

年轻人也要警惕隐匿性心血管损伤

吉林市中心医院 张天琦

在大众固有认知里,心血管疾病是中老年人的专属慢病,年轻人身体强健、代谢旺盛,心脏和血管不会出现严重问题。正因这种误区,很多年轻人肆意透支身体,长期熬夜、久坐不动、饮食紊乱、压力过载。殊不知,隐匿性心血管损伤早已悄悄盯上年轻群体,它没有明显胸痛、心慌等典型症状,却在日复一日中侵蚀血管与心脏功能,成为年轻人突发胸闷、猝死、心梗的隐形诱因。

隐匿性心血管损伤,指心血管系统已经出现血管内皮受损、血管弹性下降、微小斑块沉积、心肌储备能力下降等病理性改变,但身体无任何不适症状,常规体检也可能难以发现的早期病变。临床数据显示,超两成青年群体存在不同程度的血管提前老化问题,部分二十多岁年轻人已检出早期颈动脉斑块,心血管老化速度远超生理节奏。这类损伤最大的危害在于隐蔽性,如同血管里的“慢性腐蚀剂”,长期累积后会突然诱发恶性心血管事件,让人猝不及防。

当代年轻人的不良生活习惯,是诱发隐匿性心血管损伤的核心原因,每一种日常陋习都在持续伤害心血管健康。长期熬夜是首要诱因,如今熬夜加班、刷手机、通宵娱乐成为常态,很多人每日睡眠不足六小时。夜间是心血管自我修复、血管内皮修复的关键时段,长期睡眠紊乱会让交感神经持续兴奋,导致血压波动、心率加快,体内炎症水平升高,加速脂质的沉积,让血管逐渐硬化变脆。

久坐不动的生活方式,进一步加剧血管损伤。上班族日均久坐超八小时,学生党长期伏案学习,身体长期处于静止状态,全身血液循环速度放缓,血液黏稠度升高,多余的油脂和代谢废物无法及时排出,极易附着在血管壁形成微小斑块。同时,久坐会引发腹型肥胖、胰岛素抵抗,打乱糖脂代谢平衡,为心血管病埋下隐患。

饮食不规律、重口味饮食是重要助推因素。年轻人偏爱高油、高盐、高糖的外卖、烧烤、奶茶、加工食品,长期高热量、低营养的饮食模式,会导致血脂、血糖、血压悄然升高,很多人体检无“三

高”确诊指标,但已出现指标临界异常,这种轻微代谢紊乱会持续损伤血管内皮,逐步破坏心血管的自我调节能力。除此之外,长期精神焦虑、职场压力过大、情绪压抑,会刺激皮质醇持续分泌,造成血管频繁收缩,加重心血管慢性损伤。

最容易被忽视的是,隐匿性心血管损伤几乎没有预警信号。不同于中老年人心血管疾病的明显胸闷、心绞痛、头晕症状,年轻人血管代偿能力较强,早期轻微损伤完全不会表现出不适感。即便血管已经出现微小斑块、弹性下降,日常活动、运动也不会产生异常,这也让多数年轻人放松警惕,持续保持不良生活习惯,任由损伤不断加重。当偶尔出现心慌、气短、疲惫乏力时,往往意味着损伤已经累积到一定程度。

想要规避隐匿性心血管损伤,无需复杂治疗,核心在于早发现、早干预,从日常细节养护心血管。首先,必须纠正熬夜陋习,坚持规律作息,尽量保证每晚七到八小时睡眠,杜绝长期通宵熬夜,给血管和心脏充足的修复时间。其次,告别久坐惰性,每小时坐一小时起身活动五分钟,每日坚持适度有氧运动,快走、慢跑、游泳、骑行都是优质选择,每周坚持三到四次,能够有效改善血液循环、增强血管弹性、提升心肌储备能力。

饮食上坚持清淡均衡的原则,减少外卖、油炸食品、含糖饮料的摄入,多摄入蔬菜、粗粮、优质蛋白,减少血管代谢负担,严控体重,避免腹型肥胖。同时学会调节情绪,通过运动、倾诉、休闲爱好释放压力,避免长期情绪紧绷引发血管持续收缩。

定期筛查是发现隐匿损伤的关键。年轻人不要仅凭自我感觉判断健康状况,建议每年完成基础体检,重点监测血压、血脂、血糖指标。

年轻从来不是心血管的免疫金牌,心血管损伤的发生从无年龄界限。所有突发的恶性心血管事件,都源于长期累积的隐匿损伤。摒弃侥幸心理,改正不良生活习惯,做好日常养护和定期筛查,守住心血管健康防线,才能让年轻的心脏保持长久活力。

多种呼吸道常见病,家庭通用护理与预警知识

广西河池市金城江区南桥社区卫生服务中心 袁媛

秋冬和初春季节气温波动较大,空气湿度偏低,是呼吸道疾病的高发时段。普通感冒、急性咽炎、支气管炎、扁桃体炎等常见呼吸道问题,是家庭中最易出现的病症。这类疾病初期症状较为相似,多表现为咳嗽、咽痛、流涕、低热,普通家庭难以快速区分,容易出现护理不当、盲目用药的情况,导致症状迁延不愈,甚至加重病情。多数轻症呼吸道疾病无需频繁就医,规范的家庭护理能够有效缓解不适、缩短病程。掌握通用的家庭护理方法和病情预警知识,能够帮助家庭成员尤其是老人和儿童科学应对病症,规避护理误区,及时识别危险信号,守护全家呼吸道健康。

一、常见呼吸道疾病的基础区分要点

不同呼吸道常见病的护理方式存在差异,初步区分病症是家庭护理的基础。普通感冒症状较为温和,以鼻塞、流涕、轻微咳嗽为主,发热概率较低,全身不适感较弱,病程较短。急性咽炎和扁桃体炎核心症状集中在咽喉部位,表现为咽痛、咽喉红肿、吞咽不适,部分人群会伴随高热。支气管炎的核心特征是持续性咳嗽,初期多为干咳,后期可能出现痰液,部分患者会伴随胸闷。各类呼吸道疾病前期症状相似度较高,家庭无需精准确诊病症,只需根据症状侧重做好基础护理,重点关注病情变化,规避错误操作即可。

二、呼吸道疾病通用家庭护理妙招

居家环境调整是护理的首要步骤。患病期间需要保持室内持续通风,每日固定时段开窗换气,保证室内空气流通,减少病菌堆积。根据室温合理调节空气湿度,维持适中湿度水平,避免空气干燥加重咽喉和鼻腔干涩、咳嗽症状。同时保持室内环境整洁,及时清理灰尘,避免油烟、异味、粉尘刺激呼吸道黏膜。

作息与饮食调理适用于所有呼吸道轻症患者。患病期间身体免疫力集中对抗炎症,需要保证充足休息,减少活动量,避免熬夜和过度劳累。饮食坚持清淡、温润、易消化的原则,多食用粥类、面食、蒸制食材,补充优质蛋白和维生素。每日保持规律饮水,少量多次饮用温水,滋润呼吸道黏膜,促进身体代谢,减少喉咙干涩和痰液淤积。严格规避生冷、辛辣、油腻食物,减少呼吸道刺激。

症状针对性护理可以有效缓解不适。鼻塞流涕人群可使用生理盐水清洁鼻腔,保持鼻腔通畅。咽痛咳嗽人群坚持温水漱口,减少咽喉病菌残留,避免频繁清嗓、用力咳嗽的行为,减少黏膜损伤。低热患者以物理降温、休养调理为主,无需盲目服用退热药物。

三、家庭必须掌握的病情预警知识

家庭护理仅适用于轻症呼吸道疾病,出现异常症状时,需及时停止居家护理,前往医院就诊,避免延误病情。体温异常是重要预警信号,持续高热不退,或退热后反复发热,说明体内炎症较为严重,无法依靠自身免疫力恢复。呼吸状态异常属于高危预警。出现呼吸急促、胸闷气短、喘息、说话费力等情况,代表呼吸道炎症可能向下蔓延,影响支气管和肺部,需要及时接受专业治疗。儿童出现精神萎靡、拒绝进食、持续哭闹,老年人出现意识疲惫、反应迟钝,均是身体不适加重的表现,需要高度重视。此外,咳嗽超过一周没有好转,咳痰带浓痰、异色痰液,也需要及时就医检查。

四、恢复期家庭防护与预防要点

症状消退后的恢复期仍需做好防护,避免病情反复。短期内保持清淡饮食和规律作息,不刻意恢复熬夜、剧烈运动、辛辣饮食等习惯。根据气温及时增减衣物,避免受凉吹风,降低二次感染概率。日常可坚持适度室内活动,提升身体基础免疫力。家庭成员需养成勤洗手、勤通风的习惯,流行病高发期减少前往人员密集的封闭场所,从源头减少呼吸道感染病菌感染风险。

结语:多种呼吸道常见病发病率高、覆盖人群广,多数轻症可通过科学家庭护理快速恢复。通用护理方式适配绝大多数呼吸道轻症,可有效缓解不适。及时识别病情预警信号,区分居家护理与就医边界,是避免小病拖重的关键。做好日常家庭防护,养成健康习惯,提升免疫力,既能应对呼吸道疾病,也能降低发病概率,保障家人健康。

偏方治小儿遗尿靠谱吗?儿科护士来解惑

珠海高新技术产业开发区人民医院儿科 梁婉婷

不少家长都困扰四五岁孩子频繁夜尿床,家长四处打听各类偏方,煮白果、炖猪膀胱、草药贴脚、内服土方药水轮番给孩子试用,希望快速改善症状,却忽略其中潜藏风险。盲目使用偏方不但难以缓解遗尿,还容易损伤孩子娇嫩脾胃,错过科学干预的黄金时期,耽误规范护理与治疗。

一、小儿遗尿的发病原理

孩子遗尿并非故意调皮。正常排尿依靠膀胱储尿、尿道括约肌收缩与大脑排尿中枢协同调控。夜间尿液积攒到一定程度,大脑会发出排尿信号,孩子便能醒来自行如厕。三方配合顺畅就不会尿床。遗尿患儿的身体调控机制会出现明显失衡,主要分为三种情况:1. 幼龄年龄偏小,膀胱容量先天偏小、尿道括约肌收缩力量不足,储尿和控尿能力本身较弱;2. 先天体质偏弱、日常作息紊乱、心理紧张焦虑,会进一步打乱身体排尿反射,导致孩子熟睡后尿液不受控排出,形成习惯性尿床;3. 孩子白天活动量大,夜间睡得过深,大脑神经敏感度偏低,无法及时接收膀胱充盈的信号;

二、盲目使用偏方的多重健康隐患

一味依赖各类民间偏方,无法从根源上根治小儿遗尿,还会给身体发育未成熟的孩子带来多重损伤:1. 肠胃肝肾损伤:白果等偏方食材含微量毒素,儿童代谢器官发育完全,长期食用易腹胀、恶心、食欲下降;不明内服草药易扰乱肠道菌群,诱发长期消化不良。2. 皮肤过敏损伤:外敷药膏、足底的土方刺激性强,幼儿皮肤娇嫩,极易出现红疹、瘙痒、接触性皮炎。3. 加重心理问题:偏方调理无效会拖延干预时间,孩子频繁尿床易自卑、睡前精神紧绷,形成“紧张-尿床”恶性循环,症状持续加重。

三、小儿遗尿高发人群

1.3-6岁学龄前儿童:泌尿系统、神经排尿中枢尚未发育成熟,排尿自控能力不稳定,是遗尿的高发群体;2. 体质偏弱幼儿:脾胃虚弱、身形瘦小、胆小焦虑、存在轻微泌尿系炎症的孩子,神经调节能力较差,遗尿发病概率远高于普通儿童;3. 器质性问题患儿:合并隐性脊柱裂、膀胱

先天发育偏小的儿童,属于病理性遗尿,普通偏方完全无法解决身体发育异常的根源问题。4. 作息不良儿童:睡前大量饮水、经常食用西瓜、梨等利尿瓜果、长期熬夜、睡前沉迷电子产品,都会导致夜间睡眠过深,排尿感知能力迟钝;

四、轻度遗尿居家护理训练

1. 膀胱功能训练:白天分次饮水,有尿意延迟排尿5-10分钟,每日3组,扩充膀胱储尿容量。2. 盆底肌力量训练:平躺反复收缩放松会阴肌肉,每组10次,早中晚各一轮,提升括约肌控尿能力。3. 居家耳穴辅助调理:这是一种安全无创、操作简便的儿童中医护理手段。建议先将孩子耳廓轻轻揉搓至发热,随后选取膀胱、肾、皮质下及神门等耳穴,使用专用耳穴贴进行贴敷。每日需自行按压3次,每个穴位每次按压1~2分钟,并于睡前加按1次。通过刺激耳部穴位,能够起到安神定志、调和脏腑的作用,从而有效改善孩子遗尿问题。4. 生活饮食调整:晚餐少汤水、利尿果蔬,睡前一小时停止饮水并排空膀胱;夜间彻底唤醒孩子清醒后自主如厕,避免半睡状态迷糊把尿,锻炼排尿感知。

五、重度遗尿正规干预方式

若孩子每周尿床3次以上,持续半年没有任何改善,属于顽固性遗尿,需及时到儿科规范诊疗,坚决不自行使用各类土方偏方。

1. 病因排查:完善泌尿系超声、脊柱检查,针对发育异常做专项调理;2. 基础干预:膀胱功能训练搭配心理疏导,缓解孩子自卑、焦虑情绪;3. 对症药物:合并泌尿系感染者,遵医嘱使用温和抗炎药剂;4. 用药提醒:禁止网购不明调理土方、偏方中成药,所有内服外用方案均需儿科医师评估。

小儿遗尿属于儿科常见发育问题,不少家长盲目依赖偏方,不仅收效微渺,还损伤脏器、加重孩子心理压力。孩子频繁尿床无需焦虑,摒弃土方误区,及时就医诊疗,坚持居家训练、生活调理搭配耳穴辅助。多数患儿经规范护理,排尿功能可逐步恢复,彻底摆脱尿床困扰。