

目前,心血管疾病已经成为威胁人类健康的主要疾病之一。2022年9月29日是第23个“世界心脏日”。本期我们邀请解放军总医院第二医学中心心血管内科专家,为官兵科普心血管疾病的相关知识,希望战友们用心守护心脏健康。

—编者

守护健康 从“心”做起

■ 惠海鹏

专家讲堂

心血管疾病指心脏和大血管的疾病,包括先天性心血管病和后天性心血管疾病。先天性心血管疾病是一出生就有的心脏或血管病变。后天性心血管疾病是由自身和外界等多种因素引起的,临床上常见的有冠心病、心肌病、瓣膜病、心律失常等。

心血管疾病的预防分为一级预防和二级预防。心血管疾病的一级预防指在心血管疾病发生前,通过生活方式干预和危险因素防控等,降低心血管疾病的发病率和死亡率。

生活方式干预,即建立健康的生活方式。这是预防心血管疾病的基石,主要包括以下几方面。

合理膳食。日常饮食保证食物多样化,建议每日摄入谷薯类食物250~400g(其中全谷物和杂豆类50~150g、薯类50~100g),蔬菜300~500g,水果200~350g,鱼、禽、蛋、瘦肉120~200g(其中蛋类40~50g,相当于1个鸡蛋),奶类300g。同时,注意控制钠的摄入。建议每日钠摄入量小于2.3g(相当于6g食盐的含钠量)。

规律运动。运动可以增强心肺功能和肌肉力量,促进全身血液循环。坚持运动能明显降低心血管疾病的发病风险。建议健康成年人每周至少进行150分钟中等强度的运动,或者75分钟高强度的运动。

控制体重。超重或肥胖会增加心血管疾病的风险。体重指数(BMI)=体重(千克)/身高(米)²。BMI在18.5~24为理想体形,24~28为超重,

大于28为肥胖。建议体重指数较高的战友,通过科学的方法,循序渐进减轻体重。

戒烟限酒。戒烟限酒是预防心血管疾病及其他慢性疾病的重要措施。戒烟指停止吸烟和避免吸入二手烟、三手烟。限酒即限制酒精的摄入量。建议男性每日酒精摄入量不超过25g,女性每日酒精摄入量不超过15g。

健康睡眠。建议大家尽量规律作息,避免熬夜,每日尽可能保证7~8小时的睡眠时间及良好的睡眠质量。

保持良好的心理状态。抑郁、焦虑、暴怒、创伤后应激障碍等精神心理异常,与心血管疾病的发生有一定关系。建议战友们保持愉悦的心情,避免悲喜过度。如出现不良情绪,应积极调节,必要时可到心理门诊就诊。

心血管疾病的危险因素防控,主要指控制血压、血脂和血糖在正常范围内。

血压管理。血压分为收缩压和舒张压,即高压和低压。收缩压和舒张压分别在90~139/60~89mmHg,属于正常血压,90~119/60~79mmHg属于理想血压。未使用降压药物的情况下,非同日、3次以上测量的坐位血压,收缩压大于等于140mmHg或舒张压大于等于90mmHg,可诊断为高血压。

长期未控制的高血压可导致心脏损害、脑损害、肾脏损害、血管损害等多种并发症。建议既往血压正常者,每年至少测量1次血压。初诊高血压患者,经治疗血压尚未达标者,建议每日测量血压2~3次。经治疗血压控制良好者,每周至少应监测早、中、晚血压各1次。高血压患者应遵医嘱坚持服药,做好日常血压监测,定期复诊。

血脂管理。血脂是血液中胆固醇、甘油三酯和类脂的总称。常见的血脂检测项目包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。健康成年人的总胆固醇水平小于等于5.17mmol/L,低密度脂蛋白胆固醇水平小于等于3.1mmol/L,高密度脂蛋白胆固醇水平大于等于1.04mmol/L,甘油三酯水平小于等于1.7mmol/L。除高密度脂蛋白胆固醇对血管具有保护作用外,其他血脂成分过高都会危害血管。尤其是低密度脂蛋白胆固醇,指标越高,发生心血管疾病的风险越大。建议健康成年人每年检测1次血脂。如发现血脂升高,应及时就医,根据医生建议进行药物治疗,并定期复诊。

血糖管理。血糖指血液中葡萄糖的浓度。空腹血糖在3.9~6.1mmol/L,餐后1小时血糖在6.7~9.4mmol/L,餐后2小时血糖小于等于7.8mmol/L,属于血糖的正常范围。建议健康成年人每年检测1次空腹血糖和餐后两小时血糖。如发现血糖升高,应及时就医。糖尿病及糖耐量异常的患者,需要在医生指导下进行综合治疗。

心血管疾病的二级预防是指已经发生心血管疾病的患者,通过综合干预措施,延缓疾病的发生发展,预防急性心血管事件发生。落实心脏康复五大处方,能够很好地达到二级预防的目的。心脏康复五大处方包括药物处方、运动处方、心理处方(含睡眠管理)、营养处方和戒烟限酒处方。

药物处方。心血管疾病患者应遵医嘱坚持服药,牢记服药的注意事项,不要随意停药、减药或更换药物。服药期间定期复诊,有异常情况

及时就医。

运动处方。运动康复是一种有效的治疗和康复手段,需要通过个体化的运动处方来实现。运动处方是医生综合评估患者机体情况后制订的,包括运动方式、运动强度、运动时间和运动频率等。心血管疾病患者可按运动处方进行运动康复,并遵医嘱定期进行效果评估。

心理处方。心血管疾病患者容易产生焦虑、抑郁等心理问题,而焦虑、抑郁等心理问题又会加重心血管疾病症状。如果患者自觉情绪或精神异常,可主动进行自我调节,还可以向家人、朋友和医生寻求帮助。不要排斥药物治疗和专业的心理疏导。良好的睡眠有助于心理情绪稳定。心血管疾病患者要重视睡眠管理。如有明显的睡眠障碍,可在医生指导下服用助眠药物,以改善睡眠。

营养处方。心血管疾病患者容易存在超重问题和低体重衰弱问题。超重患者需要在医生指导下合理控制饮食,增加运动量,以减轻体重。低体重衰弱患者需要在医生指导下增加膳食营养摄入,进行科学的肌力训练,以增加体重和身体的肌肉含量。

戒烟限酒处方。及时戒烟可以延缓心血管疾病的进展,减少心血管急症发生。烟草依赖者必要时可到戒烟门诊就诊,医生会根据个体情况制订个性化戒烟治疗方案。提倡心血管疾病患者戒烟。如不能戒烟,也要限制酒精的摄入量。

心血管疾病是可防可治的。战友们要正确认识心血管疾病,重视心血管疾病的预防和康复,积极维护心脏健康。

健康讲座

秋季气温下降、空气湿度相对较低,花粉、尘螨等过敏源增多,是过敏性鼻炎的高发期。过敏性鼻炎是一种自身免疫性疾病。身体接触过敏源后,诱发了机体的免疫反应,导致出现相关临床症状。这些症状主要表现为反复发作的鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流涕等。部分患者会出现头痛、头晕、记忆力下降、胸痛、胸闷、精神萎靡等症状,严重的还可能发生哮喘。

过敏性鼻炎较难根治,最有效的治疗方法是远离过敏源。常见的过敏源可以分为吸入性过敏源和食入性过敏源。吸入性过敏源包括花粉、真菌、尘螨、动物皮屑、羽毛、室内尘土、烟雾等。食入性过敏源包括牛奶、蛋类、鱼虾、水果等。食物引起的过敏通常伴有皮肤红肿痒、腹痛、腹泻、头晕、头痛等症状。

建议过敏性鼻炎患者在日常生活中注意以下几点,以减少发作次数,减轻炎症症状:用生理盐水冲洗鼻腔;保持室内空气湿度,防止鼻腔干燥;尽量避免接触花粉、宠物等过敏源;尽量避免使用香水、化妆品等,防止刺激鼻腔黏膜;户外活动时佩戴好口罩;及时清洗、更换床单和被罩,以防螨虫及其分泌物诱发过敏性鼻炎。过敏性鼻炎发作时,可遵医嘱使用抗组胺药(西替利嗪、氯雷他定等)和糖皮质激素(布地奈德、丙酸氟替卡松鼻喷雾剂等)。发病初期,还可用两手食指上下搓揉鼻翼两侧,直至局部微微发热,以疏通鼻部经络,促进鼻部血液循环,达到通畅鼻窍的目的。

过敏性鼻炎的主要症状与感冒类似,较容易混淆。战友们可以通过以下几点区分:一是鼻部症状。过敏性鼻炎多呈阵发性喷嚏,每日数次发作,常伴有大量清水样鼻涕、鼻塞等症状。有的患者还会感觉眼睛痒和耳朵痒。感冒患者偶尔打喷嚏,一般不连续,感冒初期有少量清水样鼻涕,鼻痒症状较轻。二是全身症状。感冒患者通常伴有四肢无力、肌肉酸痛、畏寒、胃肠道不适等全身症状。过敏性鼻炎患者一般没有全身不适。三是病程长短。感冒后通常1~2周即可痊愈。过敏性鼻炎病程较长,呈季节性或常年反复发作。

中医认为,过敏性鼻炎多与自身敏感体质、机体防御能力降低和对外界环境的适应性降低有关。中医治疗过敏性鼻炎的方法主要包括中药汤剂内服、中药外治法和中药食疗。

中药汤剂内服应在中医师指导下进行。过敏煎是常用的防治季节性过敏性鼻炎的方剂。鼻部症状明显者还可遵医嘱加用疏风解毒、祛湿通窍的

秋季如何防治过敏性鼻炎

■ 奚永超 赵森

物。免疫力较低、容易过敏的人群,可在医生指导下提前服用玉屏风散,以益气固表、提高机体免疫力,预防过敏性鼻炎发生。

中药外治法主要包括滴鼻法和嗅法。滴鼻法即用芳香通窍的中药滴鼻剂滴鼻。嗅法是将中药研成细末,制成香囊,不时嗅之,对缓解过敏性鼻炎症状有较好效果。

中药食疗对预防过敏性鼻炎也有一定作用。建议过敏性鼻炎患者多吃富含胡萝卜素、维生素B、维生素C和维生素E的食物,如胡萝卜、巴旦木、小西红柿、菠菜、燕麦等,有助于预防免疫功能衰退,进而减轻过敏症状。过敏性鼻炎患者还可尝试用辛夷花煲鸡蛋进行食疗。取辛夷花10个、大枣4个、熟鸡蛋2个;先用水煮大枣和鸡蛋约30分钟,然后下辛夷花,温火煲10~15分钟即可。



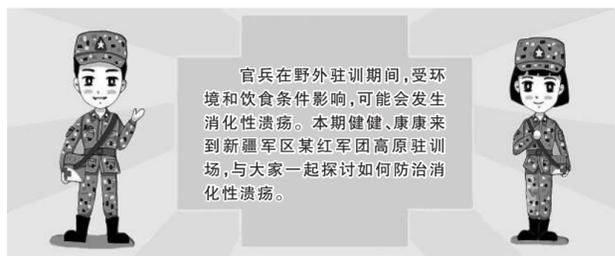
转移“伤员”

近日,武警广西总队北海支队组织特战队员,围绕止血、包扎、伤员转移后送等课目,开展实战化战伤救护演练,检验特战队员在战场环境下的应急救援和协同救护能力。图为特战队员利用担架快速转移“伤员”。

余海洋摄

高原驻训,谨防消化性溃疡

■ 高群 黄淑成



官兵在野外驻训期间,受环境和饮食条件影响,可能会发生消化性溃疡。本期健康、康康来到新疆军区某红军团高原驻训场,与大家共同探讨如何防治消化性溃疡。

健康健康走军营

健康:健康,战士小刘进行战术训练时,突然感觉腹部疼痛,还出现了恶心、呕吐症状。军医检查后,诊断为消化性溃疡。消化性溃疡是什么原因引起的?

康康:消化性溃疡是由于体内胃酸或胃蛋白酶分泌过多、胃黏膜破坏,而引起的胃或十二指肠病变。主要表现为腹部疼痛,可能伴有恶心、呕吐、嗝气(打嗝)等症状。幽门螺杆菌感染、吸烟、不良饮食习惯等,都可能使胃黏膜保护作用减弱,从而引发消化性溃疡。

健康:为什么官兵在野外驻训期间更容易发生消化性溃疡?

康康:野外环境复杂,卫生条件相对较差,如果不注意卫生防护,可能增加幽门螺杆菌的感染概率。此外,高原驻训场天气干燥、昼夜温差较大,有的战友可能出现食欲不振的情况,导致胃酸分泌的黏液减少,胃黏膜屏障易被破坏,进而诱发消化性溃疡。

健康:我听军医说,心理因素对消化性溃疡也有一定的影响。

康康:是的。心理应激也可能引发消化性溃疡。当精神紧张、情绪激动、过分忧虑时,会引起自主神经

和中枢神经功能紊乱,进而刺激消化系统,使胃酸和胃蛋白酶分泌增加。因此,战友们要保持良好的心态。当感觉自身压力过大时,及时进行心理调节。

健康:一旦发生消化性溃疡,该如何治疗呢?

康康:中和胃酸和抑制胃酸分泌,是缓解消化性溃疡症状、促进溃疡愈合的主要措施。如果战友们出现腹痛、恶心、呕吐等消化性溃疡症状,应及时寻求医生帮助。若被明确诊断为消化性溃疡,可遵医嘱服用一些抑酸类药物和抗幽门螺杆菌的药物。服药期间尽量避免食用辛辣、过凉和过烫的食物。若检查后发现患有溃疡出血、穿孔等并发症,应根据医生建议,进行内镜或外科手术。

健康:消化性溃疡易反复发作,患者应如何防止病情复发?

康康:消化性溃疡患者应遵医嘱按时服药,切忌自行停药或减药。如果病情缓解或无明显症状后自行停药,溃疡面未完全愈合,遇到刺激因素便会复发。此外,战友们还要养成良好的生活习惯,尽量规律饮食,做到定时定量,切忌空腹参加训练;保持心情舒畅,不要过度劳累;戒烟限酒;遵医嘱服用药物,不盲目使用会损害消化道黏膜的药物,如激素、非甾体抗炎药等。

健康话题

新训期间,有的战友可能出现肌肉拉伤、岔气、声带损伤等伤病。针对这些问题,我们整理了一些伤病防治措施,分享给战友们。

肌肉拉伤

肌肉拉伤是肌纤维撕裂造成的损伤,主要表现为受伤部位疼痛、肿胀、活动受限等。官兵在训练过程中,可能因热身不到位、动作过于剧烈等,导致肌肉突然收缩或过度牵拉,进而造成肌肉拉伤。

肌肉抗阻力收缩试验,是判断肌肉是否拉伤及确定损伤部位的方式之一。具体方法如下:患者主动收缩肌肉,检查者沿其收缩方向施加一定的阻力。如果对抗过程中,患者出现疼痛症状,说明存在肌肉拉伤情况。疼痛部位即为肌肉拉伤处。

如果官兵在训练过程中发生肌肉拉伤,应立即停止运动,并用冰袋对患处进行冷敷,以减少局部充血、水肿,减缓疼痛。建议每次冷敷15~20分钟,每隔2~3小时冷敷1次,然后使用加压

绷带包扎患处。如果包扎处疼痛加剧,或伴有肢体麻木、肿胀等情况,应适度松懈绷带。伤后48~72小时,可以在医生指导下进行局部热敷、按摩及康复性锻炼。如果是少量肌纤维断裂,除冷敷和局部加压包扎外,还要适当抬高患肢,以缓解肿胀、疼痛症状。若肌肉大部分或完全断裂,紧急处理后应立即送医治疗。

岔气

岔气又称急性胸肋痛,是运动时用力过度或不当引起的胸部疼痛,多发生在右下肋部。运动前热身不充分、运动时姿势不正确、呼吸过急或过浅等,都可能导致岔气。

如果岔气后仅存在肋部胀痛、胸腔闷胀等症状,说明岔气程度较轻,可以用手按住疼痛部位或拍打疼痛处。如

果岔气后出现肠道痉挛症状,且呼吸急促、肋骨下方疼痛明显,说明岔气程度较重,建议停止运动,微微前屈或弯腰。同时,用手按住疼痛部位,缓慢进行深呼吸,屏气几秒后吐气,帮助缓解呼吸肌痉挛。通常情况下,按照以上方式调节后,岔气现象会有明显缓解。若疼痛没有消失或加剧,应及时就医,以明确病因。

声带损伤

有的新战友在练习喊口令时,由于发声不科学、长时间高强度用声,可能导致喉肌疲劳、声带黏膜充血肿胀。此外,咽喉炎、感冒等呼吸道感染,也可能不同程度地引起声带黏膜充血肿胀。

声带损伤有3个典型症状:一是声音嘶哑,发高音时较为困难。如果声带

健康话题

新训期间,这些伤病要当心

■ 谭心一 苏佳慧