

专家提醒

慢性心衰自我管理 做好十件事

做好慢性心力衰竭的自我管理,有助于减少慢性心衰急性发作及再住院次数。慢性心衰自我管理,需做好以下10件事:

1. 监测体重。每天监测体重,有助于早期发现液体潴留。每天醒后,早餐前的同一时间,排空大小便、同样衣着条件下自测体重,如果3天内体重增加达2公斤以上,预示着液体潴留的存在,往往需要增加利尿剂的用量。

2. 控制液体入量。人体每天水的生理需要量为1200-1500毫升,心衰患者如果有液体潴留情况,应该严格限水,控制在800-1000毫升以内;心衰严重需要住院的患者,应控制在600-800毫升以内,同时增

加利利尿剂用量。提倡日常使用带刻度的杯子喝水,并做好标记。不口渴时尽量不要喝水。

3. 预防呼吸道感染。上呼吸道感染是心衰急性发作最常见的诱发因素。心衰患者在天气冷时应尽量减少外出,随时适度增添衣服,少去人群密集的地方,预防交叉感染。

4. 低盐饮食。对于心衰急性发作伴有容量负荷过重的患者,要限制钠摄入<2克/天。另外应警惕食物中的隐性盐,如腌制食品等。心衰伴随低钠血症的人群,则不限制钠盐的摄入。对于轻度或稳定期心衰患者亦不主张严格控盐。

5. 保持情绪平稳。心衰患者应尽量保持情绪平稳,避免

大喜大悲。

6. 规律适度锻炼。与久坐的心衰患者相比,参与适度锻炼的患者,不仅能促进心脏侧支循环形成,增加心输出量,还可防止心脏扩大,防止肌肉发生废用性萎缩。鼓励心衰患者进行规律适度的锻炼,如步行、慢跑、气功、太极拳等。锻炼要循序渐进,从小运动量开始,每周运动次数以不少于三次为宜。

7. 充足睡眠,避免熬夜。长时间熬夜会导致肾气虚、心火旺,容易出现心慌、失眠、心烦气急、口渴、汗出等交感神经过度激活的表现。

8. 戒除烟酒。吸烟、饮酒是心血管疾病的重要危险因素,长期大量饮酒,可使心脏扩大,



心功能减低,导致扩张性心肌病的发生。

9. 保持大便通畅。用力大会使血压、心率一过性增加,增加心肌耗氧,加重心脏负荷,对于冠脉严重狭窄的患者还有可能引发急性心梗等严重不良事件。因此对于心衰患者来说,保持大便通畅是很重要的。

10. 规范用药。心衰患者应在医师指导下规范用药。

中国中医科学院广安门医院心血管科副主任医师 吴华芹

黑眼圈不一定与熬夜有关

黑眼圈专业名称为“眶周色素沉着”,从类型上来说,临床上常见的有3种黑眼圈:

血管型黑眼圈。首要原因是熬夜。长期熬夜、过度用眼使得眼周皮肤血液循环不好。

色素沉着型黑眼圈。首要原因是黑色素过度沉积,常见于日常不注意防晒、长期精神压力过大或曾经有过皮炎者。

结构型黑眼圈。首要原因是眼周结构改变,主要与年龄增长、皮肤衰老有关。

事实上,每个人都会出现黑眼圈,只不过是时间早晚和程度轻重的区别。对于黑眼圈的出现,遗传的作用远远大于生活习惯。因为遗传因素直接决定了人对形成黑眼圈的损伤因素是否敏感,而生活习惯和状态只是加重这些损伤的因素。

可以通过调整生活方式预防后天性黑眼圈形成,从以下几个方面做好眼部日常保健:不使用劣质化妆品;不化浓妆,经常画眼妆者,一定要认真卸妆;科学作息,不熬夜,保证充足睡眠,不过度用眼;多运动,避免压力过大,学会自我解压;调整日常饮食,保持营养均衡;积极治疗眼周皮肤疾病和代谢性疾病。

唐娜/文

预防为主

静脉曲张就是人们常说的“蚯蚓腿”“炸筋腿”,主要是由于静脉压过高,导致血管突出皮肤表面。常见症状:青筋凸起、下肢疼痛、肿胀、酸麻、瘙痒等。还有一部分患者在患病之后,双腿会出现大面积的水肿,而且患肢有疼痛感,一旦走动,疼痛感就会加重,并且晚上比白天严重。以下几种方式可以预防静脉曲张。

1. 按摩下肢。从脚踝到大腿逐步按压,以达到促进下肢静脉回流、缓解静脉高压的作用。

2. 抬高肢体。躺在床上,

如何预防静脉曲张

将腿抬高,下肢略高于心脏,保持膝盖弯曲,减轻下肢血管的压力,可以促进静脉淤积的血液回流。

3. 控制体重。肥胖是静脉曲张的一个重要危险因素,因此要注意保持适当的体重,可以通过合理的饮食和适量的运动来控制体重。

4. 避免穿紧身衣物。穿着过紧的衣服或鞋子会影响下肢血液循环,增加静脉曲张的风险,因此要选择宽松舒适的衣物和鞋子。

5. 改变生活习惯。静脉曲张一般和长期不良姿势有关,

例如久坐、久站、长期穿高跟鞋等,日常要避免久坐、久站、避免长时间穿高跟鞋,多泡脚,适当运动。

6. 清淡饮食。过多食用辛辣刺激的食物可能会加重局部的血管扩张,使静脉出现淤血加重的现象,导致静脉曲张症状加重。日常应避免食用辛辣刺激的食物,饮食清淡,注重营养均衡。

如果已经出现了静脉曲张的症状,应及时就医并接受专业的治疗。

行唐县人民医院普外科 白春辉

用药知识

地西洋俗称安定,临床常用于抗焦虑、镇静催眠,还可用于抗癫痫和抗惊厥等。应用该药助眠时,有以下5个注意事项:

1. 不宜长期服用,宜采取短期或间断性用药。长期连续用药会产生依赖性和成瘾性,突然停药可能会发生撤药症状,因此长期使用停药时应逐渐减量,不宜骤停。

2. 初始用量不宜过大,应逐渐增加剂量。地西洋的常见不良反应有嗜睡、头昏、乏力等,大剂量可导致共济失调、震颤。

安定助眠五不宜



老年人对本药较敏感,用量应酌减;幼儿中枢神经系统对本药异常敏感,应谨慎给药。

3. 该药不宜与巴比妥类、酒精等中枢抑制药合用,尤其对于严重的急性酒精中毒,可加重中枢神经系统抑制作用,应慎用;该药不宜与西咪替丁等肝药酶抑制剂合

用,可使地西洋的清除减慢,增加副作用。

4. 特殊人群不宜用。肝、肾和呼吸功能不全者,青光眼和重症肌无力者慎用;有低蛋白血症时,该药可导致嗜睡难醒;多动症者可有异常反应,应慎用;外科或长期卧床病人,咳嗽反射可受抑制,应慎用。

5. 该药可影响操作和驾驶安全,故驾驶员、高空作业和机器操作者应禁用。

首都医科大学宣武医院药理学部 王海莲

有些钙化要引起重视

出现钙化是正常还是提示疾病?在有影像学检查结果的情况下,还需要综合考虑患者的年龄、病史、症状等进行判断。一般钙化最常出现在以下几种情况,“危险”程度也大不相同:

骨骼系统。肌肉韧带和软组织较容易发生钙化,但大部分是良性的劳损或感染引起的,一般表现为大片、规则或圆形的钙化灶。钙化也可能与肿瘤有关,例如骨肿瘤周围组织及软组织肿瘤本身可能会出现肿块和钙化,这种钙化相对来说形态不规则。

血管。最常见的血管钙化就是动脉粥样硬化,多见于高血压、高血脂、糖尿病患者,与代谢物沉积和损伤有关。

乳腺。乳腺是非常容易发生钙化的器官,乳腺细胞本身含有相对多的钙、磷等成分,也容易发生增生、炎症和修复改变。钼靶对乳腺钙化的检出率较高,相对其他器官,乳腺的钙化要引起高度重视,一部分可能是乳腺癌早期的表现。

肺。肺部的钙化主要来自结核或一些其他感染,大部分情况是良性的,肿瘤性钙化相对较少。

钙化与生活方式关系很大,尤其是血管上的钙化。平时一定要注意血压、血脂、血糖和尿酸的管理,保持健康的饮食习惯和适度的锻炼,有助于减少生理和病理钙化。

虽然钙化大多数情况下是良性变化,但由于个体差异,在检查结果不明确且医生提醒复查时,应该持续关注钙化灶的变化,建议每年定期体检,及时发现异常情况。

云南省第一人民医院核医学科主任医师 王绍波



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台