

## ■ 专家提醒 ■

## 心衰患者,这些东西要慎用

心衰患者宜低脂饮食,要保证足够的营养,在日常生活中除了戒烟戒酒、减少过量咖啡因的摄入外,还要避免与心衰治疗药物存在相互作用或加重心衰的一些食物、药物和保健品,如葡萄柚汁、大剂量维生素E、甘草制剂等。

## 不宜服用甘草制剂

甘草不仅是一种常用的中草药,一些西药比如复方甘草合剂、甘草酸二铵胶囊也含有甘草的有效成分,此外一些食品,如甘草糖、梨膏糖中也含有较多的甘草。使用含有甘草有效成分的药品或食品后,可能会出现假性醛固酮增多症表现,包括低血钾、血压升高、水

## 鼻咽癌的五大信号

鼻咽癌越早发现,治疗效果越好,当身体出现以下五大信号时,要警惕鼻咽癌发病的可能。

**鼻涕带血。**鼻涕中带血或吸鼻后痰中带血,常发生在早晨起床后,由于鼻涕带血量不多,很容易被忽略。

**鼻塞。**多为单侧鼻塞,睡觉时换一侧体位依旧持续,且症状越来越重。

**耳鸣、听力下降。**随着病情发展,肿瘤堵塞咽鼓管可引起肿瘤所在一侧耳鸣、耳闷塞感及听力下降。

**颈部淋巴结肿大。**脖子一边大一边小,肿大的淋巴结质地较硬、活动度差,多个肿大的淋巴结还可能融合成巨大肿块。

**头痛、面麻、复视。**鼻咽肿瘤的生长会侵犯邻近器官。当肿瘤侵犯了颅底骨头,会影响三叉神经,表现为头顶、枕部、颞部疼痛。此外,还可能出现面部麻木、复视及视物模糊等症状。

会哲/文



钠潴留、乏力等,这些都会加重心衰的症状,因此不能长期或大量使用。

## 别贪吃葡萄柚

葡萄柚(别称西柚)具有皮薄、果肉红等特点。葡萄柚中含有宝贵的天然维生素P、丰富的维生素C和叶酸,以及可溶性纤维素,且含糖分较少,深受人们的喜爱。但葡萄柚中的成分能阻滞小肠黏膜上的药物代谢酶(CYP3A4),这种酶在正常情况下可代谢体内的大部分药物。此酶受阻后,药物在体内的浓度会上升,超过一定浓度会引起不良反应,甚至达到中毒水平。

虽然单次少量饮用葡萄柚

汁可能不会产生任何有临床意义的相互作用,但在70岁以上的老年患者中观察到较高的风险,并且在服用相关药物后4小时内饮用 $\geq 200\text{mL}$ 的葡萄柚汁或整个葡萄柚,可能产生显著的药代动力学不良反应。

此外,反复摄入西柚汁可能产生累积效应,并加剧相互作用的程度。虽然已证明在服用西柚汁和药物之间间隔10小时可以减少潜在相互作用的影响,但考虑到与其他同时服用的药物可能产生的潜在相互作用和不可预测性,应避免饮用西柚汁。

## 谨慎使用大剂量维生素E

维生素E是一种很强的



抗氧化剂,具有多种生物活性,对一些疾病有防治作用。但心衰患者要谨慎服用。在血管疾病或糖尿病患者中,长期补充维生素E(400IU/天)不仅不能预防癌症或主要心血管事件,还可能会增加心力衰竭的发生风险,因此应谨慎使用大剂量维生素E。

上海瑞金医院 张伟霞

## 骨折后如何快速消肿



或专业人士可以指导正确的绷带使用方法。

**7.运动和康复训练。**适当的运动和康复训练也是消肿的重要环节。在医生的指导下,进行一些适合的活动,如轻柔的伸展运动和肌肉强化练习,有助于增加肌肉力量和灵活性,促进血液循环,加速废物的排出,减轻肿胀和疼痛。

**8.饮食和水分摄入。**饮食和水分摄入也对消肿起到一定的作用。保持充足的水分摄入有助于促进血液循环和废物的排出。此外,摄入富含维生素C和蛋白质的食物,如水果、蔬菜和瘦肉,有助于促进伤口愈合和组织修复。

**9.定期复查和康复治疗。**骨折的康复过程需要定期的复查和康复治疗。医生会根据骨折的类型和严重程度,制定适合个人情况的康复计划。康复治疗通常包括物理疗法、康复运动和肌肉强化练习,以帮助恢复受伤部位的功能。

快速消肿只是康复过程的一部分,骨折的完全康复需要时间和持续的治疗。

枣强县人民医院 张建

## ■ 护理常识 ■

骨折后,消肿是恢复骨骼功能的重要一步,正确的处理和恢复措施可以帮助快速消肿。

**1.注意休息和保护。**骨折后休息是至关重要的。避免过度活动或给受伤部位施加额外压力,以免加重肿胀和伤口损伤。使用适当的支架、绷带或石膏固定骨折部位,以保护其稳定性。

**2.冷敷。**冷敷是骨折后快速消肿的第一步。在冷敷之前,将受伤部位先用绷带固定好,然后用冰块或冷水毛巾敷在受伤处。冷敷的目的是收缩血管,减少血液流入受伤区域,从而减轻肿胀和疼痛。每次冷敷的时间应该控制在15到20分钟,每天可进行多次。

**3.抬高受伤部位。**在冷敷后,可以通过抬高受伤部位来帮助消肿。将受伤的手臂或腿部垫高,可以利用垫子或枕头,使其高于心脏。抬高受伤部位有助于减少血液淤积和肿胀,促进血液循环,加速废物的排出。

**4.按摩。**按摩是消肿的另一种有效方法。骨折早期不宜按摩。对于没有明显移位的骨折,急性期之后(一般是72小

时后)可以适当按摩消肿。在按摩之前,可以涂抹适量的按摩油或乳液,以减少皮肤摩擦。按摩时用轻柔的方式在受伤区域进行按摩,从远离伤口的地方开始,逐渐向伤口方向推进。按摩有助于促进血液循环,加速废物的排出,减轻肿胀和疼痛。

**5.热敷。**在骨折一段时间后(一般建议急性期72小时过后),可以逐渐过渡到热敷来帮助消肿。热敷可以扩张血管,增加血液流量,促进新陈代谢,加速废物的清除。使用热水袋或热湿毛巾进行热敷,每次时间控制在15到20分钟,每天可进行多次。

**6.使用压缩绷带。**适当使用压缩绷带可以帮助减轻肿胀和固定受伤部位。压缩绷带应该紧密而不过紧,以确保血液循环不受阻碍。医生

## ■ 预防为主 ■

## 怎样保护怕冷的心血管

天气寒冷会导致血管收缩,血压升高,血液黏度增高,心脑血管负荷加重,动脉粥样斑块易破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心血管事件。低温还会促使血小板聚集,导致血栓形成。血容量增加,心排量增加,血压升高,还容易导致脑出血。

在寒冷的冬季,如何护心护血管呢?最直接的就是做好保暖工作,外出时及时添加衣物,必要时适当减少外出活动的时间。特别是老年人,以及患有基础疾病的人群更需要注意。

室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,脚部保暖尤为重要,鞋袜的尺码应适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环。出门时应戴上口罩和帽子,尤其不要让脖颈暴露在外。

天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要去晨练。如想外出活动,最好选择上午10时以后至下午3时以前的时间段,温度相对升高时再外出。活动方式也不要选择跑步、打球等活动量过大的项目,可以散步,或打太极拳。

冬季养护心血管,还要保持健康的生活方式。

**1.健康饮食不懈怠。**可适量吃一些富含蛋白质及高热量的食物,以增强肌体抵抗寒冷的能力,但一定要注意均衡饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入,并及时给身体补充水分。

**2.避免情绪激动。**突然情绪激动也会威胁心血管健康。要尽量保持心态平和,注意休息,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。

**3.控制好“三高”。**慢性疾病患者,应遵医嘱服药,保持规律的生活习惯,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适及时就医。

李洁/文

## 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  
幸福

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台