

# 慢性心力衰竭患者如何居家管控

慢性心力衰竭是一种心脏疾病，通常指心脏无法有效泵血以满足身体的需求。慢性心力衰竭是一种慢性疾病，与急性心力衰竭不同，后者是发作性的，而慢性心力衰竭是逐渐发展的。慢性心力衰竭患者需要采取一系列的居家护理和自我管理措施，以帮助管理病情、减轻症状和提高生活质量。以下是一些居家护理的措施：

**1. 限盐饮食。**减少钠的摄入对于控制液体潴留和水肿非常重要。要遵循医生或营养师的建议，避免高盐食物，尤其是加工食品、咸味零食和盐

腌肉类。  
**2. 控制液体摄入。**患者需要限制液体摄入，包括水、饮料和高水分的水果。

**3. 按时服药。**按照医生的处方和建议服药，不要中断治疗。通常，患者需要服用利尿剂、ACE 抑制剂、 $\beta$  受体拮抗剂等心脏药物。

**4. 监测体重。**定期测量体重，通常每天在同一时间称重，以检查水肿的变化。如果体重增加超过医生建议的范围，应及时就医。

**5. 注意症状。**学会监测自己的症状，包括呼吸急促、水

肿、疲劳、心悸等。如果症状加重或出现新症状，应立即就医。

**6. 规律锻炼。**适度的有氧锻炼，如散步，有助于增强心脏功能。锻炼前应咨询医生，制定适合的锻炼计划。

**7. 遵医嘱。**遵循医生的治疗计划和建议，包括药物管理、饮食、锻炼和定期随访。

**8. 避免诱发因素。**避免过度劳累、情绪紧张和感染，这些因素可能加重心脏负担。

**9. 戒烟和限酒。**戒烟和限制酒精摄入对心脏健康非常重要。

**10. 监测血压。**如果患者有高血压，应定期监测血压，并根

据医生的建议管理高血压。  
**11. 紧急行动计划。**了解什么情况下需要寻求紧急医疗帮助，如呼吸急促或严重胸痛。

**12. 支持和教育。**寻求专业的支持和教育，了解如何更好地管理慢性心力衰竭。

慢性心力衰竭患者可以通过积极的居家护理和管控来改善生活质量，减轻症状，降低并发症风险，延长生存时间。患者和家属要密切合作，同时定期与医生联系，确保采取的措施是适当的。

曲阳恒州医院内三科 侯品娜

## 如何应对紧张型头痛

紧张型头痛很常见，几乎人人都会遇到。工作太忙、用电脑或低头写字时间过长，都可能引起颈项、后脑勺部位的疼痛。

**疼痛特点：与偏头痛恰好相反**

紧张型头痛的特点与偏头痛恰好相反。第一，紧张型头痛的疼痛部位是双侧对称的，很少有半边疼痛。容易发病的部位是两边太阳穴、颞部、额部和后脑勺（枕部）。第二，紧张型头痛的疼痛性质不像偏头痛那样剧烈，而是一种像被绳子、带子箍紧脑袋的感觉，疼痛通常不严重。第三，因疼痛程度较轻，紧张型头痛通常不需要特殊处理，多数病人甚至无需服用止痛片。第四，紧张型头痛没有伴随症状，偏头痛患者中常见的恶心、呕吐、怕光、怕吵、想睡觉等伴随症状，它一概没有。第五，紧张型头痛的疼痛发作时间不确定，短则半小时，长则持续7天，甚至更久。

紧张型头痛的表现非常典型，如果您的头痛性质符合上述5大特点，那您可能患了紧张型头痛。当然，医生在下诊断之前，通常会做一些辅助检查，以便排除可能存在的严重疾病，如肿瘤、脑血管畸形等。

**治疗：吃止痛片即可**

紧张型头痛治疗起来很容易，当头痛发作时，休息一下，外加一粒止痛片就能缓解疼痛。部分病人甚至可以不用药，洗个热水澡、做个按摩推拿，疼痛也可以缓解。若头痛已转为慢性（头痛持续半个月以上不缓解），则应考虑加用一些抗焦虑、抑郁的药物。

另外，部分患者在头痛的同时，会出现后枕部、太阳穴的肌肉压痛，这可能与局部肌肉疲劳、筋膜慢性炎症等因素有关，适当用一些放松肌肉的药，可显著改善症状。

上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科主任 李焰生

## 单纯早搏不是心脏病

早搏有生理性的，还有病理性的。单纯的早搏不能与心脏病划等号。良性早搏也可以发生在心脏功能正常的人群。之所以称之为良性，就是因为它不会给病人带来猝死的风险，也不会损害心脏，因此不必过于担心。

通常，感觉心悸、心慌、心律不齐的人群，建议做一个24小时动态心电图，如果早搏的数量在100个以内，一般来说，不会有太大问题，多数是良性。如果数量超过100个，而且形态显示有多个点异常，很可能就是一个恶性早搏。

若各项检查均显示是良性早搏的话，可以不治疗或仅以改善症状的治疗为主，比如服用中成药改善症状。对于良性早搏，建议避免着急、生气和紧张，保持良好睡眠，避免饮用浓茶、咖啡等，从生活方式上尽量避免早搏的发生。

恶性早搏则会引发心肌扩大、变薄，最后导致心功能受损，这种情况较为危险，易发生心脏猝死，因此一定要积极治疗，如使用药物或射频治疗。

中山大学附属三院心内科 副主任医师 朱洁明



## 秋冬季节湿疹如何护理

湿疹是由多种内外因素引起的皮肤炎症，急性期以丘疱疹为主，有渗出倾向，慢性期以苔藓样变为主，容易反复发作，瘙痒剧烈。这种疾病主要是由过敏性体质和反复接触过敏原引起的，与遗传和环境等因素关系密切。此外，心理因素（如精神紧张、焦虑、抑郁等）也在湿疹的发病中发挥一定作用。虽然确切发病机制尚不清楚，但免疫异常、皮肤屏障功能障碍、皮肤菌群紊乱等因素是湿疹发病的重要环节。

秋冬季天气干燥，皮肤中的水分容易蒸发，再加上本身胳膊和腿上的皮脂腺分布比较少，所以更容易干燥，尤其是晚上睡前脱衣服时发现胳膊和小腿上有许多皮屑，此时可能就会感觉皮肤痒，忍不住去搔抓几下，结果越抓越痒，越痒越想抓，时间久了，湿疹

就容易反复发作。

湿疹护理最基础最重要的环节就是保湿润肤。正确的保湿润肤有两个关键点：皮肤清洁和皮肤湿润。

皮肤清洁不仅可以去除皮肤表面的污秽痂皮，还可以降低皮肤表面金黄色葡萄球菌定植数量。建议洗浴温度在32℃-37℃，洗浴时间5-10分钟。推荐使用低敏无刺激的洁肤用品，其pH值最好接近正常表皮pH值（约为6）。洗浴频率以每日或隔日1次为宜。千万不要使用特别烫的水洗。

皮肤湿润是湿疹的基础治疗，有助于恢复皮肤屏障功能。保湿润肤剂不仅能阻止水分丢失，还能修复受损的皮肤屏障，减弱外源性不良因素的刺激，从而减少湿疹的发作次数和严重程度。建议患者选用适合自己的保湿润肤剂，而且需要足



量多次使用，沐浴后应该立即使用。冬季根据皮肤干燥情况选用富含脂类的润肤剂。

湿疹患者还需要注意不要穿化纤制品的衣物，静电刺激会加重湿疹，应选择纯棉材质的衣物，减少肥皂、洗衣液等可能产生的刺激。避免各种机械、化学物质刺激，如搔抓、摩擦、酸性物质、漂白剂等刺激；避免饮酒和吃辛辣食物；避免过度干燥和高温等刺激，控制环境中的致敏物，如尘螨、动物皮屑、花粉等。

河北省中医药科学院皮肤科主治医师 王贺朋

## 牙齿松动 别轻易拔除

很多中老年人会出现牙齿松动的情况，许多人认为，牙齿松动了就不能恢复了，只能拔除后镶牙。从医学角度来说，保留自然牙有利于口腔系统的稳定和健康，对于松动的牙齿不要轻易拔除，牙齿松动应查明病因，积极治疗，有的可以重新发挥咀嚼功能。

牙周病引起的牙齿松动，若轻度松动，通过有效的牙

周病治疗，多可恢复正常；若中度松动，在治疗牙周病的同时，还应该把松动牙与相邻牙结扎固定在一起，以减轻松动牙的负荷，阻止牙齿松动加重；若重度松动，也就是说牙齿无论上下左右均明显松动，这时多采用拔除患牙的方法，避免加重相邻牙齿不必要的负担。

外伤引起的牙齿松动，若

轻度松动，可服用消炎药（螺旋霉素、林可霉素等），一旦炎症消退，牙齿即可自动恢复稳固状态；若松动严重或脱位、移位时，就应把牙齿复位，然后结扎固定于相邻的牙齿上，并服用消炎药，保持口腔卫生，短期内禁用此牙，过1至2个月此牙即可恢复正常。

天津市海河医院口腔科 主任 高兴明

图说  
我们的  
价值观

我友善以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊  
中国网络电视台