

六个身体信号 揪出隐秘的心衰

慢性心衰在早期很隐秘,不太容易察觉。家中有老人患有基础疾病时,一定要密切观察老人的日常表现,一旦发觉以下可疑的症状,要怀疑心衰,应及时去医院就诊。

活动耐量下降。近期突然感觉身体疲倦乏力,白天也懒懒散散的,日常的一些简单劳作开始力不从心,以往能完成的突然做不好了,比如遛狗、上下楼梯等。如果是爱运动的人,在运动量正常的情况下明显感觉比平时更累,并且伴有呼吸短促或呼吸困难。

食欲不振。心衰破坏正常的体循环,可引起胃肠道血液淤滞,进而导致肠道功能紊乱,

患者可表现为没胃口、吃不下饭、饮食后难以消化,总感到胃胀、想呕吐。

情绪低落。心脏病患者的精神心理问题非常严峻,心衰患者更容易表现出抑郁的心理疾患,常常表现为表情淡漠甚至呆滞。

长期咳嗽。心衰患者由于肺静脉压力增高,导致肺循环受阻,肺泡内渗出液增多,进而引起咳嗽。特点为夜间咳嗽明显,坐着或站立的时候咳嗽减轻,咳嗽的同时咳痰增加,除此之外患者还会有呼吸困难、头晕、心慌等症状。

双下肢浮肿。小腿、脚踝、脚肿胀是心衰常见的症状,多

半是由于心衰和肾功能减退导致体液积聚引发。值得注意的是,虽然有肿胀,但是患者自己却很难感受到疼痛,平躺休息后又能自行缓解和消失。有些时候患者没有注意到肿胀的问题,却发现体重突然增加,也要引起警惕。

睡眠障碍。心衰时心脏排血量减少,脑细胞陷入缺氧状态,一定程度上影响正常的睡眠。同时心衰患者也比较容易发生“中枢睡眠呼吸暂停”,因憋气在夜里惊醒,降低睡眠质量。除此之外,还有一些心衰患者因为血栓脱落引发脑梗死,患者反而容易出现“嗜睡”的情况。

心衰并非具体的疾病,而



是一种“综合征”。有心血管基础疾病、糖尿病、肥胖等危险因素,以及心肌病家族史或过往心肌梗死史的个体,更易发生心衰。因此,应当密切关注身体变化,一旦出现异常情况,首先要避免重体力活动和情绪波动,以免心脏承受过大压力,接下来应及时前往医院做心电图等检查以了解情况,并在医生的指导下进行个体化调理。

王岚/文

头晕有时是情感障碍



在头晕的众多类型当中,有一种称为精神性头晕,它不是指特定的精神疾病,而是一类由多种精神心理障碍引起的头晕病症的总称。

精神性头晕的发病机制,一般认为由患者的恐慌发作,引起过度换气,使血中二氧化碳大量排到体外,导致血管收缩,血管壁阻力加大,心跳加快,病人有心悸的感觉。

引起精神性头晕的原因,一方面可能是继发于某些疾病,比如患者得了某些疾病,而他对这些疾病产生了恐惧感,从而导致失眠、焦虑、抑郁,就会出现头晕的感受。另一方面可能是源于情感障碍,如精神不舒畅、不愉快,造成患者心境不良,就可能以头晕的方式来表现。

精神性头晕的治疗与其他前庭疾病不同,大部分病人在门诊就能处理,关键是要减轻病人的各种压力和解除焦虑不安的情绪。

戚晓昆/文

癫痫患者需重视护理保健

护理保健对于癫痫患者的康复和治疗非常重要,可以从以下几个方面加以注意。

生活方面

饮食护理:癫痫患者应该保持健康的饮食习惯,避免过度饥饿或暴饮暴食,少喝浓茶、咖啡等刺激性饮料,同时要保证水分和营养的摄入。

睡眠护理:良好的睡眠有助于癫痫患者的康复,患者应保证充足的睡眠,同时要避免睡眠时间过长或过短。

日常活动:癫痫患者应该适量进行户外活动,增强体质,但要避免过度劳累。

治疗方面

按时服药:癫痫患者必须



按照医生的建议按时服药,不能随意更改药物剂量或停药。

观察不良反应:长期服用抗癫痫药物可能会产生一些不良反应,如恶心、呕吐、嗜睡等,患者及家属应密切观察并记录药物不良反应,及时向医生反馈。

心理方面

情绪调节:癫痫患者可能会出现焦虑、抑郁等,家属应该积极帮助患者调节情绪,保持良好的心态。

社交支持:癫痫患者需要得到周围人的支持和理解,家属应该鼓励患者积极参与社交活动,增强自信心。

康复训练

语言康复:对于一些有语言障碍的癫痫患者,需要进行语言康复训练,提高语言表达能力。

认知康复:癫痫患者可能出现认知障碍,需要进行认知康复训练,提高记忆力、注意力和思维能力。

运动康复:癫痫患者需要进行适量的运动康复训练,提高身体机能和免疫力。

通过生活护理、药物治疗、心理护理和康复训练等多种措施的综合干预,可以帮助癫痫患者更快地康复,提高生活质量。

蒙阴县人民医院 李燕

腰椎间盘突出症何时需要手术

腰椎间盘突出症是一种常见病,也是一种多发病。大部分患者有良性的自然病程,如果疼痛程度较轻,肌力下降程度不明显,大小便功能正常,可以考虑保守治疗。一般推荐保守治疗时间6~12周。出现下列情况应该及时考虑手术治疗:

- 1.病史超过6~12周,经系统保守治疗无效;或保守治疗过程中症状加重或反复发作。
 - 2.腰椎间盘突出疼痛剧烈,影响工作或生活。
 - 3.下肢肌力明显下降。
 - 4.大小便功能出现障碍。
- 与非手术治疗相比,手术治疗通常能更快、更大程



度地改善症状。

河北医科大学第二医院 疼痛科 任玉娥

坚持饮食疗法 减少糖尿病并发症

通过饮食控制,可以降低胰岛的负荷,将血糖和血脂降至或趋近于正常水平,预防并发症。糖尿病患者健康饮食,应注意以下几点:

摄入优质蛋白质和脂类。高血糖的糖尿病人应该增加豆类及乳清蛋白的摄入,以减轻血糖负荷。患有糖尿病的人应该多摄入不饱和脂肪酸,少摄入反式脂肪酸。建议患者每日膳食总脂肪供能占总能量的20%~35%,建议饱和脂肪酸摄入量不超过总能量的12%,反式脂肪酸不超过2%,适当增加不饱和脂肪酸。

一日三餐。有些患者一天只吃两顿饭,每顿饭量相对比较大,这样不利于餐后2小时的血糖值控制。除此之外,一些降糖药也遵循一日三餐的规范,因此糖尿病患者应保持一日三餐。在某些情况下,如接纳胰岛素注入的患者或有血糖值低趋向的患者,也可以在两餐之间或睡前添加膳食,但额外膳食的热量必须从每天的总热量中扣除。

多吃新鲜蔬菜。蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物有机化学物质的重要来源,每天需摄入400~500克。血糖值控制良好的患者可以在饭后适当增加新鲜水果摄入量,对于血糖值控制欠佳或血糖值水平不稳定的患者,建议控制水果的摄入量,或者用西红柿、黄瓜代替水果摄入。

低盐低脂饮食。在炒菜的时候要尽量减少食盐的用量,每天的食盐用量要控制在5克之内。尽量不要吃咸菜、泡菜、酱豆腐等。在掌握盐的用量的同时,还要留意其他调料里的盐,比如酱油(15ml酱油=3克盐)、蚝油、鸡精等,可以少用或者不用。高血脂患者可以适当减少食用油脂的摄入量,瓜子、花生、杏仁、核桃等的摄入量每天不超过20~25克。

光山县第二人民医院内 科 唐文艳

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台