

二、冠心病的危险因素

冠心病的危险因素主要有遗传因素、吸烟、高脂血症、高血压、糖尿病等，危险因素越多，对血管的危害则越大，发生冠心病的可能性也越大。此外，早发冠心病家族史也是引起冠心病重要的危险因素之一，指在有血缘关系的亲属中，有 55 岁前确诊的男性或 65 岁前确诊的女性冠心病患者。临床上，虽无法改变早发冠心病家族史的遗传背景，但可以通过戒烟、控制血糖、控制血脂、控制血压等方法预防冠心病的发生。

三、冠心病的预防

1、合理饮食，不要偏食，不宜过量。饮食控制就是要保证一日三餐食物摄入量的合理性，低盐低脂饮食，控制食盐、高脂、高胆固醇食物摄入，不喝浓咖啡和浓茶，多吃一些水果、蔬菜。同时要控制总热量的摄入，控制并减轻体重，这是冠心病的预防方法。

2、生活要有规律，避免过度紧张；保持足够的睡眠、积极向上的生活态度，培养多种情趣；保持情绪稳定，切忌急躁、激动或闷闷不乐、大喜大悲。

3、不吸烟、酗酒：吸烟是心血管疾病的独立危险因素，吸烟对心脏的危害主要是会使心跳加快，加重心脏的负担，导致心肌缺血缺氧。烟草中含有的尼古丁，会刺激心脏传导系统，心跳加快，加重心脏的负担；另外，尼古丁还会刺激肾上腺素释放一种物质，增加心肌的应激性，引起血管收缩，更容易形成血栓，导致心肌缺氧，诱发心脏疾病。有数据显示，长期吸烟的人，患心肌梗死的风险是常人的 3 倍。临床数据显示，冠心病患者中，吸烟者的发病率是不吸烟者的 4-6 倍。除了吸烟外，吸二手烟也同样会使心脏受损。如每周 3 次，

每次在别人吐出的烟雾中呆 30 分钟，患心脏病的几率就会明显的增加。因为，我们应避免吸烟或者吸二手烟；而酗酒则易情绪激动，血压升高。

4、积极防治老年慢性疾病：如高血压、高血脂、糖尿病等，高血压、高血脂、糖尿病患者均可导致冠心病的发病率明显上升，因此，对于这类疾病患者，需要在医生的指导下，规律服用相关药物，严格控制血压、血脂、血糖。

5、坚持运动。适当的体力劳动和体育锻炼，对于冠心病是有益处的，一定的体育劳动和体育活动，对于预防肥胖，锻炼循环系统的功能和调整血脂代谢，都有好处，是预防本病的积极的措施。体力活动量根据个体的身体情况，活动习惯和心脏功能的状态的決定，不可过多的增加心脏负担和不引起不适的感觉为原则，体育活动要循序渐进，不可勉强做巨大的运动。对老年人提倡散步，每天 1 小时，分次进行，做一些保健体操、太极拳等，也可以做一些其他有氧运动，例如慢跑、游泳、登山等。坚持运动会加快身体的新陈代谢水平，自身的免疫力会提高，体内血液循环，避免血液中的脂质沉积，有助于防止冠状动脉硬化。

6、定期体检。对于部分患者，可能没有任何临床症状，尤其是有早发的冠心病家族史患者，我们一定要定期体检。越早发现，疾病的风险就会越低。早一步发现疾病，就能够早一步进行针对性的治疗，避免更严重的并发症。

只要我们能够坚持做到以上几点，就可以大大降低冠心病的发病率，但也不能完全避免冠心病的发生；当然，即使您明确诊断了冠心病，也不要慌张，一定要到医院就诊，医生会针对您的病情，给与专业的治疗方案。

骨折术后患者的护理

鄂晓燕

都江堰市中医医院 611800

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 02-052-02

一、骨折的定义和常见病因

骨折对于很多人来说可能都不陌生，每个人可能都经历过骨折，严重或者不严重的都有。骨折主要是指原本完整的骨头遭到破坏，发生移位或者断裂等现象。主要原因有直接或间接的暴力撞击，长期保持一个动作，劳累所致，或者肌肉迅速收缩引起的骨裂等。骨折的常见分类主要是病理性骨折和外伤性骨折，常见的治疗有保守治疗和手术治疗。

二、骨折手术后的护理

(一) 疼痛护理

对于骨折患者来说，疼痛可能是他们最难以忍受的病症，这时就要家人或者医护人员进行一些正确的护理措施，以免造成疼痛感加深。家人或看护者在患者手术后还要给患者进行疼痛原因的解釋，在对患者进行康复训练时尽量动作温柔，必要时还要使用止痛药和镇痛泵，但是一定要遵循医护人员的嘱咐，在用药后还要时刻关注患者的镇痛效果和一些不良反应。很多患者在手术后由于疼痛可能会产生失眠，难以正常入睡等现象，这时患者可以在医护人员的指导下进行一些减轻疼痛的方法，例如，学习进行腹部呼吸，或者用毛巾或衣物支撑手术切口，这样可以有效的使患者紧张的肌肉放松，

能够减轻患者伤口处的疼痛感，帮助患者安稳入睡。家属或者看护者也可以在医护人员的指导下定时给患者进行适当的局部按摩，也可以有效减轻疼痛。

(二) 心理护理

骨折手术后患者最容易出现的心理障碍就是对未来的生活失去信心，自暴自弃，这时，家人的鼓励和陪伴就是最好的良药。看护者可以每天都给患者讲一些关于骨折后康复的案例，以及一些对美好生活的向往，可以让患者对未来充满希望，积极配合治疗。

(三) 饮食护理

饮食方面对于骨折后患者的恢复也有很大的影响。对于一些轻度骨折的手术后的患者而言，在饮食方面做到全面就可以，但是要忌辛辣，油炸类食物。对于重度骨折手术后卧床患者而言，在饮食上就需要做到严格的忌口，油脂类的食物也要尽量少食，可以食用一些清淡类的粥或易消化的食物，而且在煮饭时尽量将食物切小块进行蒸煮，因为这样易于消化。对于处于恢复后期的患者，伤口已经结痂时，就要尽量多的食用一些高蛋白类食物，例如鸡蛋，牛奶类有助于骨骼的恢复。老年人在这期间就可以食用一些可以强筋健骨，补气活血类

的食物，例如动物的肝脏，红枣等食物。

(四) 并发症护理

骨折手术后患者很容易会在不经意间发生各种并发症，比如患者在晚上一直保持同样的姿势睡觉时就会很容易发生压疮，这时医护人员就要叮嘱患者在睡觉时保持怎样的姿势才是最合适的，还要告诉看护者在患者晚上进入睡眠以后注意对患者进行姿势的调整。

三、骨折的预防

(一) 骨折最常发生在中老年人群中，因此，对于中老年人来说骨折的预防是最重要的。中老年人易发生骨折主要是因为老年人的骨钙和骨质量下降，容易发生骨质疏松，就会导致骨折。可以在日常生活中加强体育锻炼，进行一些户外运动，增强骨质量，这是预防骨折的最有效的办法。

(二) 老年人预防骨折不仅仅要进行体育锻炼，必要时候

还要适当的吃一些药物来减少骨头中的钙流失，例如碳酸钙片，朗迪钙等补钙剂。还要食用一些补钙类的食物，例如鸡蛋和奶制品。

(三) 虽然骨折是老年人群中常见的病症，但是很多小孩也会容易患骨折，而小孩骨折大多都是由于外部创伤导致，例如小孩在日常生活中喜好玩滑板以及自行车等，这时，家长就必须要对小孩儿进行一些必要的防护措施，或者在小孩儿玩之前进行一些嘱托，避免造成严重的后果。

(四) 除了老人和小孩以外，最容易发生骨折还有一些绝经期的妇女，主要是因为此时的妇女体内激素水平变化较大，容易发生钙物质的流失，造成骨折。因此，这个时期的妇女就要在饮食结构和生活习惯上更加注意，例如，饮食上要全面合理，尽量多食用一些蛋白质类食物，适当进行一些体育锻炼，还可以进行阳光沐浴，增加钙的吸收，避免发生绝经后骨折。

小儿贫血如何调理

蒋晓宏

都江堰市第二人民医院儿科 611830

【中图分类号】R725.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 02-053-01

小儿贫血是儿科中常见疾病，一般表现为患儿头晕、皮肤苍白、感到疲乏无力、烦躁哭闹、食欲减退等症状，严重的时候还有可能会影响到心脏功能。根据贫血的程度，可以将贫血分成轻、中、重、极重四种。

1 贫血的原因

根据疾病发生的原因，可以将贫血分成生成不足性、溶血性和失血性三种。

1.1 红细胞生成不足

小儿体内缺乏造血物质，形成缺铁性贫血，这可能与母亲在孕期间患有严重缺铁性贫血、早产或者怀有双胞胎有关，导致小儿体内贮铁不足；平时在饮食过程中铁的摄入量不足，人奶和牛奶的铁含量都比较低，不足以满足小儿的需求，或者是由于长期的腹泻、消化道畸形、肠道吸收不好所引起铁的吸收障碍；随着儿童的年龄和体重增长，对铁的摄入量也随之增大，这时候身体更加容易发生缺铁情况。

1.2 溶血性贫血

体内的红细胞存在异常，例如红细胞膜现象、红细胞酶发生缺陷以及血红蛋白合成与结构异常。同时体外的红细胞也存在异常，表现为免疫因素遭到破坏，发生新生儿溶血症、自身免疫性溶血性贫血症状；也可能感染了寄生虫、细菌毒素等物质破坏了红细胞；此外化学物理因素如苯、铅、烧伤等也可以直接破坏红细胞。

1.3 失血性贫血

出现大量鼻腔出血、脑出血及尿血便血等外伤情况。

2 预防贫血措施

2.1 选择母乳喂养

母乳喂养的小孩发生贫血的概率远远要低于人工喂养的小孩，这是由于母乳中营养成分充足，能够更好地满足人体需求，尤其是对新生儿进行母乳喂养能够更好地为他们提供营养成分。但随着小孩的年龄增加，对铁的需要也会增加，这时候增加人工喂养也是必要的手段。

2.2 合理搭配营养喂养

无论是母乳喂养还是人工喂养都要保证小儿的营养均衡，避免出现营养不良或者营养过剩的情况。一部分早产儿更加容易出现贫血症状，对于这些婴儿要及早的进行铁元素的补充。

2.3 纠正不良的饮食习惯

不良的饮食习惯会导致体内摄取铁元素的含量不够，从而造成贫血。

3 贫血调理

轻度贫血症状主要可以通过饮食调理：食用一些高蛋白的食物，摄取含铁量丰富的食物，如动物肝、瘦肉、蛋黄、黑木耳、豆类、绿色蔬菜等；中度及以上贫血的小儿必须采用铁剂治疗，需要在医生的指导下服用药物，同时也应当配合饮食治疗。目前治疗大多是以补铁输血为主，在临床上部分采用硫酸亚铁药物，对于缓解病情效果较好，但是会引起肠道不适等不良反应。

对于贫血患儿，应当要加强营养摄取，多加食用营养丰富的食品，并且要注意食物的搭配及色、香、味，从而促进小儿的食欲。从中医的角度来看，贫血病的发生与脾胃不足、气血缺乏有关，治疗主要采取的是补血健脾益气为主。中草药中的党参、黄芪、甘草可以起到补血健脾的功效，阿胶和当归可以起到补血养血的作用。所以可采用一些药膳食用加以调理：淮山鹌鹑肉片适合营养不良、贫血、面黄肌瘦、发育不良等患儿食用；淮山茯苓包适合气虚体弱、发育迟缓、烦躁不安等患儿食用；动物肝粥具有补血益气功效适合贫血患儿食用。

小儿贫血首先是一种营养不良性疾病，我们需要针对病因检查患儿到底缺乏什么物质，如果缺乏铁元素就要及时补充含铁食物，不要进行盲补。小儿营养不良性贫血会导致婴幼儿的发育迟缓，同时也会造成婴幼儿的智力低下，但由于小儿贫血的临床症状不明显，非常容易被家长忽视，从而没有得到及时有效的治疗，所以争取做到早发现早治疗。