糖尿病人的低镁与其心脏并发症的关系

潘玉环[1] 梁晶花[1] 吴立文[1]

糖尿病患者心血管并发症发生率较高，这与它常伴有镁缺乏有一定关系，在镁缺乏情况下，心肌、平滑肌代谢和生理功能易发生异常，还可引起冠状动脉痉挛和心室颤动，导致心脏病患者猝死，故纠正镁代谢紊乱有助于防治糖尿病心脏并发症，有利于糖尿病病人的康复。

由于镁离子是血清肌酸激酶激活的必需离子、糖尿病患者镁离子的消耗增加和摄入不足使血浆和肌肉细胞中镁含量降低，肌酸激酶活性下降。当补充镁（15.8mmol/L）1个月后，胰岛素的敏感性将增高。我们观察发现：非胰岛素依赖型糖尿病患者每日静注硫酸镁 10ml 和门冬氨酸钾镁 20ml 两周后，肌酸激酶水平较前增加，但此结果有待于大量的临床观察。

镁离子能阻滞交感神经节冲动传递并对血管平滑肌有直接松驰作用，使周围血管扩张从而产生降压作用，有利于糖尿病合并高血压的治疗。

缺镁可造成 Ca^{++} 在细胞内堆积，通过 Na^+/Ca^{2+} 反转机制加重细胞内 Ca^{2+} 水平，从而影响细胞膜的除极造成细胞膜的复极化不一致，形成各种心律失常、因此补镁有助于预防糖尿病合并冠心病的心律失常发生。

综上所述缺镁可使糖尿病人胰岛素敏感性下降，血压升高，易发生心律失常。糖尿病人治疗除饮食调节、运动、药物治疗外还应补充含镁食品、药物。镁临床应用注意事项如下：①在低血钾的患者中，38%～42%有低血镁，缺镁常是缺钾的先兆，因而常需要在补钾的同时也补镁才能纠正低钾，即使对一些血镁正常的患者也应如此；②严重呼衰、肾衰及有出血倾向者慎用；③若滴速过快，会出现面部发红、头昏、减慢滴数则可消失，这是因镁拮抗钙、使血管扩张所致。

1 黑龙江省农场总局医院心内科，哈尔滨市王岗，150088

高血压病的预防保健及康复

潘树和[1]

心血管疾病是当前威胁健康的主要疾病之一，人类要战胜心血管疾病，必须从预防、保健，康复入手。

1978 年世界卫生组织发表阿拉木图宣言："健康概念，不仅指人体的生理健康，还包含心理状态和社会环境处在完满状态"，随着健康含义延伸，医疗模式必须转变，医务工作者不但要解除人的躯体疾病，还要进行心理调

1 河北省承德市中医院，067000

中国知网 https://www.cnki.net

整，预防保健、康复知识的教育，使人的身体素质不断提高，不断提高健康水平。

最近世界卫生组织提出衡量人的躯体和心理健康新标准。躯体健康可用五快来衡量。即：(1) 吃的快：进食有良好胃口，不挑剔食物，说明内脏功能正常；(2) 走的快：行走自如，活动灵敏，精力充沛，身体状态好；(3) 说的快：语言表达正常流利，头脑敏捷，心肺功能正常；(4) 睡的快：有睡意上床后很快入睡，睡的好，醒后精神饱满，头脑清晰，中枢神经兴奋抑制协调；(5) 便的快：一旦有便意，很快排完大小便，胃肠、肾功正常。心理健康用三良好来衡量：(1) 良好个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观；(2) 良好处世能力：观察问题客观现实，自控能力强，能适应复杂社会环境；(3) 良好人际关系：助人为乐，与人为善，与他人关系良好。

高血压病是心血管疾病中最多的一种，而且是脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭主要危险因素。实践证明要控制高血压病唯有以预防为主，早查、早治。一级预防可以使发病率下降 55%，脑卒中下降 75%。

高血压病一级预防的主要措施为：

1、合理膳食

首先通过饮食疗法，控制高热量、高脂肪、高盐、甜食、动物内脏摄入，多吃有丰富谷物、豆类、蔬菜、水果的膳食。

2、运动锻炼

运动不仅能增加身体素质，还能降低血压，消耗摄入过多热量。生命在于运动，并非所有运动都有益健康，只有有效运动方式，有氧运动才能延年益寿，祛除疾病。

有氧代谢运动是美国著名健身专家肯尼斯·库珀博士创立的。他根据大量的运动医学实验研究证明，若长期缺乏有氧锻炼，又不注意饮食营养，将使组织器官机能下降 30%，最终导致机体衰退，引起众多疾病发生。而长期持续进行适宜的有氧锻炼，则可以达到强身健体延缓衰老之功效。有氧运动可使人体吸入比平常多十几倍的氧气，从而使机体免疫细胞防病能力明显增强。有氧运动还能加快体液循环，促进组织新陈代谢，从而大大地减少体内的致病因子。有氧运动还可明显提高大脑皮层和心肺系统的机能，促进中枢神经系统保持充沛的活力，并且使体内一些具有抗衰老的物质，如超氧化物歧化酶的数量增多。有研究显示，长期从事有氧运动锻炼的人其体内甘油三酯含量下降 45% 左右。人在运动时心排血量是安静时的 3 倍以上，这不仅能明显改善心脏的营养和脂质代谢，还使动脉壁保持一定的弹性，使血压保持恒定水平。

3、戒烟、适量饮酒。

吸烟是心血管病的独立危险因素。Celermajer 等对 78 名 15～30 岁健康人进行肱动脉扩张试验，发现烟中部分毒素损害血管内皮细胞，使血管舒张因子产生减少。适量饮葡萄酒、啤酒、白酒对心脏有益。啤酒每日不超过 720ml，白酒不超过 50ml，但大量饮酒会增高血压，增加中风、心脏病、肿瘤危险性。

4、心理平衡

据研究焦虑或愤怒时如加以抑制可使血内肾上腺素浓度增高，而焦虑或愤怒外露时血内去甲肾上腺素增高，导致血压升高。有人认为被抑制的敌意情绪，可能是导致高血压病主要心理因素，所以高血压病患者必须进行心理调理，保持情绪稳定，豁达乐观，适应各种复杂社会环境，以减轻控制高血压病。

中国知网 https://www.cnki.net