

心衰患者冬天不宜多喝水

宋先生是一个心衰患者,5年前做过心包炎手术,入冬以来反反复复出现全身水肿。到医院检查后医生也感到很困惑,宋先生每天的排尿量已达到3000毫升,水肿反而越来越严重。医生跟宋先生沟通后才知道,宋先生听人说吃苹果和梨能促进排尿,于是每天各吃几个,在医院治疗期间还在坚持。

梨和苹果虽然利尿,但本身含水量大,按宋先生的吃法,光水果一天就摄入了3000毫升的水分,再加上每天饮食中的水分,每天的基础入液量就将近4000毫升,排尿量在3000毫升左右,水肿越来越重是必然的。

冬天天气干燥,通常人们都会增加水的摄入量,然而

对于心衰患者来说却恰恰相反,摄入过多的水,反而会诱发心衰。

对于心衰患者来说,心脏在结构上发生了病理性的改变,心脏“发动机”的效率下降,这种情况下大量摄入水分,会给心脏带来更多负担,加重病情,甚至诱发急性心力衰竭。不仅如此,心脏需要给身体各器官提供能量,一旦患上心衰,肺、肾、肝、消化道都会受损。

心衰患者应注意“出入平衡”,摄入的液体总量通常不能超过排出的汗液和尿量。患者应学会自行计算“出入量”,根据运动量、排尿量来控制喝水量和饮食。

患者可保持轻度的口渴,在口不渴的情况下尽量不喝水,每天摄入的水分在2000毫

升左右。这个摄入量不是喝水量,而是指每天进入身体的液体总量,除了水之外,还不能忽视粥、水果、菜肴所含有的水分。另外,喝水的时候还要注意少量多次,切忌一口闷,否则水分进入人体后,在胃肠道大量吸收,血液变稀,血容量增加,心脏工作量相应增加,心肌耗氧增加,增加诱发心力衰竭的概率。

由于受气温影响,冬天是心衰的高发季节,心衰患者除了要严格控制每天的摄水量,还应该注意以下三点:

记录体重。心衰患者应每天清晨测体重,如果3天内增加两公斤或者每天增加一公斤以上,要及时就医,很可能是因为体内水分无法及时排出,导致体重迅速上升。



控制饮食。心衰患者最忌暴饮暴食,特别注意不要吃得太多,强调低盐饮食,可适当摄入一些富含蛋白质的食物,如鱼肉、鸡肉等。

注意防寒保暖。冬季室内外温差较大,经常在暖气房内应注意开窗通风,避免温度过高,要根据温度加减衣物,以防感冒,避免心力衰竭发作。

郑州市第七人民医院心内科副主任医师 张杰

无症状脂肪瘤大多无需治疗

脂肪瘤是一种良性肿瘤,常见于肥胖者。体重增加时,脂肪瘤的体积也增大,但体重下降时,脂肪瘤却不随之缩小。脂肪瘤好发于四肢、躯干,也可见于肢体深部。

脂肪瘤与饮食习惯有关,经常摄入过多肥腻的食物或经常饮酒,都会导致新生脂肪组织过多,使体内过多的脂肪细胞聚集起来,最后形成脂肪瘤。压力过大、心情烦躁也会造成正常的脂肪组织和瘀血交织在一起,时间长了也可形成脂肪瘤。此外,不良的生活习惯,如经常熬夜、暴饮暴食等,使人体对脂肪的分解能力下降,也会形成异常的脂肪组织,即脂肪瘤。

大部分脂肪瘤没有任何症状,只要不影响局部脏器或肢体功能,多数不需要治疗。但也有一小部分脂肪瘤会引起疼痛,这是因为脂肪瘤过大以致压迫神经,还有的脂肪瘤长在内脏上,压迫周围内脏器官,引起梗阻,这类脂肪瘤需要立即治疗。

脂肪瘤虽是良性肿瘤,但也存在恶变的可能,不过其恶变概率非常低。生长在身体深部的脂肪瘤恶变可能性相对更大,一旦发现要立即到正规医院治疗,以免延误病情。

孙艳/文

泡澡有利于心脑血管病防治

日本爱媛大学和京都大学的一项联合研究发现,每周泡5次热水澡有助于预防心脏病和脑卒中发作。研究人员指出,泡热水澡时血液从腿部和腹部流向心脏,血压降低,动脉堵塞和血栓形成风险降低。同时,泡澡可减轻精神压力,释放不良情绪,也有助于预防心脑血管疾病。

海建/文

不同类型糖尿病用药也不同

降糖药有口服的,如常见的二甲双胍,也有注射的胰岛素。不是每个患者非要用药物治疗才行,也不是说每个人都用胰岛素。有些病情轻的患者只需改变不健康的生活习惯、增加运动,血糖就可恢复正常,长期坚持下去,可连续多年不用降糖药。有的病情重的病人,只靠改变生活习惯,血糖仍不能达到控制要求,必须长期用药。

不同糖尿病类型,所用药物也不一样。I型糖尿病只能用胰岛素治疗,妊娠糖尿病在饮食管理未达标的情况下,也只能用胰岛素,儿童糖尿病只能用胰岛素,只有12岁以上的II型糖尿病患者才能用二甲双胍。成人II型糖尿病诊断时只要没有用药的禁忌,也应该首选二甲双胍治疗,根据血糖是否达到控制要求、患者的特点和药物反应,决定是否加

用或换用第二种药物。治疗II型糖尿病,在药物的选择上是有一定顺序的,在不同阶段用药有差别。首选那些对病人获益最大且副作用最小的药物。一个药物的“好坏”不是只看降糖的效果谁最明显,还要看它的副作用大小,哪个更有助于减少糖尿病并发症、延长病人的寿命和改善病人的生活质量。

据北京大学人民医院网

红梅点点
盘飧傲霜随岁去
丽日融融
天蓬报喜伴春来

贺新禧

国网沧州供电公司党委
祝愿离退休老同志

阖家欢乐
幸福安康

口腔癌的早期症状

1. 溃疡不愈。口腔溃疡是比较常见的病状。病程一般不超过两个星期。如果发生烧灼感、疼痛等症状超过两周仍不见好转者,应格外警觉。口腔癌常表现为溃疡,四周边际拱起,中心凹凸不平。另外正常口腔黏膜为粉红色,如果口腔内突然出现黏膜红斑、水肿和颗粒状肉芽等,则意味着黏膜表皮细胞发生了变化。尤其是白斑,被认为

是口腔癌的癌前病变。

2. 淋巴结肿大。口腔癌经常会向附近的颈部淋巴结转移。有时原发病灶很小,甚至症状还不明显,但颈部淋巴结却出现了转移的癌细胞。因此,颈部淋巴结如突然肿大,需检查口腔。

3. 口腔不明出血。口腔癌的一大危险信号就是出血。生长在口腔内的肿瘤略微碰触就会流血。 李强/文

肺病患者冬季5注意

寒冷的冬天,慢性呼吸系统疾病患者是比较难熬的,冷空气刺激、空气污染等原因,容易引起各种疾病的加重,最常见的是慢性阻塞性肺病,包括慢性支气管炎、肺气肿和肺心病,其次是支气管扩张、支气管哮喘。这些患者在冬天该如何预防及减少疾病的发作呢?

1. 戒烟。重度慢阻肺病人一般不会抽烟,但一些病情较轻的人对烟的危害不以为意。不论是处于急性发作期还是临床稳定期,戒烟都是首先要做的事。

2. 适度锻炼。冬天户外活动相对减少,可以在太阳出来后外出适当活动。在空气污染较严重时应避免外出,如果出门,需要戴防霾口罩,注意保暖。每天饭后1~2小时进行呼吸功能锻炼,包括简单的腹式呼吸和缩唇呼吸锻炼等。

3. 接种疫苗。建议慢阻肺患者每年在流感流行季节前接种肺炎疫苗和流感疫苗,减少患流感的概率,从而预



防慢阻肺急性加重。

4. 长期家庭氧疗。稳定期氧分压低于60mmHg,及有肺动脉高压、肺心病和右心衰的患者,都建议吸氧,而且是持续低流量吸氧。吸氧的时间最好每天达到15~20小时,肺功能极差者可以在家庭氧疗基础上,辅助使用家庭无创呼吸机。

5. 饮食调理。严冬季节气候比较干燥,慢性呼吸系统疾病患者需要多喝水、多吃水果,补充维生素C。应摄入鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白及富含维生素、纤维素、易消化的饮食。痰多者可以适当吃一些梨、白萝卜、百合、川贝等清肺祛痰的食物。生、冷、辛辣、油腻食物则应尽量避免。 孙庆伟/文