

成年人补充叶酸片对心血管健康的潜在益处

刘榴 广西壮族自治区南溪山医院

一、引言

叶酸，也被称为维生素B9，是一种水溶性维生素，是细胞生长和分裂过程中不可或缺的物质，参与DNA和RNA的合成，对维持人体正常生理功能具有关键作用。叶酸可以用于治疗由于叶酸缺乏引起的贫血，对于计划怀孕的妇女和孕妇，叶酸也预防胎儿神经管缺陷。除此之外，叶酸在心血管健康方面也发挥重要作用。

二、叶酸对心血管健康的潜在益处

心血管疾病和脑卒中是全球范围内的主要死亡原因之一，不仅威胁患者的生命安全，还严重影响患者的生活质量，给家庭和社会带来沉重的负担。叶酸缺乏导致同型半胱氨酸升高被认为 是脑卒中和心血管疾病危险因素之一。同型半胱氨酸是一种与心血管疾病风险密切相关的氨基酸代谢产物，水平过高可能直接或间接导致血管内皮损伤，加速动脉硬化进程，其是评价叶酸功能性缺乏的非特异性指标。叶酸缺乏导致的高同型半胱氨酸血症，可以通过补充叶酸降低同型半胱氨酸水平，预防和降低心血管事件的发生风险。叶酸具有保护血管内皮细胞的作用，血管内皮细胞是血管壁的内层，其功能和完整性对维持血管健康至关重要。叶酸能够减少血管内皮细胞的氧化应激和炎症反应，维护血管的正常结构和功能。此外，有研究显示高血压人群叶酸缺乏率高于非高血压人群，叶酸缺乏可能与血压升高相关。叶酸通过参与体内代谢过程，有助于维持血压的稳定，进而促进心血管功能的正常发挥。对于高血压患者和存在动脉硬化、脑卒中风险的人群来说，适量补充叶酸对维护心血管健康具有重要意义。

三、如何科学补充叶酸

叶酸广泛存在于多种食物中，如绿叶蔬菜（菠菜、茴香、苋菜）、

了解这个别样的无力—重症肌无力

黄雪林 广西壮族自治区妇幼保健院

有一群人有着一种别样的无力，轻者只是单个眼睁不开眼，严重者可呼吸费力，喝水呛，吞不下饭，早起的时候好一点，休息的时候可改善，下午或疲劳后加重，这是什么病呢，为什么会有这么奇怪的无力，让我们一起来揭开这个别样无力的面纱——重症肌无力。

一、什么是重症肌无力

重症肌无力是一种自身免疫性疾病，神经和肌肉之间的信号传递出现故障而得病。神经和肌肉接头的地方有一种抗体叫乙酰胆碱受体，这些受体通常负责接收来自神经的信号以引发肌肉收缩，如果身体的免疫系统错误的攻击这些受体，引起它们受损或数量减少，肌肉无法正常响应神经信号，导致肌肉无力和易疲劳。

重症肌无力在临床上有分型，一般有六种分型，分别是:I型眼肌型、IIA型轻度全身型、IIB型、III型(重度激进型)、IV型(迟发重症型)以及V型肌萎缩型，其中IIA型轻度全身型常常会有眼肌疲劳的表现，但是不会有假性球麻痹的情况，不会导致日常咀嚼或者吞咽困难的情况；而IIB型不仅眼肌有疲劳的情况，还有假性球麻痹的情况出现，并且这种症状持续半年的话，可能会出现呼吸困难；III型的话则是发病迅速，并在短时间就发展出现呼吸困难的可能；V型肌萎缩型则较为少见。

二、重症肌无力的人有些什么主要表现

1.肌无力是波动性的：无力往往在活动后加重，在休息后减轻。早晨可能较轻，随着一天的活动增加而恶化。

2.特定肌肉受影响：最常受到影响的是眼外肌(导致双眼复视或上眼睑下垂)、面部肌肉、咽喉肌肉受影响(引起吞咽困难或言语不清)、颈部肌肉和四肢肌肉(抬头无力或手脚无力)。

3.全身性或某些部位无力：有些患者的无力表现仅限于眼部(称为眼肌型)，而其他患者可能会发展为全身性的肌无力(全身型)。

4.突发性和慢性病程：重症肌无力可以突然发作，也可以逐渐发展，无力反复出现，有时又可自发缓解。

三、为什么会得重症肌无力(病因与病理机制)：

让呼吸畅快起来——慢阻肺的护理科普常识

李小方 遂宁经济技术开发区社区卫生服务中心

慢性阻塞性肺疾病，即慢阻肺，是一种常见的慢性疾病，其特征是病程漫长且逐渐恶化，表现为持续的气流受限和呼吸系统症状。在各种环境和气候因素的共同作用下，该病的发病率持续上升。因此，对慢阻肺的准确认知以及对患者进行恰当的护理措施是目前需要解决的主要问题。

一、说一说什么是慢阻肺？

生活中有很多慢性疾病，慢阻肺是其中之一，这一疾病发生与气道慢性非特异性炎症有关，一般好发于中老年人群体。慢阻肺的发生与多项因素有关，主要是环境因素和个人因素。环境因素是指患者长期生活在环境污染比较严重的场所，如患者因为工作性质需要长期接触粉尘、化学物质，就容易出现慢阻肺。个人因素主要是与生活习惯与体质等有关，如一些患者本身有吸烟的习惯，肺功能发育不全、遗传因素等也，也均有可能诱发慢阻肺。一般情况下，慢阻肺后发于长期吸烟人群、长期接触城扬尘、汽车尾气、化学物质的人群，同时有肺部疾病、自身营养状况比较差、有慢阻肺家族史的人群也容易出现慢阻肺。

慢性阻塞性肺疾病的病因；

临床认为，慢性阻塞性肺疾病的病因，可能和慢性支气管炎及阻塞性肺气肿的发生因素类似，且已经确定的危险因素大致可以分为环境因素和个体因素两种。

环境因素包括吸烟、吸入粉尘和化学物质，以及空气污染、呼吸道感染等，尤其是一些社会经济地位相对较低的人群，可能由于室内外空气污染严重、居室拥挤、营养较差，从而更加容易患有慢阻肺。

个体因素则包括遗传因素、气道反应增高等，而在怀孕期、新生儿期，婴儿由于太小，肺部发育不完全，也可能患有此病。

二、慢阻肺的护理知识

如果真的患有慢阻肺，患者一定要养成一个良好、健康的生活习惯，这在一定程度上，是可以减轻疾病症状的，相关的习惯有以下

藜麦、腐竹、瘦肉、蛋类、豆制品和动物肝脏等，首选通过平衡膳食补充叶酸。虽然天然食物中的叶酸相对安全，但由于叶酸结构不稳定，在食物加工过程中容易被破坏，而且在体内吸收受药物、酒精和其他营养素缺乏等影响，即使对普通人群，叶酸摄入量也比较难达到叶酸推荐摄入量。若食物中摄取不足，可服用叶酸片。叶酸补充的安全有效剂量是每日0.4—1.0mg，每日服用0.8mg叶酸可以达到最佳降低同型半胱氨酸水平的作用。叶酸联合维生素B12可以进一步降低同型半胱氨酸水平。服用叶酸片时，建议饭后半小时用温水送服，避免与抗癫痫药、抗感染药、硫糖铝及维生素C等药物同时服用。同时，长期大剂量补充叶酸也可能产生健康风险，与其他药物相互干扰、影响锌的吸收、降低免疫力等，因此补充叶酸时应遵循医嘱，合理使用。

四、结语

叶酸对心血管健康的益处不容忽视。它不仅能有效降低同型半胱氨酸水平，减少心血管疾病的风险，还能保护血管内皮细胞，维持血管的健康状态。此外，叶酸还能辅助调节血压和血脂，进一步促进心血管功能的正常运作。这些益处使得叶酸成为维护心血管健康的重要营养素。对于广大公众而言，心血管健康直接关系到生命质量和寿命长短。因此，我们呼吁大家要高度关注心血管健康，从日常生活的细节做起，预防心血管疾病的发生。其中，科学补充叶酸是一个简单而有效的方法。无论是年轻人还是老年人，孕妇还是普通人群，都应该根据自身情况，合理摄入富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、水果、坚果等。若食物中摄取不足，可在医生指导下适量服用叶酸片。但请注意，过量摄入也可能带来副作用，因此应科学补充，切勿盲目跟风。让我们共同努力，关注心血管健康，科学补充叶酸，为健康的生活打下坚实的基础。

1.自身免疫反应：重症肌无力的确切病因尚不完全清楚，免疫系统发生错误，神经肌肉接头的乙酰胆碱受体受到攻击引起的。

2.胸腺异常：许多重症肌无力患者伴有胸腺增生或胸腺瘤，胸腺是参与免疫系统发育的重要器官。

3.遗传因素：虽然重症肌无力不是直接遗传的，但某些基因变异可能增加患病风险。

四、重症肌无力应该如何诊断

1.临床表现：有以上所描述的无力表现，眼睑下垂或全身的无力，无力有晨起轻、下午重、疲劳加重的特点

2.新斯的明试验：通过注射一种叫新斯的明的药物来判断，如果肌注后无力的症状改善则支持重症肌无力的诊断。

3.血液检查：检测乙酰胆碱受体或其他相关抗原的自身抗体。

4.肌电图的检查，重复神经刺激，是否有神经肌肉传导障碍。

5.影像学检查：胸部CT或MRI用于排查胸腺瘤。

五、如何治疗与管理患者

1.药物治疗：抗胆碱酯酶药物(如溴吡斯的明、免疫抑制剂(如强的松、硫唑嘌呤等，用来抑制免疫系统的异常反应，医生根据患者的病情给药。

2.胸腺切除术：对于有胸腺瘤或年轻发病的全身型患者，胸腺切除手术可能有助于长期缓解病情。

3.康复治疗：物理治疗和职业治疗可以帮助维持肌肉功能，提高生活质量。

六、如何预防疾病复发,生活生活需要注意什么

1、避免过度劳累：合理安排日常活动，确保有足够的休息时间。

2、避免感染：感染可能会诱发或加重疾病的症状，因此保持良好的个人卫生和接种疫苗很重要。

3.按时服药，定期复诊，及时调整治疗方案。

4.心理支持：重症肌无力可能会对患者的心理健康造成影响，心理咨询和支持团体可以帮助应对情绪问题。

几点。

第一点，慢阻肺患者一定要戒烟，且除了患者自己，患者的家属也尽量不要在患者面前吸烟，因为烟中含有大量的有害物质，不论是一手烟还是二手烟，对于慢阻肺患者都是十分严重的诱发因素；

第二点，患者一定要注意个人卫生，保持房间的整洁，还要定期通风换气，保持室内空气的新鲜；

第三点，患者要适当增减衣物，尤其是在季节交替时，患者要注意保暖，避免感冒加重慢阻肺的病情；

第四点，慢阻肺患者要经常运动，适当的锻炼可以提高患者免疫力，从而降低慢阻肺的发作次数，但也要注意，慢阻肺患者中，老年人比较多，所以要慎重地选择运动方式，避免剧烈运动，可以打打太极或慢走；

慢阻肺急性发作的应急处理

慢阻肺患者是很容易出现急性发作的，此时就需要掌握一些基本的应急处理方法。具体来讲，一旦出现急性发作，患者便应尽量保持镇静，采取坐位或半卧位，来减轻自身的呼吸困难。同时，还要及时使用医生开具的快速起效的支气管扩张剂，来尽快缓解症状。如果症状无法缓解，便应立即进行就医。而且，患者家属和护理人员还应当掌握一些基本的急救知识，并配备必要的急救药品和设备，以便可以随时准备应对突发情况。

慢阻肺疾病除了给家庭和社会带来巨大经济负担，还严重危害着人们的身体健康，影响着人们的生活质量，严重的也会威胁到人类的生命。因此，面对慢阻肺疾病，以积极乐观的心态面对疾病，进行必要的预防和治疗措施，慢阻肺作为一种可以通过科学护理和管理改善病情的慢性疾病，像是生活环境的优化、营养支持与饮食管理、吸入疗法与药物管理、康复锻炼和运动管理、心理与精神支持、呼吸功能监测和氧疗、急性发作的应急处理等措施的综合应用，便将可以有效提高患者的生活质量，实现舒适、安全、健康的生活目标。

急诊小常识——什么病才需看急诊

龚铭 广西岑溪市人民医院

急诊是医院的重要组成部分，虽然大家对急诊都较为熟悉，但却对什么病需要看急诊知识甚少。基于此，本文旨在介绍什么病才需要及时到急诊科就诊，希望能对大家有所帮助。

1.生命体征异常类

(1)**高热** 若是发现患者出现发热，测量体温在38.5℃以上，尤其是幼儿和老人就需要尽快到急诊就诊。

(2)**意识不清、昏厥、昏迷、抽搐** 例如梅尼埃病(内耳眩晕症)发作、突然出现肢体偏瘫、昏厥、昏迷、语言表达不清等情况要及时到急诊科就诊。同时还有血压高达180/110mmHg以上者也需尽快到急诊就诊进行降压处理，防止患者因为血压过高而出现脑出血、高血压危象等不良情况。

(3)**呼吸相关** 呼吸是人体维持生命活动的基本生理功能，所以一旦出现呼吸频率增快、颜面青紫、喘息等异常情况时就需要尽快到急诊就诊，明确患者是否出现了急性心力衰竭(有静息时气急、心悸、左胸痛等症状)、心律失常(心跳频率过快、过慢或严重节律紊乱、不规则等)、严重哮喘、窒息等情况。除此之外，若是咽喉部、食管、气管或支气管被鱼刺、玻璃、骨头等异物堵塞的患者也需要尽快到需急诊处理。

(4)**循环相关** 出现急性胸痛时需要到急诊就诊，当出现急性胸痛时患者的心前区会突然疼痛，感到胸腔有明显的憋闷感，同时还可能会出现大汗淋漓、疼痛反复发作等不良情况，一般出现上述表现就需要及时到急诊排查是否出现了急性心肌梗死、气胸、急性肺栓塞、动脉瘤破裂等危急情况。当患者出现大出血时因为容易发生失血性休克、昏迷等不良后果，所以一旦出现持续、大量的呕血、咯血、便血、尿血、阴道流血、五官出血和腹腔内出血，甚至因为外伤、自伤自杀出血等都需要尽早到急诊就诊。

2.急性功能障碍类

(1)**消化系统** 出现急性腹痛、严重的呕吐、腹泻、急性肝肾功能问题也需要尽快到医院就诊。急性腹痛的出现患者会有腹肌紧张、腹痛拒按等表现，通过急诊检查才能尽快排查出患者出现急性腹痛的原因，如消化道穿孔、消化道出血、消化道梗阻等。严重呕吐、腹泻会打破患者体内的水电解质和酸碱平衡性，引发休克、昏迷等严重后果，所以尽早到急诊就诊就可以尽快明确患者出现呕吐、腹泻是因为急性食物中毒还是其他原因，以尽快接触呕吐和腹泻为患者带来的潜在风险。急性肝肾功能问题包括急性肾功能衰竭、高钾血症、严重代谢性酸中毒、糖尿病并发症(如糖尿病酮症酸中毒、糖尿病高血糖高渗状态)，还有肝硬化导致的消化道出血、肝性脑病、急性胰腺炎等对患者的生命安全所造成的威胁极大，所以出现这些情况后也需要及时到急诊科就诊。

(2)**泌尿系统** 在泌尿系统中若是患者出现了急性尿潴留、输尿管结石、阴茎海绵体骨折、睾丸扭转等也需要及时到急诊就诊。急性尿潴留出现后患者膀胱内会充满尿液且无法排出，而导致该情况发生的原因包括但不限于前列腺增生、尿道狭窄、神经源性膀胱功能障碍等。输尿管结石会让患者出现剧烈的腰腹部或腰背部疼痛且可能会伴有恶心呕吐等不适症状，若是疼痛剧烈建议尽快到急诊就诊以尽快解除疼痛。阴茎海绵体骨折属于急症，确诊以后，建议尽早通过手术的方式来处理。睾丸扭转后会令患侧睾丸出现剧烈疼痛，若是未能及时干预睾丸可能会坏死，所以也需要尽快到急诊就诊。

3.中毒与外伤类

(1)**中毒情况** 服用药物后出现严重的不良反应、服毒自杀等各种急性中毒者需要尽快就诊。

(2)**外伤情况** 急性损伤如交通事故以及各种创伤导致急性软组织损伤、骨折、脱臼及外伤(24小时内未作处理的患者)、冻伤、灼伤，或毒蛇咬伤、犬咬伤等都建议尽快到急诊就诊。除此之外，若是发生电击、触电、坠落伤、溺水、烧伤、塌方挤压伤、工业外伤等意外也需要尽快就诊。

糖尿病——甜蜜的烦恼

代莉 重庆市江津区第二人民医院

在生活的多彩画卷中，我们常常向往甜蜜与幸福，然而当“甜蜜”以一种不受欢迎的方式侵入我们身体时，它便成为了 一种令人“甜蜜的烦恼”——这就是糖尿病。这个听起来似乎与糖分过多直接相关的疾病，其实远比我们想象的要复杂也更为普遍。今天就让我们一起揭开糖尿病的神秘面纱，了解这个“甜蜜的烦恼”，学习如何与它和谐共处。

一、什么是糖尿病？

简而言之，糖尿病就是一种影响身体使用血糖(即血液中的葡萄糖)导致体内营养代谢紊乱的慢性疾病。正常情况下，我们在进食后食物中的糖分会被分解成葡萄糖，并通过血液系统输送到全身细胞以提供能量。此时，胰腺中的β细胞会分泌一种叫做胰岛素的激素，它像是一把“钥匙”能够帮助葡萄糖进入细胞内部。但在糖尿病患者中这一过程却出现了问题：要么是胰岛素分泌不足(1型糖尿病)，要么是身体对胰岛素反应减弱，即胰岛素抵抗(2型糖尿病)，从而导致血糖水平持续升高。

二、糖尿病的症状

糖尿病的症状因人而异，常见的包括：(1)口渴、多饮和频繁排尿；(2)体重不明原因下降；(3)极度疲劳或无力；(4)视力模糊；(5)伤口愈合缓慢；(6)皮肤干燥或出现瘙痒；(7)饥饿感增加

值得注意的是，有些2型糖尿病患者早期可能没有明显症状，直到病情恶化或出现并发症时才被诊断出来。因此，定期进行血糖检测，特别是对于有家族史或高危因素的人群而言至关重要。

三、糖尿病的管理

面对糖尿病这一“甜蜜的烦恼”关键在于管理。有效的管理不仅能够控制病情，还能预防或减少并发症发生，从而提高生活质量。(1)健康饮食：均衡饮食是糖尿病管理的基石。每日选择富含纤维的全谷物、蔬菜、水果，适量摄入优质蛋白质，限制加工食品和高糖食品摄入。通过了解食物碳水化合物含量合理规划餐盘比例，这有助于控制血糖水平；(2)规律运动：适量体育活动能够改善身体对胰岛素的敏感性，有助于降低血糖水平。建议每天至少进行30分钟的中等强度运动，如快走、游泳、骑自行车等，运动前后注意及时监测血糖以避免低血糖发生；(3)血糖监测：定期监测血糖是了解病情、调整治疗方案的重要依据。家用血糖仪可以帮助患者随时了解自身血糖状况，而糖化血红蛋白(HbA1c)检测则能反映过去2—3个月平均血糖水平；(4)药物治疗：医生会根据患者病情开具口服降糖药或进行胰岛素治疗。糖尿病患者需遵循医嘱并按时服药，不要自行增减剂量或更换药物以免影响治疗效果；(5)控制体重：糖尿病患者常合并超重和肥胖，体内过多的脂肪往往导致胰岛素抵抗，使血糖难以控制，控制体重是有效降低血糖的一种手段。(6)心理调适：糖尿病是一种长期疾病，对患者的心理健康也有一定影响。糖尿病患者应保持积极乐观心态，通过与家人、朋友分享感受以排解压力，必要时寻求专业心理咨询。

四、预防糖尿病

虽然糖尿病患病有一定的遗传因素，但通过健康生活方式我们仍然可以有效降低患病风险：(1)维持健康体重避免肥胖；(2)保持规律的体育活动；(3)均衡饮食，减少高糖、高脂肪食品摄入；(4)戒烟限酒；(5)定期进行体检，特别是血糖和血脂检查。

糖尿病这个看似“甜蜜”实则复杂的疾病，确实给我们生活带来了不少挑战。但只要我们掌握了正确的知识，采取积极的生活方式就能够有效地管理它，让生活重新回到甜蜜与健康轨道上。记住，面对糖尿病我们不是孤军奋战，有家人、朋友以及医疗团队的支持与陪伴。让我们携手并进，将这份“甜蜜的烦恼”转化为健康生活的动力。