严重危害患者的健康。临床上治疗糖尿病主要依靠口服降糖药和胰岛素，如果用单一方法治疗，其疗效往往不佳，想要取得满意疗效，常需采取综合性的治疗方法。

### 糖尿病的临床表现

1. **食欲增加** 由于体内大量糖分丢失，导致机体常处于饥饿状态。同时，高血糖会刺激胰岛素分泌，让患者产生饥饿感，食欲增强。

2. **口渴多饮** 由于糖尿病患者血糖升高，导致细胞内脱水，体内水分丢失过多，继而刺激口渴中枢引起口渴多饮。

3. **多尿** 糖尿病患者血糖增高，过多的糖不能进入到细胞内利用，只能从尿液排出。而尿液中的葡萄糖导致渗透压增高，肾小管对水的重吸收减少就出现多尿。

4. **体重减轻、消瘦** 由于机体不能充分利用葡萄糖，体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗，导致患者体重减轻、形体消瘦。

5. **餐前低血糖症状** 如出冷汗、头晕、心慌、乏力等。

### 糖尿病的危害

1. **代谢紊乱** 糖尿病会导致体内代谢紊乱，使血糖、血脂升高。

2. **神经病变** 高血糖状态下，神经细胞、神经纤维容易出现病变，表现为四肢疼痛、麻木、感觉减退，严重的还会出现局部肌无力、肌萎缩。

3. **心血管疾病** 长期高血糖会损伤血管内皮，促使动脉硬化和血栓形成，增加心脑血管事件的风险。统计发现，糖尿病患者发生冠心病的几率是非糖尿病人群的2~3倍。

4. **眼部病变** 如果糖尿病病程超过10年，大部分都会合并有不同程度的视网膜病变，如虹膜炎、青光眼、白内障等，严重影响视力。

5. **糖尿病肾病** 糖尿病肾病是糖尿病常见的且非常难治的微血管并发症之一，也是糖尿病的主要死亡原因之一。

6. **感染** 糖尿病患者的免疫功能会下降，容易感染细菌、病毒等微生物，如尿路感染、疖肿、肺炎及真菌感染等。

### 糖尿病的综合治疗方法

1. **控制饮食** 控制饮食是糖尿病治疗的基础，应贯穿整个治疗过程。

2. **运动疗法** 每天进行中等强度的有氧运动，如慢跑、游泳等。

3. **药物治疗** 以胰岛素抵抗为主的，可选用口服降糖药物；胰岛素分泌不足的，可应用胰岛素促泌剂、胰岛素及类似物。

4. **血糖监测** 定期进行血糖监测可以及时掌握血糖控制情况，以便调整治疗方案。

### 综合治疗的必要性

1. **全面控制病情** 糖尿病的发病机制复杂，涉及多个系统和器官。综合治疗能够综合考虑患者的整体状况，从多方面入手，全面控制病情。

2. **个体化治疗** 综合治疗能够根据患者的具体情况，制定个性化的治疗方案，确保治疗效果最大化，减少不必要的副作用和风险。

3. **预防并发症** 糖尿病的并发症是导致患者生活质量下降和死亡率增加的主要原因，综合治疗有助于延缓病情进展，保护患者器官功能，提高生活质量。

永州湘南中西医结合医院  
内二科 何飞