

■ 预防 为主 ■

心衰患者冬季勿过量饮水

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，摄入过多的水，反而会诱发心衰。

心脏相当于一台发动机，摄入的水量就像是发动机拉的货，而对于心衰患者来说，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，就意味着货物增加，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，心脏这台发动机需要给身体各器官

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。

心衰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。

心衰患者除了要严格控制每天的摄入量之外，还应注意以下三点：

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咸，强调低盐饮食，可适当摄入一些富含蛋白质的食物，例如鱼肉、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

长期咳嗽 需检查肺功能

咳嗽、咳痰，且抗炎效果不佳时，就需要做个肺功能检查了。反复上呼吸道感染，有吸烟史且长期咳嗽、季节性哮喘发作、慢性支气管炎定期复查、胸片异常等人群，需要进行麻醉、外科手术危险评估的患者，都需要检查肺功能。

肺功能检查对于早期检出肺、气道病变，评估病情的严重程度及预后，评定药物或其他治疗方法的疗效，鉴别呼吸困难的原因，诊断病变部位，评估肺功能对手术的耐受力或劳动强度耐受力及对危重病人的监护等方面有重要的意义。

肺功能检查时因鼻子被夹住，应保持用嘴呼吸。尽可能配合医生的口令，做呼吸和吸气动作。

湖南省中医药研究院附属医院呼吸科主任 胡学军

痛风患者 如何运动

运动是保持健康的合理方式，但有些患者运动是有禁忌的，例如痛风患者，运动不当就有导致疾病发作的可能。那么，痛风患者如何运动呢？

间歇缓解期的痛风患者建议在空气清新的户外进行有氧运动，如快步走、骑自行车、游泳、慢跑、八段锦、瑜伽、健身操、网球、羽毛球等，要有一定的运动负荷，辅以适量的力量训练和关节拉伸练习。建议每天运动 30 分钟以上，每周运动 2~3 次，如有不适要立即停止或减量。每次运动前先进行 5 分钟活动关节、肌群的热身，避免拉伤。运动中或运动后少量多次充足补水，运动后可适当补充糖、维生素和无机盐，以消除疲劳，切忌喝果糖饮料。

痛风急性发作期患者宜卧床休息，运动以对关节负重较小的床上活动为主。

河南省中医院健康体检中心 刘宇峰

泡脚太勤 当心乏脂性湿疹

田先生听说泡脚益处不少，于是每天晚上泡脚。可没想到一段时间后，田先生的脚竟越来越痒，去医院检查出了乏脂性湿疹。

乏脂性湿疹是由于各种原因导致皮肤表面水分脱失，皮脂分泌减少，皮肤变得缺少弹性。这种湿疹可出现类似碎瓷样细小裂纹，尤其在双侧小腿胫骨前比较明显，常有针刺、蚁爬的感觉，抓挠后会有抓痕，甚至渗血。

有些中老年人本身皮肤比较干燥，皮脂分泌过少，甚至已经患上乏脂性湿疹，在泡脚时，随着水蒸气及药物的双重刺激，湿疹容易被诱发。有些老年人感觉泡脚时，湿疹引起的刺痒感会减轻，甚至一天内多次泡脚，可往往越泡湿疹越严重，离开水后，刺痒感越强。

老年人皮脂腺分泌减少，冬季可适当减少洗澡次数，并注意保湿。皮肤干燥的人，平时可适当用润肤剂。如果想泡脚，时间不宜超过 15 分钟。

南方医科大学南方医院全科主治医师 骆小冬



糖友足部创伤 慎用创可贴

一般来说，糖尿病患者的创伤处理，要根据自己的身体情况而定，特别是足部的创伤，需要根据足部的评级采取不同的处理方案。如果患者已经是糖尿病足第一期，那么哪怕是一个很小的伤口，都应尽量去医院处理。如果下肢血管相对健康，可按一般方式进行处理，但也应充分重视，不可掉以轻心。

首先，要对伤口进行消毒，碘伏的刺激比酒精小，因此要尽量使用碘伏消毒。

其次，将伤口进行包扎，简易的纱布包扎远比创可贴好。一般的小伤口，很多人喜

欢用创可贴，用起来方便又简单，但是对糖尿病患者来说，创可贴透气性欠佳，会导致局部皮肤温度升高，细菌繁殖，发生局部感染，使伤口难以愈合。而纱布的透气性要比创可贴好，有利于伤口的恢复。因此包扎伤口最好使用纱布，而且，一开始伤口的生长主要是肉芽组织的生长，需要比较湿润的环境，因此包扎时纱布可以多用几层，保持创面的相对湿润。而到了后期，伤口的生长主要是角质的生长，此时创面需要相对干燥的环境，纱布就应该在起到隔离作用的前提下尽可能薄。

再次，要保持伤口处干净，尽量减少对伤口的摩擦和挤压。伤口外部环境不能过于潮湿或过于干燥，这都不利于伤口的愈合。

最后，要注意检查伤口，及时更换纱布，局部消毒。

因为高糖的环境不利于伤口的愈合，容易滋生细菌，引起感染，甚至可能发生坏疽，所以如果伤口两三天仍不见愈合，应及时就医。另外，如果伤口是被较脏的利器所伤，一定要到医院注射破伤风疫苗，且最好在 24 小时内注射。

解放军总医院第七医学中心 王素玲

■ 专家 提醒 ■

日常生活中不注意的话，有些行为是很“伤骨”的。

蹲着择菜、洗衣、擦地。研究表明，平躺时膝盖的负重为 0，站起来和走平路时负重是体重的 1~2 倍，而蹲和跪则为 8 倍。尤其是老人和肥胖人群，尽量不要深蹲。

这些动作最“伤骨”

低头玩手机。低头使用手机时，颈椎往往承受着更重的头部重量，同时肩颈过度紧绷，颈椎负担加大，腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。

窝在沙发里。窝在沙发里看电视、玩手机，特别不利于

腰椎健康，久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯等。

直膝提重物。五十岁以后，特别是有腰椎病的人提重物时最好半蹲，双手提起重物。

广州中医药大学第一附属医院骨科主任医师 曾意荣

哪些“遗忘”要警惕老年痴呆

对于老年痴呆患者来说，前期可能会存在遗忘的情况，但到底是记性差还是老年痴呆，可以通过以下几点判断：

1.经常迷路。对于老年患者来说，他们对环境的辨识能力已经减弱了。如果出现经常

迷路的情况，就有可能是老年痴呆的早期症状。

2.最近发生的事情，需要提醒才能想起来。老年痴呆患者记忆力会减弱，很多事可能需要提醒才可以想起来。

3.记不起熟人的名字。对

于熟人的名字，一般人不会忘记。但如果患了老年痴呆，他们会连熟人的名字都忘记。

一旦出现这些情况，就要警惕老年痴呆的可能，需要尽快到医院就诊。

据《老人报》

