

部稳定,从而引发月经失调。除此之外,对于长期服用治疗精神病的药物,也有可能引发女性患者月经失调。

3.精神因素

由于已经长期处于精神紧张的状态下,情绪过于激动,感受到的压力较大,再加上身体过度劳累、营养不良引发全身性疾病,从而改变月经周期。

4.不良生活习惯

女性的不良生活习惯也有可能引发月经失调,比如作息不规律、贪凉、过度节食和嗜好烟酒等。

当女性出现经期紊乱腰膝酸软无力,小腹部出现不同程度的疼痛,大量失血迹象,比如头晕、乏力、心慌气急、出汗等症状时应及时就医,优先考虑妇科就诊。若与流产、宫外孕等妊娠相关的原因引起的月经失调,可到产科就诊。

三、月经失调的治疗

临床根据患者的实际情况,通过止血、调理月经、促排卵、针对病因等方法进行治疗,还可以指导女性改变生活方式和饮食习惯,提高女性生活质量。

1.家庭生活处理办法

良好的家庭生活环境能够调节女性的情绪,在生活中也要做到不生闷气,在工作中不要过度劳累,保持轻松愉悦的状态;在经期内不喝冷饮,不节食,保证足够的营养物质摄入,保持健康饮食,才能调理经期。

2.针对病因治疗

若女性是因子宫肌瘤而引发的月经失调,应采取手术治疗,去除肌瘤,恢复健康。若由于妇科炎症所引起的月经失调,比如盆腔炎、子宫内膜炎,临床可应用抗生素帮助患者消炎,通常选用的药物为头孢、奥硝唑。应用药物也应根据患者的实际情况确定药物的使用类型和药剂量,由此保证患者的用药安全。

若患者是因内分泌紊乱而引发月经失调时,可以选用雌激素、孕激素单一或联合的周期治疗方法,帮助患者缓解症状。激素的使用要注意临床用量,尤其是在诱发排卵的过程中,要确保激素的用量适宜。将雌激素用于功能止血时,也应根据患者的病情需要确定激素用量。

补充雌激素的方法:雌激素的补充能够刺激女性子宫内

膜生长,有利于子宫内膜脱落,同时提高人体新陈代谢水平,有一定的促进卵巢排卵作用。

3.并发症治疗

月经失调而导致的失血性贫血,应采取有效的失血措施,根据患者的贫血情况,选用激素或刮宫止血的方法。

不孕:根据患者的身体情况、实际病情选择不同的促排卵药物。

4.多囊卵巢综合征的治疗

中医学认为,多囊卵巢综合征会引发女性发生月经稀少、闭经、不孕、肥胖、多毛等变化,多囊卵巢综合征的发生也会引发女性月经失调。若女性是因多囊卵巢综合征而引发的月经失调,在治疗时应选用补肾类药物、调血的药物和化痰类药物。中医学中,菟丝子、巴戟天等补肾药物能有效调节卵巢内激素分泌;中药材中的桃仁、红花能够增加前列腺素的含量,促使卵泡破裂排卵;中药材中的丹参药能够扩张子宫动脉,增加血流量。

四、月经失调的预防

1.饮食预防

在经期内多吃一些含铁的食物,能够降低经期贫血的发生风险,选择绿叶蔬菜、水果、含维生素的食物,也能促进生血机能。

在日常生活中,多饮水能够保持大便通畅,但要注意禁忌饮酒。在饮食方面,选择开胃易消化的食物,比如面条、薏米粥等,在月经后期也可以选择补充蛋白质,能够增强女性体质。

2.日常生活预防

女性在月经期间内注意保暖,避免寒气入体,从而使痛经的症状加重。经期多注意休息,避免过度劳累,同时也要严禁剧烈运动,才能避免月经失调。在日常生活中保持积极向上的生活态度,才能避免不良情绪带来的影响。

综上所述,月经失调可能与多囊卵巢综合征相关,若不及时治疗,可能会导致女性不孕,为患者及家庭带来更大的压力。因此,女性在日常生活中应重视疾病的预防,了解更多月经失调的原因,才能做好预防,纠正不良生活习惯,提高生活质量。

心血管病有哪些? 怎样预防怎样治?

李琛

(雅安市人民医院 四川 雅安 625000)

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)12-0010-02

心血管疾病是指心脏血管出现病变而引起的相关疾病,类型很多,针对不同疾病类型治疗的方法也很多,下面予以介绍。

一、心血管疾病的种类

1.冠状动脉粥样硬化性心脏病

这种疾病患者的冠状动脉管腔会很狭窄,其原因是动脉内膜损伤、血脂沉积。冠状动脉管腔像河道,动脉内膜损伤、血脂沉积等因素造成的影响是河道中的淤泥,淤泥堆积就会造成河道变得狭窄,最终使得心肌供血不足。

2.肺源性心脏病

肺源性心脏病是与肺部紧密相连的一种疾病,其实就是肺心病。这是由多种疾病引起的长期发展的一种疾病,慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病长期发展会造成心脏右室肥大,患者呼吸能力与心力的衰竭很大程度是由于这种疾病的长期恶性发展而引起的。实际上,这也是心血管疾病众多类型中死亡率极高的类型之一。

3.心源性猝死

心源性猝死是与心脏相关的一种疾病。患者发病时,会突然失去意识,最终引起自然死亡。这种疾病的发病表现一般都特别迅速,让人难以反应,死亡现象一般发生在出现症状后的

一个小时。这是一种十分严重的心血管疾病。

4.三高

“三高”是指高血压、高血糖、高血脂,是一种发病率极高的心血管疾病,多出现在中老年人当中。“三高”疾病会影响身体健康,严重的会影响到生命安全。高血糖、高血压、高血脂会在很大程度上影响到血管中的血脂浓度,进而影响到血液中细胞的正常功能。

预防此类疾病要从平时做起。为了促进血液的循环,平时要多参加体育运动,此举有助于减低心血管疾病的发病率。如果平时生活中出现心悸、呼吸困难、胸痛、晕厥等症状时,不能疏忽,应立即去医院进行检查,观察是不是由于心血管疾病而引起的相关症状。

二、心血管疾病患者应该多吃什么食物

1.花生

花生是一种常见的食物,含有多种能够起到调节和维护心血管疾病的物质,如富含不饱和脂肪酸、维生素等,这些都是心血管疾病患者需要额外补充的物质。

2.大蒜

心血管疾病大多与血管相关,会影响到血流量和血液的循环,这也是该类疾病的危害之所在。为了减小这种影响,需

要多补充一些抗氧化的食物。大蒜就属于能够抗氧化、抗菌的一种食物。大蒜还含有一种特殊的化合物,能使紧绷的血管变得松弛,增加血流量,避免血液的凝结。

3.海带

海带含有的化合物十分丰富,其中的岩藻多糖能减低胆固醇,还能防止血栓。经研究发现,海带中的部分矿物质也能起到调理心血管疾病的作用。

4.香菇

香菇中含有的香菇素,能减低对人体健康有害的胆固醇,还能有效地避免动脉粥样硬化。

5.胡萝卜

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,能够转化为维生素A,而维生素A能控制炎症,帮助修复血管。胡萝卜素含有一种植物淄醇,能控制胆固醇。同胡萝卜作用类似的食物还有很多,比如南瓜、杧果、木瓜等。

三、治疗预防心血管疾病的几种偏方

以下几种偏方是从食物的角度出发的,是合理地运用食物中含有的某些物质,来达到调理心血管疾病的目的。

1.人参大枣汤

原料:人参10克切片,大枣50克。

做法:将人参、大枣用水煎服,每日一剂。

作用:人参大枣汤具有补元益气、养血安身的作用。

2.菊楂决明茶

原料:菊花3克,山楂片、决明子捣碎,各15克。

做法:开水浸泡半小时,代茶平饮。

作用:益气安神、活血化痰。

3.花生米和米醋

原料:花生、米醋、桂花各取适量。

做法:把花生、桂花放入醋中,浸泡24小时,每天起床服用15粒,可经常食用。

作用:减低胆固醇,促进血液循环,安神。

四、治疗心血管疾病的几种常见药物

1.阿司匹林

阿司匹林是治疗心血管疾病的一种常见药物,它的作用对象是血小板,能够防止血液的凝固,避免其形成血液小块。虽然这是一种治疗心血管疾病的药物,但长期服用也能够减低相关心血管疾病的发病率,是一种很好的预防药物。

2.他汀

他汀主要作用是减低血脂的浓度,属于治疗心血管疾病的一种常见药物。他汀类药物还能在很大程度上稳定斑块,预防血管被某些杂质堵塞的情况出现。

3.硝酸甘油

硝酸甘油不属于那种长期使用来调理心血管疾病的药物,服用后能在很短时间内发挥作用,是一种急救药,给病人带来的副作用是十分小的。当胸部出现难耐的疼痛时,可以使用这种药物。

试论五谷杂粮养生法

涂佳

(杭州市肿瘤医院中西医结合肿瘤科 浙江 杭州 310002)

【摘要】在中国人的日常饮食中,谷类食品是非常重要的一类。谷类食品形状各异、颜色各异,与人们的日常生活息息相关,密不可分,在生活中占据着主导地位。古语云“人是铁,饭是钢”,因为食物的重要性,人们才会说“民以食为天”。它既与生存相关,又与人的身体健康有很大关系。我们通过对五谷杂粮展开探究,对几种人们常食的谷类进行了解,以期使人们在日常饮食中可以更加科学合理地调节饮食,健康生活。

【关键词】五谷杂粮;养生;健康饮食

【中图分类号】R15

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)12-0011-02

饮食与营养关系到人体的生长发育和人的健康。人类的疾病、衰老和死亡都与日常饮食有着极其重要和不可分割的关系,而食物是人们在生存和生活中必须摄取的营养物质^[1]。我们日常生活中所需要的食物最初来自大自然提供的自然资源,它们可以是植物、动物或其他物质。而植物中最重要的就是其种子——五谷杂粮,经过不断地培育和改良,形成了今天的各种五谷杂粮食物。

1 五谷与五谷养生概述

1.1 五谷概述

中国人食五谷历史悠久,最早可追溯到原始社会,粮食作物作为人类的主要食物,在人类饮食中具有不可替代的作用。现在人们所食的五谷均为人工种植培育,其功能和功效与野生并没有太大区别。从古至今,谷物一路伴随着人类,已经成为人类赖以生存和营养的必需品。现阶段所食谷类作物主要是谷物,包括米、麦和豆类;米又包括大米、小米、糙米、糯米、黑米、玉米和高粱米;麦包括大麦、小麦、燕麦和荞麦;豆类也有很多种,包括大豆、小豆、豇豆、绿豆、黄豆、蚕豆、黑豆。还有花生、芝麻和葵花籽等,也被列入了谷类食品的范畴。

1.2 五谷与养生概述

从古至今,中国人的饮食里都有五谷的影子。五谷是不同的植物的种子,由于其形状和颜色的不同,谷物的营养成分也不同。因其不同的营养成分,使得不同谷物有不同的功效,有的能滋养皮肤,有的能降低血压,有的能降低血脂,使其与人的健康息息相关,成了日常饮食养生的主力军。中国古代思想家用金、木、水、火、土五种材料建立了五行学说。在中医学中,根据五行学说,金、木、水、火、土代表人的五大脏腑:心、肝、

脾、肺、肾。五行学说被用来解释各种生理和病理现象。而五谷因其不同颜色而与不同的保健功效紧密相关。很好地利用中国中医的养生态度,结合五谷所具备的不同保健功效,而形成了当今大家很认同的五谷养生法。科学地将五谷做成日常的饮食来进行保健,养生效果很好,这种养生方法也得到了群众的认同,并在实践的过程中其良好效果也得到了肯定。

2 日常饮食中的五谷

2.1 五谷之玉米

玉米有黑、白、黄、紫等部分。玉米含有多种营养素,对人体健康非常有益,对安心、调胃、清热利湿也有好处。玉米被称为粗粮中的常食保健品,它可以刺激脑细胞,增强记忆力,避免抗癌药物对人体的伤害。玉米含有较多的钙,玉米可加工成玉米粉、玉米粒等,玉米粉分为粗细两部分。食用玉米粉时应首选较粗的玉米粉,因为粗玉米粉含有较多赖氨酸。玉米的营养集中在胚芽上。需要注意的是,发霉的玉米不能吃。玉米霉变后最容易产生黄曲霉,有致癌作用;青玉米应煮熟而不是烧烤,烧烤后的青玉米容易产生许多有害物质。

2.2 五谷之糯米

糯米含热量较高,也含有丰富的B族维生素,能温脾胃、补气血,特别是在补气血方面效果突出。常食糯米可缓解食欲减退、脾胃虚证、腹胀、下腹泄等症状。以糯米、杜仲、枸杞、当归、黄芪为原料制成的糯米酒,具有益气养血、强身健体、舒筋活络的功效。糙米是粗加工的大米,加工之后保留其皮层、面团层和胚芽。糙米在食用时比纯米差得多,但其营养价值却远高于纯米。比如糙米的钙含量是纯大米的2倍,铁含量是纯大米的3倍,维生素B的含量也远远高于纯大米,是其20倍之