

健康教育

骨折后如何
补充营养素



青少年活泼好动,骨折现象偶有发生。

骨折患者不仅要注意健康饮食,还要谨慎食用对呼吸道和消化道有刺激的辛辣之品(辣椒、生葱、芥末、胡椒)等。在症状反应强烈时,最好吃软烂的饭菜,烹调时不宜油煎、油炸。为了更快更好地促进骨折愈合,骨折患者还应注意补充不同的营养素。

保证蛋白质的摄入 蛋白质是肌肉及骨骼组织修复和生长所必需的营养素。在恢复期间,建议骨折患者每天摄入一些高蛋白食物,如牛肉、鸡肉、瘦猪肉、鱼、虾、鸡蛋、牛奶和豆制品等。

重视补钙 大部分人在骨折之后,最先想到的补钙方法就是多喝骨头汤。其实,骨折之后单纯饮用骨头汤不能获得良好的补钙效果。

尽管骨头的主要成分是钙,但在煲汤的过程中,汤水含有的钙质量比较少。如果经常大量饮用骨头汤,反而容易摄入里面的脂肪引发肥胖。

因此,可以选择其他合适的食物来补钙。比如,牛奶就是不错的选择。有些绿叶蔬菜的钙含量也很丰富,如菠菜(先焯水去除草酸)、小油菜、芥蓝等,它们能提供丰富的钾和镁,有助于减少尿钙的排出,其中丰富的维生素K还能帮助钙沉积到骨骼中。小鱼、小虾也能补钙,但是吸收率有限。在坚果中,榛子的钙含量较高,可以适当食用。

补充微量元素 维生素D能促进钙吸收,通过晒太阳可以获得。如果条件允许,最好每天上午、下午各晒半小时太阳。维生素A是促进骨骼发育的重要维生素。动物肝脏富含维生素A,可以每周吃两次。维生素C是合成骨胶原必不可少的元素,维生素K帮助钙质沉积在骨骼上。要多摄入绿叶蔬菜、胡萝卜以及富含维生素C的水果,如橙子、猕猴桃、草莓等。镁是维持骨细胞结构和功能正常的重要元素,充足的镁会使骨骼坚硬而有韧性。绿叶菜和坚果中镁含量丰富。其他一些碱性矿物质,如钾、铁等,能防止钙流失。

在保证日常饮食之外,也可以遵医嘱补充复合维生素制剂。

最后,要注意多喝水以促进循环代谢,并合理作息来帮助身体恢复。

来源:《学生健康报》 文:徐州市医科大学附属医院第三医院中医内科 单克锋

远离心肌梗死,牢记这些“危险时刻”

简单地说,心肌梗死是心脏的部分肌肉因血液供应不足而受损或死亡。在寒冷的冬季,人体血管收缩,血液循环不畅,这给心脏供血造成了额外的负担,并增加了心肌梗死的发生风险。

今天就和大家说一说心肌梗死的那些事儿。

为何冬季心肌梗死高发

心肌梗死的发生与冠状动脉堵塞有关。冠状动脉是心脏的主要供血动脉,当它被胆固醇、血栓等物质堵塞时,就像城市的主干道无法通行,周边需要其输送氧气等物质的心脏也不能正常运转了。

冬季心梗高发与气温骤降有关,季节变化可引起一系列生理变化。

血压升高

寒冷的天气可导致血管痉挛,冠状动脉的阻力增加,进而引起血压升高。

心脏负担加重

在寒冷的环境下,人体血管收缩、变窄,血液流动的阻力增加,此时,心脏需要更多的力量来推动血液,以维持正常的体温和血液流动。对于已经有心脏问题的患者来说,随着心脏负担的增加,心肌梗死的风险也会增加。

血液黏稠度增加

寒冷可致血液中的红细胞聚集,增加血液黏稠度和血栓形成风险。

炎症反应加剧

寒冷的环境可能会引发炎症反应,炎症反应会让动脉硬化进展更快。

运动减少

天寒地冻时,人们往往不愿意进行户外活动,运动减少可造成体重增加、血压升高,这对冠心病患者来说是不利的。

冬天,中老年人尤其是冠心病患者应注意保暖,避免过度劳累,合理饮食,适当运动,定期就医检查,以降低心血管事件的风险。

留意心脏发出的求救信号

心肌梗死的常见症状包括胸痛、呼吸急促、出冷汗、恶心呕吐、乏力等。

胸痛

心肌梗死最典型的症状就是剧烈的胸痛,疼痛部位通常在胸骨后或胸骨左侧,有时会辐射到左臂、颈部、下巴或背部。这种胸痛可持续数分钟,甚至更久,患者可有沉重、压迫、挤压或灼热感。

呼吸急促

由于心肌受损,供血不足,我们的身体会通过增加呼吸频率来提高氧气供应,患者可能有呼吸急促或气短的情况。

出冷汗

发生心肌梗死时,由于心脏无法正常泵血,全身血液循环不畅,有的人会感到浑身冰冷、冒冷汗。

恶心呕吐

当心脏供血不足,消化器官会出让自己的“用血份额”,导致自己的正常工作受到影响,使人出现恶心呕吐的情况。

乏力

由于心脏无法正常泵血,全身

器官得不到足够的氧气和营养,患者会感觉乏力。

心悸

心脏供血不足可导致心律不齐,患者可能感到心悸。

心肌梗死的症状因人而异,女性、老年人以及糖尿病等慢性疾病患者的症状可能并不典型。当出现以上症状时,患者应立即就医。早发现、早治疗是提高心肌梗死患者生存率和减轻后遗症的关键。

这些“危险时刻”应小心

临床医生经过观察和总结发现,在一些特定时段或情境下,心肌梗死的发生风险更高。

早晨和上午(6时至12时)

受激素水平波动,以及早晨起床后体内生理反应的影响,6时至12时是心肌梗死的高发时段。

早高峰时段

晨间交通高峰时段,尤其是在拥挤的公交车、地铁中,心肌梗死的发生率有所增加,这可能与交通压力、空气质量等因素有关。

剧烈运动时

进行剧烈运动时,心脏负荷会加重。不经常运动或有心血管疾病的人,如果运动过度,可能诱发心肌梗死。

情绪激动时

强烈的情绪波动,如极度激动、愤怒、焦虑等,可能导致血压升高,心脏负担增加,进而诱发心肌梗死。

天气寒冷时

寒冷的天气会导致血管收缩,增加心脏负担。冠心病患者如果没有做好防寒保暖,可能增加心肌梗死的发生风险。

饱餐后

饱餐后,血流主要集中在胃肠道,影响心脏供血。

睡觉时

一般来说,心肌梗死不常发生在人们入睡后。但是,有些患者会在夜间醒来时出现心肌梗死,这可能与体内激素水平的变化以及睡眠呼吸暂停有关。

心肌梗死的发生受到多种因素的影响。高危人群特别是有心血管疾病或相关风险因素的人,在上述“危险时刻”更应当心。

冬季如何保护心脏

在寒冷的冬季,想要让心脏保持正常工作,我们可以做些什么呢?

注意保暖

在寒冷的天气里,中老年人要关注天气预报,并灵活加减衣物,尤其要做好颈部、胸部等核心部位的保暖。

合理饮食

减少高脂肪、高糖食物的摄入,增加水果、蔬菜和全谷物的摄入,有助于维持心血管健康。

生活规律

避免过度疲劳,保持充足的睡眠。

适度运动

冬季也要保持适度的运动,可以选择室内运动,如健身操、游泳等。在没有足够体能储备的情况下,应避免剧烈的体育活动,尤其是在极端天气条件下。

戒烟限酒

戒烟和限制酒精摄入是保护心脏的重要步骤,因为这两者都与心血管疾病的发生密切相关。

控制体重

保持健康的体重有助于改善高血压、高胆固醇等心血管疾病的危险因素。

定期体检

定期体检可以及早发现潜在的的心脏问题,以便及时采取有针对性的预防措施。

心脏疾病患者应特别注意以下几点。

遵医嘱用药

心脏疾病患者应严格遵医嘱用药,不可自行减药或停药。

关注自身症状

任何与心脏相关的症状变化都应引起高度警觉,如胸痛、气促等。

避免过度劳累

在寒冷的天气里过度劳累,对于原本就不太健康的的心脏无异于雪上加霜。

避免高胆固醇饮食

心脏疾病患者需要坚持低盐、低脂、低糖饮食,避免食用高胆固醇和高盐食物。

情绪管理

中老年人应掌握一些情绪管理技巧,如冥想、深呼吸等,这样做有助于降低慢性压力对健康的不良影响。

定期监测和检查

心脏疾病患者应做好血压、血糖、血脂监测,定期随访,以便及时请医生调整治疗计划。

备好急救药品

家中可常备硝酸甘油、速效救心丸等急救药品,提前阅读药品说明书,在明确症状的情况下使用。

此外,建议独居的老年人提前保存社区工作人员和社区医生的联系电话,以便在紧急情况下及时寻求帮助。

来源:《老年健康报》 文:首都医科大学附属北京安贞医院冠心病外科一区 李琴

