

控制心血管风险，只吃药是不够的！

徐宁芳

成都市新都区人民医院 610500

[中图分类号] R54

[文献标识码] A

[文章编号] 1677-3219 (2022) 09-094-01

目前心血管疾病在临床上的发病率和致死率以及死亡率都非常的高，由于目前我国经济水平和生活水平的提高，所以在临床上心血管疾病的发病率也在不断的提高。心血管疾病是目前现代社会当中影响人们生命健康的第 1 杀手，根据相关的研究发现，年龄越大患有心血管疾病的几率就越高。为了能够有效的减少心血管疾病的发生，单靠药物是无法起到很好的效果的，还应该改善患者日常的生活习惯来降低心血管疾病的危险因素，预防心血管疾病的发生。

一、危险因素

1. 高血压

目前在中老年人群中比较常见的一种疾病就是高血压，虽然高血压是独立性的疾病，但是高血压会引发患者出现冠心病、损害患者的肾功能以及脑卒中等疾病。在日常的生活中，肥胖和烟酒以及摄入过多的盐、心里因素、运动缺乏等都会增加高血压的发生率。

2. 糖尿病

糖尿病属于一种终身且慢性进行性的疾病，病因非常的复杂。糖尿病是通过遗传因素、病毒感染、人格特征、环境因素和生理功能障碍之间影响而形成的一种综合征。此外，糖尿病也是与患者心理因素有关的躯体性的疾病，合并症比较多，致残率以及死亡率也比较高，会损害患者多个器官以及系统，会严重的降低患者的生活质量。目前糖尿病是冠心病和心肌梗死的最主要危险因素。

3. 高脂血症

高脂血症能够导致患者出现心脑血管的疾病，如果摄入过多的脂肪，还会导致患者体内的内分泌失衡的情况。而引发患者出现高脂血症的最主要的危险因素就是肥胖，此外活动量少和吃肉食较多也是可以引发高血症的因素。

二、危险因素的控制

除了使用药物来控制心血管疾病的危险因素以外，还需要对患者的生活习惯进行控制。根据相关研究发现，患者保持良好且健康的生活方式可以有效的降低患者的高血压、脑卒中和糖尿病以及冠心病等疾病的发病率，大大的提高了患者的生活质量。而改变患者生活方式的内容，主要是通过调整患者的饮食方案、指导患者戒烟限酒、并且控制盐、高糖、高脂的摄入、减轻自身的体重、增加运动量。

1. 饮食指导

每天控制盐的摄入量，指导患者多补充钙和优质的蛋白，能够有效的降低血压，并且预防患者出现骨质疏松的情况。少吃动物脂肪，多吃一些新鲜的蔬菜和水果以及粗纤维的食品，可以有效的升高患者血浆中的胆固醇水平，能够预防冠心病的发生。此外，膳食纤维也具有有效的降低胆固醇的作用，可以保护患者的心脏。

2. 适量的运动

根据患者的实际情况指导患者进行有效的运动，如慢跑、打太极游泳等，可以增强患者自身的免疫力和抵抗力，同时也能够改善正常人或者心血管患者的内皮功能，能够起到防治心血管疾病的作用，同时也可以有效的控制自身的体重。在进行运动时，一定要遵循循序渐进和由弱到强的运动原则，避免过量运动而诱发心血管疾病。

3. 戒烟限酒

4. 心理指导

除了生活方式和饮食习惯会导致患者发生心血管疾病以外，患者的心理状态也会引起患者出现一些疾病，所以需要注重患者的心理状态，避免患者的情绪波动比较大，同时也可以对患者进行健康宣教，将疾病的发生发展以及注意事项等相关的健康知识告知给患者，能够使患者明确自身的疾病特点，同时也能够配合治疗的工作。

5. 注意保暖

在秋冬比较寒冷的季节，由于气温变化比较大，室内以及室外的温差也比较大，所以一定要及时的增减衣物，避免由于没有及时增减衣物，而反射性的引发血管收缩，从而诱发心绞痛和高血压等疾病。

三、小结

对于心血管疾病的危险因素，除了使用药物进行控制以外，还可以通过改善患者的生活习惯以及饮食习惯来控制，控制患者的体重，避免由于过度肥胖而引发其他疾病。同时也能够加强对患者的疾病健康宣教，提高患者对疾病的认知率，同时也能够配合做好疾病的预防和治疗工作。当发现了这些危险因素应该及时进行治疗，可以有效的减少脑卒中和猝死的发生，同时也能够提高患者的生活质量，降低患者的致残率和病死率。

(上接第 91 页)

少了一定的痛苦，但是也存在着一定的风险和安全隐患。为了使胎盘植入的发生率有一定的减少，我院进行了多普勒彩超对胎盘植入患者的检测效果比较。通过对 83 例患者产前超声影像学资料进行分析，其中发现胎盘植入时超声声像特征分别有以下几种：胎盘异常增厚、胎盘内漩涡形成、胎盘附着处子宫肌层过薄、胎盘后间隙部分或完全消失。其中 83 例患者中胎盘异常增厚有 24 例，占 28.9%。胎盘内漩涡形成的有 26 例，占 31.3%，胎盘附着处子宫肌层过薄有 11 例，占

13.3%，胎盘后间隙部分或完全消失有 22 例，占 26.5%。

综上所述，产前进行胎盘植入的超声诊断其检出率较低，这与超声医务人员的工作经验、胎盘植入的深度与胎盘附着位置等都具有一定关系。

【参考文献】

- [1] 王薇薇. 胎盘植入的产前四维超声声像特征及其相关因素分析 [J]. 中国计划生育学杂志, 2021, 23(12):831-833.
- [2] 黄田田. 产前超声征象评分对前置胎盘合并胎盘植入的诊断价值 [D]. 新疆医科大学, 2019.