

心脑血管疾病的预防与治疗研究

孙亚娟

(空军第九八六医院第八门诊部 陕西 西安 710000)

【摘要】心脑血管疾病已经成为威胁人类健康的杀手之一，心脑血管疾病的预防和治疗备受关注，尤其近年来医学水平的提高，对于心脑血管疾病的防治产生了重要意义。本文通过对心脑血管疾病的整体认识，剖析心脑血管疾病的成因，根据心脑血管疾病的成因从而进一步对心脑血管疾病的预防和治疗提出建议，对于心脑血管疾病的康复护理进行了研究，本文通过对心脑血管疾病的研究，阐述当前心脑血管疾病治疗与预防的措施，进一步对心脑血管疾病的研究提供参考和借鉴，对于心脑血管疾病的研究具有重要意义。

【关键词】心脑血管，疾病，预防，治疗

Prevention and treatment of cardiovascular and cerebrovascular diseases

Yajuan Sun

(The Eighth Outpatient Department of the 986th Hospital of the Air Force, Xi'an, Shaanxi, 710000)

【Abstract】Cardiovascular and cerebrovascular diseases have become one of the killers that threaten human health. The prevention and treatment of cardiovascular and cerebrovascular diseases have attracted much attention. Especially in recent years, the improvement of medical technology has played an important role in the prevention and treatment of cardiovascular and cerebrovascular diseases. Based on the overall understanding of cardiovascular and cerebrovascular diseases, this paper analyzes the causes of cardiovascular and cerebrovascular diseases, and further puts forward suggestions for the prevention and treatment of cardiovascular and cerebrovascular diseases according to the causes of cardiovascular and cerebrovascular diseases. Research, through the research of cardiovascular and cerebrovascular diseases, this paper expounds the current measures of treatment and prevention of cardiovascular and cerebrovascular diseases, and further provides reference and reference for the research of cardiovascular and cerebrovascular diseases, which is of great significance for the research of cardiovascular and cerebrovascular diseases.

【Key words】cardiocerebrovascular, disease, prevention, treatment

1 心脑血管疾病概述

心脑血管疾病一般被认定为慢性疾病，患有心脑血管疾病难以在短时间内被完全治疗，难以根除，一般的治疗方法是控制心脑血管疾病的复发和恶化。总的来说，心脑血管疾病分为心血管疾病和脑血管疾病两种，心血管疾病一般表现的常见症状有：心悸、气短、端坐呼吸、夜间阵发性呼吸困难、胸骨后的压迫性或紧缩性疼痛、胸闷不适、水肿、发绀、晕厥、咳嗽咯血、虚弱、嗝气、上腹痛、恶心、呕吐；左后背痛、左手臂痛等。脑血管疾病一般表现常见症状为：可有偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲、失语；或者交叉性瘫痪、交叉性感觉障碍、外眼肌麻痹、眼球震颤、吞咽困难、共济失调、眩晕等；或肢体无力、麻木，面部、上下肢感觉障碍；单侧肢体运动不灵活；语言障碍，说话不利索；记忆力下降；看物体突然不清楚；或眼球转动不灵活；小便失禁；平衡能力失调，站立不稳；意识障碍；头痛或者恶心呕吐；头晕、耳鸣等。心脑血管疾病已经成为困扰人类健康的疾病之一，随着生活节奏的加快和生活方式的改变，心脑血管疾病在生活中越来越常见，但是心脑血管疾病的预防与治疗还存在的问题，心脑血管疾病已经严重威胁到人的生命健康。一般来说心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，心脑血管疾病成因一般包括个人生活习惯、家族遗传基因、身体微量元素以及个人情绪等多方面因素，因此对与心脑血管疾病的预防涉及到多方面因素。心脑血管疾病可能会引起较为严重的并发症和后遗症，对于心脑血管疾病来说致病危险因子主要包括三大方面：第一，人体血液成分的改变，人的生理代谢，人随着年龄的增加而衰老或者家族遗传，生活方式、环境污染等多方面的因素。不良因素的影响，血中的血脂代谢紊乱，导致血脂过高，引发高血脂、高血粘、高纤维蛋白原等情况；

第二，血管壁病变，由于血液长期对血管的冲击、神经的不正常兴奋，导致心血管受损或者异常收缩，血管产生衰老，从而血管内壁遭受损伤，耐受力变差，在这种情况下，由于较高的血脂沉积到血管的病变处，形成血栓或者粥样斑块；第三，器官病变，导致心脑血管中的血流不能够较好的循环，从而导致心脏、大脑供血不足，形成心梗或者脑梗。三者相互作用的情况下，会增加心脑血管疾病的发生。

2 心脑血管疾病的成因

心脑血管疾病的成因主要是动脉粥样硬化，动脉粥样硬化是导致心脑血管疾病的最主要的原因，动脉粥样硬化的成因目前尚不能科学的给出定论，但是就目前研究表明于此相关的危险因素较多，主要包括血脂异常，低密度脂蛋白能够导致动脉粥样硬化，高血压、糖尿病、遗传因素、吸烟（主动吸烟和被动吸烟）、高同型半胱氨酸血症、高尿酸血症、肥胖和缺乏运动，以上因素都是导致动脉粥样硬化的重要因素。心脑血管疾病的原因非常的复杂，核心的病理机制是动脉粥样硬化性因素所导致的斑块形成。心脑血管疾病的成因归结于多个方面的影响，主要由于个人基因、遗传因素、工作压力、生活习惯（饮食、休息）等造成的。不同的原因在心脑血管疾病形成的过程中都是因为对其正常的运行状态产生了破坏从而导致心脑血管疾病。个人基因与遗传因素是导致心脑血管疾病的主要原因，也是难以改变的一个因素，基因遗传是导致心脑血管疾病的重要原因，主要由于高血压、冠心病、肥厚性心肌病等，高血压具有明显的家族聚集性，也就是说遗传的几率很大，冠心病具有较强的遗传倾向。心脑血管疾病除了遗传基因和基本的医疗保障以外，大部分的致病原因在于日常的生活方式上，也就是与我们日常生活的衣食住行息息相关，饮食是其中最重要的致病因素，

日常不均衡的膳食,往往导致高血压、高血脂等慢性疾病,据有关研究表明,我国饮食中盐使用量偏重,往往是导致很多疾病的重要原因。外部环境也是导致心脑血管疾病的重要因素之一,寒冷的环境导致血压不稳定、血管痉挛,从而导致硬化的动脉导致血管破裂,引起脑出血,或者是原有的动脉粥样硬化斑块破裂,引起血小板的聚集,形成血栓导致心肌梗死或者是脑梗死等疾病的出现,因此在寒冷的环境中,应注重保暖,避免心脑血管受刺激,过大的收缩。

3 心脑血管疾病的预防与治疗

3.1 心脑血管疾病的预防

心脑血管疾病的预防应根据心脑血管疾病的成因对症下药,有针对性的采取措施。心脑血管的成因一般与生活习惯有着紧密的联系,因此对于心脑血管疾病的预防应该注重养成良好的生活习惯。饮食应保持清淡的口味,尤其注重盐的摄入量,盐是导致心脑血管疾病的罪魁祸首之一,不良生活方式是导致心脑血管疾病的发生、发展的重要因素,直接影响疾病的康复与预后。控制饮食总量,调整饮食结构;坚持运动,循序渐进,量力而行,持之以恒;戒烟少酒,劳逸结合;减少钠盐摄入,每天食盐控制在5g以内;增加钾盐摄入,每天钾盐 $\geq 4.7\text{g}$ 。对于心脑血管疾病的预防要采取替代品,保证饮食的健康。另外对于老年人来说,避免在寒冷的环境中,注意保暖,避免血管受刺激,而导致血管破裂或者是血栓堆积,从而导致心梗、脑梗等心脑血管疾病。对于身体不适、感觉有脑血管疾病的征兆时,当患者伴有胸前区疼痛、大汗淋漓、恶心呕吐、面色苍白等感觉,应及时就医,避免错过心脑血管疾病抢救的黄金时期。对于已经具有心脑血管疾病史的患者、一般要在3-6个月监测一下自身血脂的情况,清楚掌握血脂在血液中的排除情况,对于40岁以上的男性或者更年期女性,每年测一次血脂,一旦发现血脂异常应及时就医。无论在什么情况下都要及时降血脂,通过中医降脂调理,降低胆固醇的吸收,降低血脂,从而有效的预防心梗脑梗的发生。

3.2 心脑血管疾病的治疗

心脑血管疾病的治疗要根据心脑血管疾病的成因有针对性的制定治疗方案,对于不同的疾病成因采取不同的治疗方案,对于心脑血管疾病的治疗具有重要意义。就目前医学研究表明,心脑血管疾病的防治关键在于活血化瘀心脑血管疾病的发生多数由于血瘀或者是血脂高和动脉粥样硬化等,心脏、血液和经脉是一哥相对独立的系统,心脏的搏动是推动血液在血管中循环,从而整个系统才能正常运行工作,血液是靠心脏的波动来运行中全身的,一旦心气出问题,很容易造成血瘀,心脉受阻就会导致患者出现心绞痛,胸疼等症状,因此在心脑血管疾病的治疗与防治中,活血化瘀都是常用的治疗方法。

3.3 心脑血管疾病的护理

心脑血管疾病的预防包括一级预防和二级预防,一级预防是指发病前的预防,即无病防病发生;二级预防是为了降低再次发生的危险及减轻致残率,即患病后防止再发病。心脑血管疾病的日常护理应保持良好的运动习惯,要保证运动的时间和强度,达到预防心脑血管疾病的目的。除了保持良好的运动习惯以外,对于心脑血管疾病患者来说,如果不注重饮食健康,可能家中心脑血管的症状,导致心脑血管疾病加重,因此对于心脑血管疾病患者来说,控制饮食总量,优化饮食结构,才能促进心脑血管疾病患者的健康,做到低脂少油的饮食,还要注重日常的饮食,养护血管,对于日常

饮食切忌过冷、同时避免过度饮食,但是也不用过于讲究饮食,减轻因心脑血管疾病带来的压力,对于不健康的食品减少,减少过于味重或者过咸过辣食物的摄入,注重维生素的补充,注重饮食卫生,注重均衡膳食,避免影响不良,规律饮食,定时进餐,少量多餐,规律作息,对于心脑血管疾病患者在用药的时候,尽量避免空腹用药,谨遵医嘱,正确使用心脑血管疾病的药物,患有心脑血管疾病的患者应该及时戒烟戒酒,烟对于心脑血管疾病的是危害较大的,戒烟戒酒会很大程度上减轻心脑血管疾病的症状。对于已经患有心脑血管疾病的患者应该注意按时服务需要的药物,不能隔三岔五的进行服用,导致药物的作用没有发挥。睡眠也是保障心脑血管健康的重要措施,充足的睡眠不仅能够保证患者的身心健康,同时能够保障患者的身心愉悦,但是高质量的睡眠并不等于长时间的睡眠,主要要保证心脑血管疾病患者的睡眠深度。在紧张的工作中应该注意宣泄情绪,释放压力,享受生活,放松心态。对于心脑血管患者来说,注重养生是促进心脑血管恢复健康的重要途径,控制病发原,合理膳食、科学运动,放松心情,保持愉悦心情,是心脑血管疾病护理的重要措施,这对于心脑血管疾病的防治具有重要意义。

4 结语

随着医学技术的提升,心脑血管疾病的治疗与防治已经取得了较大的进展,但是对于心脑血管的预防与治疗的研究还需要进一步加强,从而进一步降低心脑血管对人类健康带来的威胁。心脑血管的预防与治疗重在人们对其的认知和重视程度,保持良好的生活习惯和轻松愉悦的心情,能够在很大程度上降低心脑血管疾病的患病几率,注重心脑血管的保养和呵护是预防心脑血管疾病的重要途径,心脑血管疾病的治疗应积极配合医护人员,在后期的护理过程中,更应该注重生活的环境和质量,心脑血管作为人体的重要组成部分,对于人体健康起到了重要的作用,因此保护好心脑血管的健康对于身体健康具有重要意义。

参考文献:

- [1] 刘旸,郑玉翠,钱招昕.高压氧在心脑血管疾病治疗中的应用进展[J].中华航海医学与高气压医学杂志,2020,27(03):374-376
- [2] 张楠楠.中老年心脑血管疾病的预防及治疗探究[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(93):87.DOI:10.16281/j.cnki.jocml.2019.93.068
- [3] 肖锦蓉,肖红霞,周明生,王心群.心脑血管疾病身心同治的治疗方法探索[J].心理月刊,2019,14(16):74-75. DOI:10.19738/j.cnki.psy.2019.16.061
- [4] 米立峰.中老年心脑血管疾病的预防及治疗[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(11):290.DOI:10.19613/j.cnki.1671-3141.2019.11.228
- [5] 高欣欣.浅谈心脑血管疾病的预防和治疗[J].人人健康,2017(01):29
- [6] 杨翠玲.心脑血管病的预防与治疗探讨[J].中国现代药物应用,2010,4(03):226-227.DOI:10.14164/j.cnki.cn11-5581/r.2010.03.176
- [7] 刘福平.中老年心脑血管疾病的预防及治疗[J].当代医学,2011,17(25):47-48
- [8] 张泮翠.心脑血管疾病的预防与治疗[J].中西医结合心血管病电子杂志,2015,3(32):195-196.DOI:10.16282/j.cnki.cn11-9336/r.2015.32.112