

# 慢性病的预防与管理

□杨淑

随着人口老龄化和生活方式的改变,慢性病已经成为全球范围内影响人类健康的重要因素。慢性病,即慢性非传染性疾病,指病程长、发展缓慢、难以治愈的一类疾病。慢性病不仅对患者的身体健康造成严重影响,还给其家庭和社会带来沉重的经济负担。因此,加强慢性病管理,提高公众对慢性病的认识和防控能力,显得尤为重要。

## 慢性病的定义与分类

慢性病是指持续存在并长期发展的疾病,具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点。常见的慢性病包括高血压病、糖尿病、心脏病、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病、骨质疏松症、自身免疫性疾病、癌症、精神疾病以及痛风等。

## 慢性病的危害

慢性病对个人、家庭和社会造成了巨大的危害。影响患者的生活质量,慢性病可能导致患者出现多种症状,如疼痛、功能障碍等,严重影响患者的生活质量。

增加患者的经济负担 慢性病需要长期治疗和护理,增加了患者的经济负担。

诱发并发症 慢性病可能导致多种并发症,如心脑血管疾病、糖尿病足等,严重时危及患者的生命安全。

慢性肾脏病 肾功能长期受损,导致患者的肾功能衰竭,需要长期透析或进行肾移植治疗。

骨质疏松症 骨骼钙质流失,骨密度降低,容易发生骨折,影响患者的生活质量。

自身免疫性疾病 如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等,导致免疫系统攻击自身组织,引发多种症状。

癌症 生长恶化的细胞,导致组织异常生长,严重威胁患者的生命安全。

精神疾病 如抑郁症、焦虑症等,影响患者的心理健康和社会功能。

痛风 由尿酸代谢紊乱引起的关节疾病,导致关节疼痛和肿胀。

慢性病的预防与管理 慢性病的预防和管理需要综合措施,包括保持健康的生活方式、定期体检、药物治疗、心理支

持等。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式,是预防慢性病的基础。坚持合理饮食,适度运动,戒烟限酒,养成良好的生活习惯等,可以降低患慢性病的风险。

合理饮食:人们应选择多样化的食物,保证营养均衡,摄入足够的维生素、矿物质、蛋白质,减少高盐、高糖、高脂食物的摄入量。

适度运动:每天进行适度的体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等,有助于身体维持健康状态,提高免疫力。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒,是慢性病的重要危险因素。因此,人们应戒烟限酒。

养成良好的生活习惯:保证充足的睡眠和规律的作息,有助于身体机能的恢复和调节。

定期体检 定期体检,是发现慢性病早期症状和危险因素的重要手段。关注血压、血糖、血脂等指标,可以及时发现慢性病的危险因素,并采取相应的预防措施。

血压监测:定期测量血压,了解血压水平,可以及时发现高血压病。

血糖监测:对于糖尿病患者或高危人群,应定期监测血糖,及时调整治疗方案。

血脂检查:血脂异常是心脑血管疾病的重要危险因素,人们

应定期进行血脂检查。

药物治疗 药物治疗是控制慢性病的重要手段。患者应根据医生的建议,合理使用降压药、降糖药、抗凝药,控制病情,降低并发症的风险。

遵照医嘱用药:严格按照医嘱按时足量服药,严禁擅自停药、减量或换药。

药物监测:定期监测药物疗效和不良反应,可以及时调整治疗方案。

心理支持 心理支持,对于慢性病患者来说非常重要。患者应保持乐观的心态,减轻生活和工作压力,提高心理耐受度。同时,患者可以参加慢性病病友会、心理咨询等活动,获得心理支持。

心理调适:患者应学会应对压力的方法,如冥想、瑜伽等,有助于缓解焦虑和抑郁情绪。

社交互动:患者应积极参与社交活动,与亲朋好友保持联系,分享生活经验和感受。

慢性病的社区支持 社区是慢性病管理的重要平台。社区健康促进工作,可以提高居民对慢性病的认识和防控能力,帮助居民保持健康的生活方式。

健康教育 在社区开展慢性病防治知识讲座和宣传活动,提高居民对慢性病的认识和重视程度。

## 正确认识麻醉 轻松面对手术

□董上

麻醉就是通过药物或其他方法,使患者整体或局部暂时失去感觉,以达到无痛的目的,从而进行手术治疗。

## 手术为什么需要麻醉

手术往往伴随着疼痛、焦虑和身体的应激反应。疼痛,不仅会给患者带来巨大的身心折磨,还可能影响手术的顺利进行。焦虑和应激反应,会使人体的生理功能发生紊乱,如血压升高、心率加快等,增加手术意外的风险。

麻醉可以使患者在手术过程中感觉不到疼痛,处于一种放松、安静的状态,从而为手术创造良好的条件。同时,麻醉还可以抑制身体的应激反应,提高手术的安全性。

## 麻醉的分类

全身麻醉 全身麻醉通常通过静脉注射或吸入麻醉气体来实现,抑制中枢神经系统,临床表现为神志消失、全身痛觉丧失、遗忘、反射抑制和骨骼肌松弛。

局部麻醉 局部麻醉只是身体的局部失去感觉,患者在手术过程中是神志清醒的。局部麻醉适用于一些小型手术,如拔牙、清创缝合等。局部麻醉的优点是操作简单、安全性高,患者在手术后恢复较快。常见的局部麻醉方法有表面麻醉、局部浸润麻醉和神经阻滞麻醉等。

椎管内麻醉 椎管内麻醉主要用于下腹部及下肢的手术。椎管内麻醉是将麻醉药物注入椎管内,以阻断神经信号传导,使患者在无痛状态下度过手术期。

麻醉医生会根据患者的身体状况和手术需求,精确地控制麻醉药物的剂量和作用时间,确保安全。

患者在手术过程中的安全。

局部麻醉 局部麻醉只是身体的局部失去感觉,患者在手术过程中是神志清醒的。局部麻醉适用于一些小型手术,如拔牙、清创缝合等。局部麻醉的优点是操作简单、安全性高,患者在手术后恢复较快。常见的局部麻醉方法有表面麻醉、局部浸润麻醉和神经阻滞麻醉等。

椎管内麻醉 椎管内麻醉主要用于下腹部及下肢的手术。椎管内麻醉是将麻醉药物注入椎管内,以阻断神经信号传导,使患者在无痛状态下度过手术期。

麻醉医生会根据患者的身体状况和手术需求,精确地控制麻醉药物的剂量和作用时间,确保安全。

管内的优点是麻醉效果好,对患者的生理功能影响较小。

## 麻醉的过程

麻醉前评估 在手术前,麻醉医生会对患者的情况进行综合评估,包括患者的健康状况、过敏史、手术类型和预期手术时间等;对患者的身体状况进行检查,如心肺功能、肝肾功能等。

麻醉前准备 在确定麻醉方式后,患者需要进行一些麻醉前的准备工作,包括禁食禁水、排空膀胱、更换手术服等。麻醉医生也会准备好麻醉设备和药物,确保麻醉过程顺利进行。

麻醉诱导 根据不同的麻醉方式,麻醉医生会采取不同的方

法为患者实施麻醉。比如全身麻醉,麻醉医生会通过静脉注射或吸入麻醉气体,让患者迅速进入麻醉状态;局部麻醉和椎管内麻醉,麻醉医生会使用注射器将麻醉药物注射到相应的部位。在实施麻醉的过程中,麻醉医生会密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等。

麻醉维持 在手术过程中,麻醉医生会对患者进行全程监护,他们会根据患者的需要调整麻醉药物的剂量和输注速度,以维持适当的麻醉深度。

麻醉苏醒 手术结束后,麻醉医生会逐渐减少麻醉药物的剂量,使患者恢复意识。在这个过程中,他们会继续监测患者的生命体征,观察患者是否有恶心、呕吐、疼痛等症状。当患者的生命体征稳定、意识清醒后,医务人员会将患者送回病房。

(作者供职于河南省长葛市人民医院麻醉科)

## 冠心病患者自我防护和锻炼注意事项

□周妹

冠心病被称为缺血性心脏病,它是由心肌缺血、缺氧引发的一系列症状,包括胸痛、胸闷、心悸等,致残及致死风险较高,严重威胁人们的身体健康。

冠心病患者不仅应遵照医嘱服药,接受专业治疗,还应注意自我防护和锻炼,增强免疫力,控制病情。

## 冠心病患者的自我防护

冠心病患者在自我防护时,应综合考虑多个方面,以确保安全有效。以下是一些具体的建议。

了解危险因素 高血脂症、高

血压病、糖尿病、体重超标等,都是冠心病的危险因素。冠心病的诱因还有剧烈活动、受到冷热刺激、暴饮暴食、情绪波动过大、用力排便、吸烟饮酒等。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式,对冠心病患者非常重要。那么,患者应该怎么做呢?患者应保证充足的睡眠,避免熬夜、抽烟、饮酒、受寒、剧烈运动和情绪波动,以维持血压稳定;遵照医嘱按时足量服药,密切观察自身病情变化,监测血压、血糖等指标,一旦出现不适或异常变化,应及时告知医生;

坚持合理饮食,以清淡、易消化、富含优质蛋白、维生素的食物为主,限制糖分、盐分、脂肪的摄入量。

注意防护,避免交叉感染 在天气变化剧烈的时候,患者应尽量减少外出,做好防寒保暖措施。患者应尽量避免去人员密集的场所,注意个人卫生,及时清洁双手,出门时佩戴口罩。

冠心病患者如何锻炼 选择合适的运动方式 冠心病患者可以选择有氧运动,如散步、打太极拳等,以提高心肺功能,增强心脏的耐力。另外,患者

还可以进行柔韧性训练,如广播体操、伸展运动等,增强关节的灵活性,舒缓心情,提高抗病能力。需要注意的是,这些运动需要专科医生评估冠心病患者的病情后循序渐进地进行。

制订锻炼计划 冠心病患者开始锻炼前,一定要咨询医生,根据自身实际情况制订科学的锻炼计划,切忌盲目训练、过度运动等,以免适得其反,损害自己的身体。

注意锻炼细节 患者锻炼前,应做好热身活动,让身体有一个适应的过程,为接下来的运动

做好准备。这样可以减轻心脏的负担,避免肌肉或关节损伤。锻炼时,患者应控制强度与时间,避免过度劳累和精神紧张。患者可以通过监测心率、呼吸等指标来判断是否可以增加锻炼强度。患者应选择合适的锻炼时间,尽量不要在早晨进行剧烈运动,这是因为早晨是心血管疾病的高发时段,患者可以选择下午或晚上进行锻炼。

以上,就是冠心病患者的自我防护和锻炼注意事项。

(作者供职于河南省新乡市中心医院重症医学科三区)

## 凝血功能检查的重要性

□屈伟玮

我们的身体每天都在悄无声息地运转,而血液是维持这一切的重要角色。无论是输送氧气、营养,还是修复伤口,血液都承担着重要任务。然而,有些时候,血液的“工作状态”可能会出问题,导致伤口流血不止或者突然发生血栓。这些看似不起眼的现象,其实和我们的凝血功能息息相关。那么,接下来就让我们一起走进血液的“神秘世界”,了解它对健康的影响。

## 凝血功能检查的重要性

在正常情况下,当我们受伤时,血液会迅速凝固,像“修理工”

一样堵住伤口。然而,一旦凝血功能出现问题,可能会引发一系列麻烦。

如果凝血速度太慢,可能会导致刷牙时牙龈出血,鼻子经常流血,轻轻一碰就出现瘀青的情况,严重时甚至发生受伤或手术时止不住血的危险情况。反之,凝血速度太快也不行,它可能形成血栓,就像血液“堵车”了一样。这种“堵车”,可能会引发深静脉血栓或肺栓塞,严重时甚至危及患者的生命安全。凝血功能检查,可以帮助医生及时发现这些问题,为患者制定合适的治疗方案。

哪些人群需要做凝血功能检查 “莫名其妙”流血的患者 如果刷牙时牙龈总是出血,稍微磕碰一下皮肤就出现瘀青,或者小伤口好几天都不愈合,那可能是血液在“求救”了。这种“莫名其妙”地流血,可能意味着患者的凝血功能出了问题。在正常情况下,血液会在人体受伤时快速凝固,像“止血贴”一样堵住伤口,防止血液流失。但是,如果凝血功能不足,就很可能导致伤口无法愈合,甚至小伤口变成大问题。凝血功能异常的背后有很多原因,比如血小板数量不足、凝血因子缺陷,以及某些疾病导致的凝血功能障碍等。定期做凝血功能检查,可以帮助医生找到问题的根源并对症治疗。

长期服用抗凝药物的患者 心脏病、房颤、深静脉血栓等疾病患者,需要长期服用抗凝药物。因此,长期服用抗凝药物的患者定期进行凝血功能检查非常重要。抗凝药物像血液的“刹车片”,能有效防止血液凝得太快,避免形成血栓;但是,“刹车”力度过大,血液流得“太顺畅”又可能导致出血问题。如何在出

血和血栓之间找到平衡点,是抗凝治疗的关键。凝血功能检查,可以帮助医生实时掌握患者的血液状态,根据检查结果调整药物剂量。

血液是身体平稳运行的关键,而凝血功能检查则是保障血液循环系统稳定的重要手段。无论是为了防止出血,还是避免血栓,患者了解并关注血液的健康状态非常重要。让我们多一份重视,及时发现,守护自己的生命之“河”。

(作者供职于山东省青岛市即墨区第二人民医院)

皮肤是人体的第一道防线,但是随着环境污染、生活压力和饮食习惯的变化,皮肤过敏问题越来越普遍,给许多患者带来困扰。皮肤过敏,不仅影响美观,还可能导致瘙痒、红肿,甚至影响患者的生活质量。深入了解皮肤过敏的发病原因、预防方法及护理措施,可以有效帮助人们降低皮肤过敏的风险,守护皮肤的健康与美丽。

## 发病原因

皮肤过敏的发病原因复杂多样,一般由内外因素共同作用引起。

外部环境,是引发皮肤过敏的重要因素之一。空气污染、花粉、灰尘、季节变化等,都可能刺激皮肤,使其出现过敏反应。此外,护肤品、化妆品及清洁剂中含有的化学成分(如香料、防腐剂 and 染料等),也经常成为皮肤过敏的诱因,引起皮肤反应。

内部因素同样不可忽视。体质差、免疫系统异常、内分泌失调及心理压力过大等,都会影响皮肤对外界刺激的敏感性。例如,有些患者对特定食物(如海鲜、坚果)容易过敏。这种过敏体质,会增加皮肤过敏的风险。要想降低皮肤过敏的风险,患者要了解诱因,尽量避开已知的过敏原;同时,保持健康的生活方式,提高机体的抵抗力。

## 症状及应对措施

皮肤过敏的表现多种多样,通常表现为红斑、丘疹、皮肤肥厚、渗出、瘙痒等,有时还伴有灼热感或皮肤干燥,严重时甚至会引起水疱。

皮肤过敏的程度因人而异,症状可能出现在面部、手臂、下肢等部位,也可能全身扩散。为了更好地管理皮肤过敏,患者需要及时识别皮肤过敏的症状,一旦皮肤出现异常,应避免抓挠和摩擦,以免症状加重。

对于轻度的皮肤过敏,患者可以使用温和、无刺激的护肤品,减少对皮肤的进一步伤害;同时,保持皮肤清洁,避免化妆。如果皮肤过敏症状较严重,患者应及时到医院就诊,遵照医嘱使用抗过敏药物或外用膏药来减轻不适。此外,在应对皮肤过敏时,患者应调整日常饮食,可以适当食用富含维生素的水果和蔬菜,有助于提高机体的免疫力。

## 预防皮肤过敏的方法

预防皮肤过敏,需要从日常生活的方方面面入手,特别是护肤和生活习惯。首先,选择护肤品时应尽量选择无添加、成分温和的产品,避免选择含酒精、香精成分的护肤品,以减少对皮肤的刺激。其次,保持皮肤水分充足也非常重要,适量饮水和滋润,能增强皮肤屏障,降低皮肤过敏的风险。第三,患者应避免摄入过多辛辣、油腻等刺激性食物,以免皮肤状态不稳定,增加皮肤过敏的风险;适量摄入富含抗氧化剂的食物,有助于维护皮肤健康。最后,定期清洁居住环境,特别是床单、被套等与皮肤接触的物品,可以有效减少尘螨、细菌等过敏原滋生。患者养成良好的生活习惯,可以让皮肤远离过敏困扰,保持健康与美丽。

了解皮肤过敏的发病原因、症状及预防方法,可以有效地保护皮肤健康。

(作者供职于解放军联勤保障部队第九八八医院)

间处于封闭、污染的环境中。

合理安排用眼时间 遵循“20-20”原则,即每用眼20分钟,就远眺20秒。这样可以有效缓解眼睛疲劳,预防干眼症。

什么是干眼症 干眼症,顾名思义就是眼睛表面(结膜和角膜)缺乏足够的湿润,导致患者出现眼部不适。干眼症通常由泪液分泌不足、蒸发过快或泪液成分异常引起。泪液,不仅起到润滑眼球的作用,还能清除眼球表面的微生物和尘埃,保护眼睛免受感染。

发病原因 环境因素 如长时间使用空调、暖气,或处于烟雾、粉尘等污染环境中。

不良用眼习惯 长时间盯着电脑、手机等电子屏幕,眨眼次数减少,泪液蒸发加快。

年龄因素 随着年龄增长,泪腺功能逐渐减退,泪液分泌量减少。

眼部疾病 如结膜炎、睑板腺功能障碍等。

药物副作用 某些药物,如抗组胺药、抗抑郁药等,可能影响泪液分泌。

有哪些危害 干眼症,不仅影响患者的日常生活和工作效率,还可能导致患者角膜上皮损伤,影响视力,甚至引发更严重的眼部疾病。

护理妙招 增加眨眼频率 每次眨眼时,都会在眼球表面形成一层新的泪膜,从而保持眼睛湿润。因此,增加眨眼次数,尤其是在使用电子产品时,可以有效缓解眼睛干涩。每用眼45分钟,应远眺放松,同时做几次深呼吸和眨眼动作。

环境保持适宜的湿度 在空调或暖气房间中,可以使用加湿器来增加室内湿度,减少空气干燥对眼睛的影响。同时,室内经常通风,避免长时

间处于封闭、污染的环境中。

合理安排用眼时间 遵循“20-20”原则,即每用眼20分钟,就远眺20秒。这样可以有效缓解眼睛疲劳,预防干眼症。

什么是干眼症 干眼症,顾名思义就是眼睛表面(结膜和角膜)缺乏足够的湿润,导致患者出现眼部不适。干眼症通常由泪液分泌不足、蒸发过快或泪液成分异常引起。泪液,不仅起到润滑眼球的作用,还能清除眼球表面的微生物和尘埃,保护眼睛免受感染。

发病原因 环境因素 如长时间使用空调、暖气,或处于烟雾、粉尘等污染环境中。

不良用眼习惯 长时间盯着电脑、手机等电子屏幕,眨眼次数减少,泪液蒸发加快。

年龄因素 随着年龄增长,泪腺功能逐渐减退,泪液分泌量减少。

眼部疾病 如结膜炎、睑板腺功能障碍等。

药物副作用 某些药物,如抗组胺药、抗抑郁药等,可能影响泪液分泌。

## 预防皮肤过敏的方法

□陈祯祥

## 干眼症护理妙招

□黎伟波

在快节奏的现代生活中,我们的眼睛经常承受着压力与挑战。长时间面对电子屏幕、空调环境下的干燥空气、不良的用眼习惯等,都可能成为干眼症的“催化剂”。

坚持合理饮食 患者应多吃富含维生素A、维生素C、维生素E和不饱和脂肪酸的食物,如胡萝卜、菠菜、蓝莓、坚果和鱼类等。这些食物有助于改善眼部血液循环,促进泪液分泌。同时,摄入充足的水分,也是缓解干眼症的重要手段。

使用人工泪液 市场上有多种人工泪液产品可供选择。人工泪液能够模拟自然泪液,为眼睛提供即时的滋润和舒缓。但需要注意的是,患者使用前应咨询眼科医生,选择适合自己的产品,并遵照医嘱使用。

热敷与按摩 热敷,可以促进眼部血液循环,增加泪液分泌;适当的眼部按摩,可以缓解眼部肌肉紧张,改善睑板腺功能,减少泪液蒸发。患者可以使用温热的毛巾或专门的眼部热敷眼罩进行热敷,同时用指腹轻轻按摩眼眶周围的穴位。

注意眼部卫生 保持眼部清洁,避免用手揉眼,降低眼部感染的风险。如果需要佩戴隐形眼镜,患者应选择透气性好的隐形眼镜,并遵循正确的佩戴和护理方法。

及时就医 如果干眼症状持续得不到缓解,甚至加重,患者应及时就医。眼科医生会根据患者的实际情况,制定个性化的治疗方案,包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。

养成良好的生活习惯,采取科学的保护措施,可以有效预防干眼症。让我们从现在做起,从点滴做起,用心呵护我们的“心灵之窗”。

(作者供职于广东省工人医院眼科)