

得了冠心病如何护理，做好这几点

魏京娟 济南市济阳区中医医院

冠心病是一种常见的心脏病，由于冠状动脉血管狭窄或堵塞，导致心脏供血不足。得了冠心病，需要进行合理的护理和生活调整，以控制病情，减少发作。以下是一些简单易行的护理建议，帮助更好地管理冠心病。

一、饮食调理

饮食对于冠心病患者的管理至关重要，需要遵循低脂、低盐、低糖的饮食原则。减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，少吃红肉、奶油、炸薯条等，尽量选择含有不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果、亚麻籽和橄榄油等，这些食物有助于降低“坏”胆固醇（LDL）的水平。同时，摄入富含膳食纤维的食物，如全谷类（如燕麦、糙米）、新鲜蔬菜和水果，可以帮助控制血糖和胆固醇水平，促进消化。减少盐的摄入，每天不超过5克，可避免高血压风险。此外，应限制甜点、含糖饮料等高糖食物摄入，避免导致体重增加和血糖升高。建议少量多餐，每餐不过饱，保持营养均衡。

二、合理运动

适度运动可增强心血管功能，

控制体重。建议选择低强度、有氧的运动方式，如散步、慢跑、骑自行车、游泳和瑜伽等。这些运动不仅能增强心肺功能，还能改善血液循环，降低血压和血脂。每次运动时间建议控制在30-60分钟，每周至少进行五次，逐渐增加运动时间和强度，但要避免过度疲劳。运动前后应进行充分的热身和拉伸，预防运动损伤。特别是对于久坐不动的生活方式者，应该逐渐增加活动量，减少久坐时间。在运动过程中，如出现胸痛、头晕、呼吸急促等症状，应立即停止运动并就医。同时，适量的力量训练，如轻度举重和弹力带训练，可以增强肌肉力量，提高基础代谢率。

三、药物管理

冠心病患者日常需要服用药物控制疾病水平，常见的药物包括阿司匹林、他汀类药物、β受体阻滞剂、ACE抑制剂等，这些药物可以帮助预防血栓形成、降低胆固醇、控制血压和心率。患者应严格按照医生的指示服药，不可自行调整药物剂量或停药。定期复诊非常重要，以便医生根据病情变化调整治

疗方案。在用药期间，应注意监测药物的不良反应，如胃肠不适、皮肤过敏等，并及时向医生报告。患者还应注意避免与某些中成药或保健品的相互作用，如有服用，应告知医生。此外，定期监测血压、血脂、血糖等健康指标，有助于了解治疗效果和调整用药。

四、心理健康

由于长期患病，许多患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。保持良好的心理状态对于病情的控制和生活质量的提高至关重要。建议培养健康的兴趣爱好，如阅读、绘画、园艺等，有助于转移注意力，放松身心。参加社交活动，与朋友、家人保持良好的互动，也能增强心理支持。如果感到心理压力较大，可以尝试心理咨询或心理治疗，寻求专业帮助。规律的作息和充足的睡眠也是保持心理健康的重要因素，建议每天保持7-8小时的睡眠时间。通过适当的方式如深呼吸、冥想或瑜伽，可以有效缓解压力，放松心情。

五、定期检查

定期健康检查有助于及时发

现病情变化和调整治疗方案，建议每年至少进行一次全面的身體检查，进行心电图、超声心动图、血液检查等检查。这些检查项目可以帮助医生了解心脏的结构和功能情况，检测血脂、血糖、肝肾功能等。对于患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病患者，需要增加检查频率。早期发现心脏病变或其他健康问题，能及时采取有效的治疗措施，预防严重并发症的发生。此外，患者还应重视体重、腰围、体重指数（BMI）等指标的监测，保持适当的体重。医生的建议和指导是非常宝贵的，应严格遵循，并及时反馈健康状况，确保治疗的科学性和有效性。

冠心病是一种需要长期管理的慢性疾病，通过科学的饮食、合理的运动、规范的药物治疗和心理调适，可以有效控制病情，提高生活质量。保持积极的生活态度，养成良好的生活习惯，是战胜冠心病的关键。希望这些护理建议能帮助更好地应对冠心病，让生活更加健康和充实。

超声检查安全吗？

陈晓静 元氏县中医院

超声检查作为一种广泛应用的医学影像学检查方法，其安全性和可靠性得到了广泛认可。超声检查是利用超声波的物理特性，通过高频声波在人体内的反射来生成图像，从而帮助医生观察和分析人体内部的结构和功能。

一、超声检查的安全性

超声检查是一种无创、非侵入性的检查方法，不会对人体造成直接的伤害。超声波是声波的一种，其频率超过人耳能听到的范围（即20000赫兹以上），医用超声波的频率范围一般为213兆赫兹。超声波在人体内传播时，主要产生的是机械振动效应，而非电离辐射。因此，超声检查不会对人体产生电离

辐射损伤，患者无需担心辐射问题。在超声检查过程中，医生会使用超声探头对患者的身体部位进行扫描和成像。这种技术提供了高分辨率的图像，能够清晰地显示器官及周围组织的形态，有助于医生进行准确的诊断。超声检查不仅安全，而且操作简便，大多数患者可以在无需注射药物或麻醉剂的情况下进行检查，增加了患者的舒适度。

二、辐射风险

尽管超声检查本身不产生电离辐射，但长时间接受超声波照射或错误的使用方法仍可能带来一些潜在的风险。例如，长时间将超声探头紧贴皮肤进行扫描，可能导致局

部组织温度升高，从而引发灼伤。然而，这种情况在正规医疗机构中极为罕见，因为医生都会严格按照操作规范进行检查，并使用适量的耦合剂来降低皮肤受损的风险。超声波的能量非常低，几乎不会对人体造成伤害。超声波在人体内的传播和反射过程中，主要产生的是机械振动效应，而非电离效应，因此不会破坏DNA结构或引起细胞变异。这与CT、X射线等电离辐射检查有着本质的区别。

三、注意事项

尽管超声检查相对安全，但患者在接受检查时仍需注意以下方面：确保检查由经验丰富的专业医生进行，以降低操作风险。在检查

前，患者需遵循医生的指导，如空腹、憋尿等，以确保检查结果的准确性。在检查过程中，患者应保持放松和配合，避免情绪过于激动，以免影响检查结果。在进行超声检查时，患者应注意保护隐私部位，避免长时间暴露在超声波环境中。因此，超声检查是一种高度安全、精确、快速和方便的医学影像学检查方法。它不仅在妇科、儿科、心血管系统、神经系统等领域得到广泛应用，还在疾病诊断、辅助治疗和疗效评估等方面发挥着重要作用。患者在进行超声检查时，无需过于担心辐射问题，应选择正规医疗机构并遵循医生指导，以确保检查的安全性和准确性。

肠道也会“闹情绪”，压力真的会影响肠道健康吗？

苗静 元氏县中医院

在快节奏的现代生活中，人们常常感受到来自工作、学习、家庭等多方面的压力，这些无形的负担不仅影响着人们的心理状态，还悄然渗透到人们的生理机能之中，其中一个鲜为人知的“受害者”便是人们的肠道。确实，肠道这个被誉为“第二大脑”的复杂系统，与人们的情绪状态之间存在着紧密而微妙的联系。

一、肠道：情绪的晴雨表

肠道不仅仅是人们消化食物、吸收营养的场所，它还拥有一个复杂且独立的神经系统——肠神经系统。这个系统由数以亿计的神经元组成，能够独立运作，并与大脑和脊髓通过神经递质、激素等多种方式相互通信，形成了所谓的“脑-肠轴”。这一发现揭示了肠道与大脑之间深刻的相互影响，也解释了为何情绪变化能够直接影响到肠道的功能。

二、压力：肠道健康的隐形杀手

当人们面临压力时，身体会启动一系列应激反应，包括释放肾上腺素、皮质醇等应激激素。这些激素在帮助人们应对短期挑战的同时，也会对身体产生长远的影响，尤其是对肠道健康。皮质醇等激素能够影响肠道黏膜的通透性，使得原本不应进入血液的大分子物质有机会“漏网”，进而引发炎症反应，长期以往可能导致肠道屏障功能受损，出现肠漏症，这是慢性病之一。

三、情绪与肠道菌群的互动

情绪不仅通过激素影响肠道，还通过改变肠道菌群结构来发挥作用。肠道菌群，作为人体内最大的微生物群落，对维持免疫平衡、代谢调节、情绪稳定等方面起着至关重要的作用。研究发现，压力会导致肠道菌群多样性降低，有益菌减少，而有害菌增多，这种失衡状态会进一步加剧身体的炎症反应，影响营养吸收，甚至通过“肠-脑轴”反馈回路影响大脑的情绪调节能力，形成恶性循环。

四、如何缓解压力，守护肠道健康

面对压力对肠道健康的潜在威胁，要学会识别并合理表达情

妇产科护理中，如何预防产后尿潴留？

申晓红 元氏县双惠医院

产后尿潴留，提高产妇的生活质量。

二、加强患者的健康教育与心理疏导

焦虑、紧张等负面情绪会影响产妇的身体功能，包括排尿功能。因此，在产前教育中，应向产妇及家属详细介绍产后可能遇到的问题，同时提供相应的应对措施。产后，对产妇进行心理疏导，帮助她们放松心情，消除紧张情绪，有助于预防尿潴留。与此同时，还可以通过播放轻音乐、指导深呼吸等方法来帮助产妇放松，从而促进自然排尿。

三、鼓励患者早期活动

通过促进血液循环和加速体力恢复，它能显著改善腹肌和盆底肌

肉的功能，帮助产妇更快恢复正常的排尿能力。在身体状况允许的情况下，产妇应尽量早尝试进行合适的活动，例如在床边站立、慢步行走等。在这些活动过程中，需要给予必要的支持和指导，以确保产妇在安全和舒适的环境中进行康复训练。这些早期活动不仅有助于预防尿潴留，还有助于整体的产后恢复。

四、及时解除疼痛

剖宫产或其他会阴部手术后的疼痛是导致尿潴留的一个重要因素。疼痛会增强产妇的紧张情绪，从而抑制排尿反射。因此，产后护理应特别关注产妇的疼痛管理。根据疼痛的程度，可以适当使用镇痛药物，或通过非药物的方法如热敷、按摩等来缓解

疼痛。这不仅能帮助产妇放松肌肉，还能促进排尿，有助于预防尿潴留现象的发生，提升产妇的舒适度和生活质量。

五、适时催促排尿

在产妇意识清醒、体力恢复的情况下，应提醒并鼓励她们尽早主动排尿。一般建议在产后数小时内尝试排尿，尤其对于顺产的产妇，应在产后首次日内每隔几个小时进行一次排尿。应教导产妇正确的排尿姿势，保持放松，通过流水声或用温水刺激会阴的方法以帮助排尿。

总之，预防产后尿潴留需要综合考虑多方面的因素，通过科学系统的护理干预，可以有效降低产后尿潴留的发生率，保障产妇的身心健康。

妇产科手术室里，医生都是怎么准备手术？

魏彦芬 元氏县双惠医院

妇产科手术室是医院中极为重要的部门，肩负着许多新生儿接生和妇产科手术的重任。手术的成功与否不仅关系到患者的健康和生命，还直接影响到新生儿的安全。因此，手术前的准备工作至关重要。通过详细的术前准备，医疗团队可以最大限度地减少手术风险，确保患者和新生儿的安全等。

一、手术前与患者进行有效沟通

在手术之前，麻醉师会与患者进行面谈，评估其对麻醉药物的耐受性，并选择最合适的麻醉方式。这一步骤极为重要，因为选择合适的麻醉方式不仅能减轻患者的疼痛，还能提高手术的安全性和舒适度。常见的麻醉方式包括全身麻醉、硬膜外麻醉和局部麻醉等。麻醉师还会按照患者的具体情况预测手术过程中可能出现的问题，并提前准备解决方案。

二、手术前的准备工作

在患者进入手术室之前，医生和手术助理会进行严格的无菌准备，包括洗手、穿戴无菌手术衣和手套等。进入手术室后，每名医务人员都会按照规定的位置就位，并再次确认全部手术器械和设备的卫生状态及正确运转情况。因为任何一件小工具的缺失或污染都可能导致手术的失败或感染的风险增加，所以这些细节必须被认真对待。手术开始前，整个手术团队会进行一次称为“术前暂停”的程

序。这是一项国际认可的安全规程，旨在通过团队成员之间的交流和确认，确保手术的每一个步骤都已准备妥当。主刀医生会再次确认患者的身份和要进行的手术项目，并邀请每个团队成员提出任何可能影响手术进展的问题或担忧。这种开放式的沟通有助于增强团队合作，减少人为错误的发生。

三、手术过程中的紧密配合

手术过程中，所有队员紧密配合，各司其职。主刀医生负责执行主要的操作步骤，手术助理则协助暴露手术视野、递送手术器械和控制术中出血等。麻醉师则持续监测患者的生命体征和麻醉深度，确保其在手术过程中的舒适和安全。此外，助产师为新生儿保驾护航，循环护士负责协调手术相关事务，包括补充手术设备和药品、记录手术过程中的重要数据等等。在手术完成之前，医生们会再一次彻底检查手术区域，确保没有遗留任何异物，也没有明显的出血点，然后才会进行伤口的缝合。术后管理和观察是一项不可忽视的工作，包括监测患者的恢复情况、管理疼痛、预防感染等等。妇产科手术室里的医生们通过一系列严谨的准备和团队合作，最大限度地保证手术的成功和患者的安全。这不仅体现了医学科学的严谨性，更是对每一位患者生命与健康的尊重和关怀。

高血压需要长期管理，你了解自己的血压状况吗？

苗志杰 大名县龙王庙中心卫生院

高血压，作为一种常见的慢性疾病，通常被称为“沉默的杀手”，因为它在没有任何明显症状的情况下逐渐损害心脏、血管、肾脏和其他重要器官。长期不受控制的高血压可导致心脏病发作、中风、肾功能衰竭等严重后果。因此，了解自己的血压状况并进行长期管理至关重要。通过定期监测血压、遵循医生的建议、调整生活方式，并坚持药物治疗，可以有效控制血压，减少并发症的风险，提高生活质量。

一、了解自己的血压状况

了解自己的血压状况是高血压管理的第一步，也是至关重要的一步。血压，作为衡量心脏健康的关键指标，其数值的高低直接关系到心血管系统的稳定。正常血压应保持在一定范围内，过高则可能预示着高血压的风险。定期在家中或医疗机构测量血压，不仅可以帮助我们及时发现血压异常，还能为医生提供准确的治疗依据。记录血压数据，观察其变化趋势，有助于我们更好地理解自身健康状况，并与医疗专业人员合作，制定个性化的管理计划。通过这些简单的步骤，我们可以更积极地参与到自己的健康管理中，为预防和控制高血压打下坚实的基础。

二、高血压的诊断与评估

高血压的诊断与评估是一个系统的过程，旨在确定血压水平是否超出正常范围，并评估患者的心血管风险。医生通常会通过多次测量血压来确诊高血压，因为单次测量可能受到多种因素的影响。高血压的诊断有助于确定病情的严重程度，从轻度到重度不等。此外，评估还包括了解患者的家族病史、生活方式、以及是否存在其他心血管疾病风险因素，如糖尿病、高胆固醇等。这些信息对于制定个性化的治疗方案和长期管理策略至关重要。

三、高血压的临床管理

高血压的临床管理涉及多方面策略，首先是通过健康生活方式的调整，如采用富含水果、蔬菜和低脂乳制品的DASH饮食，维持健康体重，定期进行中等强度的体育活动，限制酒精摄入，并彻底戒烟。药物治疗是控制血压的重要手段，常用药物包括ACE抑制剂、ARB、钙通道阻滞剂、β阻滞剂和利尿剂，需根据患者的具体情况和合并症进行个体化选择。定期监测血压和评估心血管风险是确保治疗效果的关键。患者应设定并努力达到目标血压，同时注意药物依从性和不良反应管理。通过这些综合措施，可以有效降低高血压带来的心血管疾病风险，提高患者的生活质量。

得了内分泌疾病，内科护理有哪些小妙招？

翟晓然 赵县中医院

内分泌疾病作为一类由内分泌系统异常引发的疾病，其护理在促进患者康复、减少并发症方面至关重要。本文提出一系列针对内分泌疾病患者的内科护理小妙招，旨在帮助患者更好地管理病情，提高生活质量。

一、合理膳食，科学调整

内分泌疾病患者需特别关注饮食调整。应根据病情制定个性化的饮食计划，如糖尿病患者需控制碳水化合物、脂肪和糖分的摄入量，定期监测血糖水平，包括空腹血糖和餐后血糖，以评估病情和治疗效果。对于甲亢患者，应避免摄入含碘丰富的食物和药物，以免加重病情。同时，鼓励患者多摄入富含维生素、蛋白质的食物，如苹果、鸡蛋、牛奶等，以增强体质，促进康复。

二、规律作息，充足睡眠

在内分泌疾病的护理中，规律的作息与充足的睡眠如同身体的守护神。每日定时入睡与醒来，让生物钟与自然的韵律和谐共鸣，这不仅是对身体的温柔以待，更是对内分泌系统的细心呵护。确保每晚都能沉浸在深沉而宁静的睡眠之中，让身体在梦乡的怀抱中得以充分修复与充电。这样的作息习惯，不仅有助于稳定情绪，还能为第二天的活力满满打下坚实基础。

三、适量运动，增强体质

在内分泌疾病的日常管理中，适量运动如同一股清新的风，为身体带来无限活力。选择适合自己的运动方式，如散步于林间小道，或在家中轻舞瑜伽，让身体在轻松愉悦中舒展筋骨，促进血液循环。因此，通过这样的运动不仅不会给身体带来负担，反而能增强体质，提升免疫力，让内分泌系统在和谐的环境中更加稳定地运作，焕发健康光彩。

四、心理调适，保持乐观

在内分泌疾病的旅程中，心理调适如同航行中的灯塔，指引穿越风雨，寻找心灵的宁静港湾。面对挑战，学会转身，以乐观为舵，以希望为帆，让心灵之舟在生活的海洋中乘风破浪。每一天，都是一次自我发现的旅程，尝试以更加宽广的视角审视生活，用笑容化解忧愁，用积极驱散阴霾。在乐观的陪伴下，学会了珍惜，学会了感恩，更学会了在逆境中绽放属于自己的光芒。

总之，内分泌疾病的内科护理需要综合考虑患者的饮食、作息、运动、心理等多个方面。通过科学合理的护理措施，可以帮助患者更好地控制病情，减少并发症的发生，提高生活质量。