

慢性病的预防

慢性病不是一种病，而是一类疾病。常见的慢性病有冠心病、脑卒中、高血压病、高脂血症、糖尿病等，临床上需要针对具体疾病进行治疗，且患者要长期应用药物。慢性病高危因素有吸烟、饮酒、不健康饮食等。慢性病可以从以下几个方面进行预防：

- 1.合理饮食。合理安排每日热量摄入，优化碳水化合物摄入，增加膳食纤维、优质蛋白摄入，注重矿物质和维生素摄入，选择健康脂肪摄入，适量摄入钠盐。
- 2.膳食均衡。平衡膳食，以谷类为主，保持饮食多样化，以确保摄入各种营养素。可以通过不同颜色的蔬菜、水果、粮食、肉类等来实现饮食的丰富多样。
- 3.适量运动。适当的体育锻炼可增强体质、提高自身免疫力。要根据身体状况选择适当的运动方式，如散步、游泳、做瑜伽等。运动可以帮助控制体重，预防和降低血糖、血压和血脂等。
- 4.戒烟限酒。吸烟和被动吸烟会引起肺癌、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病发生。过量饮酒可导致急性酒精中毒、急（慢）性肝炎，增加高血压病等慢性疾病发生风险，应适量饮酒。
- 5.心理平衡。保持愉悦的心情，减轻压力。可以尝试通过冥想、呼吸训练、心

召陵区疾控中心提供



· 相约六院·健康相伴 ·

心肺运动试验——心肺功能评估的金标准

心肺运动试验是指在逐渐递增的运动负荷下，通过测定人体从静息状态到运动至最大用力状态及再恢复到静息状态过程中的气体代谢、心率、血压、血氧饱和度及心电图等一系列指标变化，能反映人体的有氧代谢能力和心肺储备功能。心肺运动试验是评估心肺耐力的最佳方式，是心血管疾病康复风险评估的重要手段，是心肺功能评估的金标准。它广泛应用于临床诊断、评估、治疗、预后预测及慢病防和健康管理中。

哪些人适合做心肺运动试验？据心内科专家介绍，心肺运动试验的应用范围广泛，不仅用于心肺等疾病患者，还适用于所有亚健康人群、正常人以及运动员，具有以下重要的临床价值和指导意义：

- 1.筛查早期心脏病，为冠心病、心肌缺血的诊断提供依据。
- 2.鉴别患者呼吸困难和体力下降原因。
- 3.对患者心功能进行分级，评估严重程度；对患者手术及应用药物、康复治疗及预后等提供指导依据，比如患者能否重回工作岗位、能否乘坐飞机等。
- 4.对心衰、慢性阻塞性肺疾病等功能受限程度进行分级，鉴别心律失常、高血压病。
- 5.评估患者心肺健康水平，量化运动能力，评估运动能力受损程度，根据评估结果给出科学、安全、个体化的运动处方，并指导日常生活。
- 6.评估外科手术及麻醉风险，协助医生制订手术方案及



地址：漯河市一路东段83号 急诊科：0395-5962087 联系电话：0395-5966695

口干眼干?谨防干燥综合征

口干舌燥、眼睛干涩、皮肤脱屑……看似常见的症状，却有可能是干燥综合征在作怪。什么是干燥综合征？出现什么症状可能是干燥综合征的前兆？近日，有关专家就大家关心的问题了解答。

大连市第三人民医院风湿免疫科主任医师李森说，干燥综合征是一种自身免疫性疾病，会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺，导致口干、眼干等症状。如果不及及时治疗，还可能会引起其他脏器损害。“这个病的病因目前尚不明确，但可能与遗传、环境、感染等因素有关。”李森说。

病理报告是如何生成的

病理是疾病诊断的金标准。每一份病理报告的生成大致需要以下七个步骤：

- 一是标本固定。临床医生将需要做病理分析的标本在10%的中性福尔马林溶液中固定，小标本需要固定4小时~6小时，大标本需要剖开固定18小时~24小时。

- 二是取材记录。标本送达病理科后，由病理技术员与病理医生配合，将标本的大致情况录入系统，并将病变部位按照取材规范切成≤2cm×2cm×0.3cm的

干燥综合征会释放哪些区别于普通干燥的信号呢？李森介绍，秋燥引起的口干一般是暂时的，适当补充水分、多吃具有滋润润燥作用的食物，症状往往能得到缓解。

“干燥综合征患者的口干程度往往更严重。患者不仅口腔干燥，还会出现吞咽困难。由于唾液分泌减少，也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡及牙齿龋坏等问题，且这种口干症状通常长期存在并逐渐加重。”李森说。

此外，专家提示，眼睛干涩、疼痛、有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时，

组织块，每一例标本都有唯一的病理号，且每一块组织都有唯一的编号。

- 三是脱水。将取好的组织块放进封闭式全自动组织脱水机进行脱水，需要大约10小时以上。

- 四是包埋。包埋是将脱水完成的组织固定于包埋盒上，把软组织变为硬块，方便后续进行切片。

- 五是切片。将包埋好的蜡块切成厚3微米的组织白片，黏附在玻片上。此时切片是没有颜色的，需要进行染色处理。

高血脂有哪些危害

高脂血症也称高血脂或血脂异常，通常指血浆中甘油三酯和（或）总胆固醇升高、低密度脂蛋白胆固醇升高和高密度脂蛋白胆固醇降低。

高血脂是冠心病、脑血管病、糖尿病、慢性肾功能不全、肿瘤等慢性疾病的主要诱发原因之一。目前，随着经济迅速发展，人们的生活方式发生巨大变化，高血脂的发病率日益增加，严重影响群众的健康。高血脂主要有以下危害：

- 1.导致肝功能损伤。长期高血脂会导致脂肪肝，肝小叶损伤后会引起肝硬化，使肝功能受损。
- 2.引发高血压。高血脂可能会导致动脉粥样硬化，引起心肌功能紊乱，促使血管动脉硬化，从而使血压进一步升高。大血管一旦发生堵塞，血液流动受阻，会使脑血管在硬化后内皮受损，破裂后形成出血性脑中风，并且脑血管在血栓形成状态下可能导致脑血栓和脑梗塞，甚至危

高血糖的症状

正常情况下，人体能够通过激素调节和神经调节这两大调节系统确保血糖的平衡，使血糖值维持在一定水平。但是，在遗传因素与环境因素（如不合理的膳食、肥胖等）的共同作用下，两大调节功能发生紊乱，就会出现血糖水平的升高。空腹血糖正常值为3.9mmol/L~6.1mmol/L，餐后两小时血糖的正常值在7.8mmol/L以下。如果血糖指标高于这一范围，就被称为高血糖。

高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起的。长期存在的高血糖能引发各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍，严重的可导致残疾或死亡。高血糖的症状或表现可能因人而异，但有一些常见的迹象可以帮助您判断是否可能患有高血糖。以下是一些常见的高血糖症状：

- 1.多尿。高血糖会导致肾脏

- 需要频繁地排除多余的糖分。
- 2.口渴。高血糖会导致脱水，使人口渴。
- 3.视力模糊。长期高血糖可能影响视神经，导致视力模糊。
- 4.疲劳。高血糖会使人感到疲劳无力，因为细胞无法有效利用葡萄糖获取能量。
- 5.饥饿。尽管摄入了大量的食物，但由于葡萄糖无法被细胞有效利用，身体会继续发出饥饿的信号。
- 6.伤口愈合缓慢。高血糖会延缓伤口的愈合速度。
- 7.头痛。长期高血糖可能导致头痛和注意力不集中。
- 8.恶心和呕吐。这是高血糖一种罕见但可能出现的症状。
- 9.体重下降。尽管食欲正常，但由于葡萄糖无法被细胞有效利用，身体会消耗自身的脂肪和肌肉来获取能量，导致体重下降。

此外，如果患者血糖水平急剧上升，可能会出现更严重的症状，如昏迷或糖尿病酮症酸中毒。

如果您有以上症状中的一种或多种，建议尽快咨询医生进行血糖测试。早期发现和治理高血糖有助于防

深秋来了不露足

深秋来了，除了要做好防寒保暖，还要警惕秋燥的侵袭。如果做好不好防护，就会引发一系列慢性病。

贴脚心重保暖：这一时节南方地区秋意渐浓，少雨干燥；北方广大地区气温更低，昼夜温差大。此时应特别注意脚部的保暖。因为脚离心脏较远，血液循环相对较慢，容易受到寒冷侵袭。做好脚部保暖不仅能够促进

血液循环，还能帮助身体更好抵御外界的寒冷，从而达到养生保健的效果。类风湿关节炎患者除了要注意关节保暖外，注意头颈、腰背、脚部也不能受冻。老年人晚上可以站立贴起脚尖再放下，重复做到额头微微冒汗，或者睡前用热水泡脚。

泡脚晒背补阳：泡脚是补阳的方便“法门”。最简单的办法就是每天晚上坚持用热水泡

患者可能出现视力模糊、畏光等情况。

与秋燥引起的皮肤干燥相比，干燥综合征患者的皮肤干燥更为持久且难以改善，有时还会出现瘙痒、脱屑等症状。部分患者会关节疼痛、肿胀，甚至关节畸形。

“干燥综合征有可能影响到全身各个系统。”大连市第三人民医院风湿免疫科医师李诗楠说，如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状，应及时就医。医生会根据患者的症状、体征以及一系列检查来诊断。

据新华社

宫颈癌是否有遗传性

现代医学研究认为，宫颈癌是一种主要由人乳头瘤病毒（HPV）持续性感染引起的疾病，是一种已经明确致病原因的妇科恶性肿瘤。它和一些带有明显基因致病特征的遗传性疾病有较大区别，当前并不能确定为遗传性疾病。

但通过大量研究分析发现，宫颈瘤带有明显的家族聚集性特征。也就是说，一个家庭中，如果孩子的母亲患有宫颈癌，那么其女儿患宫颈癌的概率也会相对高。家族聚集性特征和遗传并不相同。很多家族聚集性特征的疾病是因为一家人生活环境、生活习惯以及所接触到的事物比较相近，因此可能在某一疾病的患病概率上整体偏高，但是这和基因引起的遗传性疾病是有区别的。遗传性疾病是由于基因上存在特定的致癌基因，所以在后代中容易通过基因传递导致获得致病基因，且大多数遗传性的外界致病因素大多不明确；而宫颈癌有明确的外界致病因素HPV感染，所以对宫颈癌是否具有遗传性是偏向于否定结论的。

宫颈癌呈现一定的家族聚集性，与生活环境及生活习惯的相似有密不可分的关系。我们尽量在生活中注意健康饮食并坚持规律作息，避免过早开始性生活及有多名性伴侣，定期做宫颈癌筛查。有宫颈癌患者的家庭要从日常生活环境、生活规律等方面进行预防。要注意日常生活习惯和环境因素，看是否存在易导致宫颈癌的相关因素。卫生问题极为重



世界卫生组织将每年10月确定为乳腺癌防治月。乳腺癌是全球高发的恶性肿瘤，其发病率居女性恶性肿瘤首位，被称为“红颜杀手”。乳腺癌的早期发现对治疗和预后至关重要。

新华社发

预防食管炎 养成饮食好习惯

食管炎是指食管黏膜受到刺激或损伤而引起的炎症。其主要症状包括胸骨后疼痛、胃灼热、反酸、吞咽困难等。这些症状不仅会影响人们的食欲和进食，还可能对睡眠和日常生活造成严重干扰。饮食习惯在食管炎的发生和发展中起着至关重要的作用。

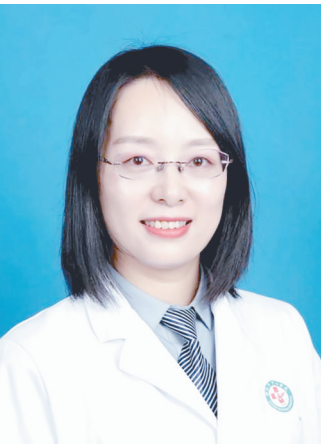
在快节奏的生活中，很多人养成了快速进食的习惯。然而，吃得太快会使食物未经充分咀嚼就进入食管，增加食管的负担。大块的食物可能会对食管黏膜造成机械性损伤，长期如此容易引发食管炎。因此，应该放慢进食速度，充分咀嚼食物，让食物变得细腻，便于食管消化和运输。

辛辣食物也是引发食管炎的一个危险因素。辛辣食物如辣椒、花椒、生姜等，具有强烈的刺激性，会刺激食管黏膜，使其充血、水肿，从而引发炎症。如果实在难以割舍对辛辣食物的喜爱，可以适当减少食用量，并注意搭配其他清淡的食物，以减轻食管的负担。

过热的食物同样对食管健康不利。过热的食物会烫伤食管黏膜。食管黏膜虽然具有一定的自我修复能力，但如果经常受到高温刺激，就会导致黏膜损伤加重，难以完全修复，进而引发食管炎。因此，应等食物冷却到适宜的温度后再食用，避免因贪图一时之快而给

要。比如，女儿很多生活习惯和妈妈有相似性，要注意个人卫生，经常换洗内裤，并严格清洁。如果有患妇科疾病的人，其内裤要单独清洗，避免交叉感染。

梁金玉



■专家链接

梁金玉，市中心医院盆底医学·私密整形·整体塑形·康复中心副主任，硕士研究生。她是中国整形美容协会生殖整复分会理事、中国康复医学会产后康复专业委员会第一届盆底康复学组委员、河南省医院协会盆底康复分会第一届委员会副主任委员。她曾在北京协和医院、北京大学人民医院进修，获得欧洲盆底康复一级及二级证书、WAFW专业资格证书、Redcord专业资格证书。她在盆底疾病治疗、产后康复、私密整形手术、妇科激光治疗、子宫及阴道壁脱垂治疗、尿失禁治疗等方面具有丰富的临床经验。

（漯河广〔2024〕第01-02-09号）
加速消除宫颈癌行动计划（2023—2030年）科普连载
（本栏经党中央引导地方科技发展资金项目、漯河市重大科技创新专项支持）

食管带来伤害。

除了以上几种食物，高脂肪食物也与食管炎的发生密切相关。高脂肪食物如油炸食品、肥肉等，会延缓胃排空的时间，使胃酸更容易反流到食管中，对食管黏膜造成刺激。此外，高脂肪食物还会增加体重，肥胖也是引发食管炎的一个危险因素。因此，我们应该控制高脂肪食物的摄入，保持健康体重。

那么，如何预防食管炎呢？

要规律饮食。定时定量进餐，避免过度饥饿或暴饮暴食。保持饮食的规律性可以使消化系统正常运转，减少食管受到的不良刺激。

多吃富含膳食纤维的食物。膳食纤维可以促进肠道蠕动，帮助消化，减少便秘的发生。同时，膳食纤维还可以吸附肠道中的有害物质，减少对食管的刺激。常见的富含膳食纤维的食物有蔬菜、水果、全谷类等。

注意饮食的温度和质地。避免食用过热、过冷、过硬或过粗糙的食物，选择温度适宜、比较柔软的食物，以减轻食管的负担。

保持良好的进食姿势。尽量坐直或站立进食，避免躺着或弯腰进食。这样可以减少胃酸反流的风险，保护食管黏膜。

据《大河健康报》

本版组稿：李永辉 王夏琼