

冬季高发 专家教你如何防治心衰

本报记者 朱传胜

提起癌症,人们会想到死亡,往往会产生恐惧心理。其实,有一种疾病和癌症一样可怕,那就是心衰。有数据显示,心衰患者5年的生存率与恶性肿瘤相近,如果不进行有效防治,心衰发病5年内约50%患者会死亡。每年的11月26日,是全国心衰日,旨在呼吁社会各界关注心衰患者,更好地提高全民对心衰的认知和关注。市中医院心血管科主任赵金岭提醒,冬季是心力衰竭的高发季节,寒冷刺激和呼吸道感染都是诱发心衰的重要因素。对于这种疾病,要警惕早期症状,做到早发现、早治疗。

赵金岭介绍,心脏就像一个水泵,通过动脉不间断把血液输送到全身,同时接受静脉从周围组织脏器输送回心脏的血液,而当这个泵不能很好地完成全身血液的输出和输回,就会出现呼吸困难、疲乏无力、水肿等一系列症状,这就是我们常说的心力衰竭,简称心衰。心衰在临床中,是冠

心病、高血压、心脏瓣膜病、心肌病等各类心血管疾病的终末阶段,这些疾病最终都可能导致心衰,因此心衰也被称为心血管疾病的“最终战场”。

赵金岭指出,引起心衰的因素有很多,其中最常见、最重要的诱因是感染所致,以呼吸道感染最为常见。心肺紧密相连,肺部感染导致的发热、咳嗽、心率加快都会加重心脏负担,感染所产生的毒素还会直接损伤心肌,造成心衰。原发性心肌损害和异常也是引起心衰的主要病因,如患者本身存在高血压、冠心病、心肌梗死、心律失常等疾病,其中冠心病心肌缺血或心肌梗死会导致心肌缺血损害,是引起心衰的较常见原因。例如,心脏有1万个细胞在泵血,罹患一次心肌梗死,4000个心肌细胞凋亡了,剩下的6000个细胞要承担起1万个细胞的工作,时间长了,这6000个细胞最终会不堪重负,整个心脏的功能下降,出现心衰。除了心血管疾病外,

非心血管疾病也可导致心衰,如糖尿病、肥胖、甲亢也是心衰的常见病因;酗酒也可导致心衰;口味重摄入过多高盐饮食,会加重体内的水钠潴留;精神压力大或情绪激动会明显增加心脏的负荷。

赵金岭称,心衰患者按照心功能下降的严重程度,可以分为四级,主要是根据患者的症状和心衰的体征来进行划分:一级:指患者没有很明显的心衰症状和体征,这类患者可以进行日常的一些正常活动;二级:指患者日常的生活受到一定影响,在日常活动时,可能会出现一些心衰的症状和体征,比如爬楼梯或者走路较快,可能会出现喘气这样的心衰症状;三级:指患者的心功能进一步下降,小于一般的日常活动时就出现心衰的症状,患者可能自理能力不是特别好,比如起来刷牙、洗脸甚至大使用力,都可能会觉得有喘气的感觉;四级:指患者在休息的状态下,会出现心衰的症状表现,这时患者心功能

状态最差,部分患者坐着的时候都不停地在喘气。

“在一些医院,采用6分钟步行试验,来判断患者心衰严重程度以及治疗效果等。检查要求患者在平直的走廊里尽快行走,测定6分钟步行距离,将<150m、150m~450m、>450m分别诊断为重度、中度和轻度心衰。”赵金岭说,慢性心衰,除了辨证使用中药汤剂外,还可以选用一些中成药、中医的理疗来改善患者的症状以及预后,比如艾灸、穴位注射、穴位贴敷等。

在日常生活中,我们应该如何预防心衰?赵金岭表示,我们可以从以下几个方面着手:一是减少诱因。注意防寒保暖,避免上呼吸道感染的发生,按时规律用药,避免发生各种心律失常。二是控制病因。出现急性心绞痛、心梗、心脏瓣膜疾病等要及时就医,积极控制血压、血糖,减少对心肌的损伤。三是生活防护。低钠饮食,经常做有氧运动,如散步、慢跑等。

神奇的劳宫穴

本报记者 孙阎河

日前,一位女性读者致电本刊热线,说她一到冬天双手冰凉,只有手心的地方还算热乎。有人告诉她,多揉劳宫穴好处大。她想问问专家,这个劳宫穴真有那么大作用吗?昨日,记者采访了市中医院康复一区主治医生杨银凯,他说,劳宫穴作用很大,是《针灸大成》中所载回阳九穴之一。

杨银凯介绍,劳宫穴在民间也有很高的知名度,被称为火穴。当孩子肠胃受凉、消化不良时,父母常常将手心搓热,放在孩子肚脐之上,反复几次,就会收到意想不到的效果。当眼睛疲劳时,也有很多人将双手手心搓热后,覆盖住双眼,也能起到缓解眼疲劳的作用。因劳宫穴的作用很多,又有一个劳字,现代人将其戏称为“劳模穴”。

杨银凯介绍,劳宫穴是手厥阴心包经之荥穴,《针灸大成》记载:“主治中风、善怒、悲笑不休、手痺、热病数日汗不出、怵惕、胁痛不可转侧、大小便血、衄血不止、气逆呕咳、烦渴食欲不下、大小人口中腥臭、口疮、胸胁支满、黄疸目黄、小儿龈烂等。”《针灸甲乙经》记载:“风热善怒,中心喜悲,思慕歔歔,善笑不休,劳宫主之。”《备急千金要方》记载:“主大人小儿口中中腥臭。”《医宗金鉴》记载:“主治痰火胸痛,小儿疮及鹅掌风等症。”

该穴在人的手掌心,位于第二、三掌骨之间偏于第三掌骨桡侧,握拳屈指时中指指尖处。

杨银凯表示,日常生活中,经常揉搓劳宫穴有很多好处,一是按摩劳宫穴可调理手掌多汗症。劳宫穴为心包经之荥穴,配五行属火,汗液为心火动心阴,手心多汗时,按摩劳宫穴,能够安定心神、清降心火,有效缓解手心出汗症。二是按劳宫穴治口臭。中医认为,引发口臭的主要原因是胃热熏蒸,劳宫穴有调血润燥、安神和胃、通经祛湿、熄风凉血之功效,按压刺激劳宫穴能清心胃之火以及消肿止痛。三是按揉劳宫穴可缓解便秘。劳宫穴位于手掌的胃肠反射区,体质偏热、口干舌燥、尿量少、常便秘的人,平日可用拇指以旋转方式按压另一掌劳宫穴,其余四指则放在手背后支撑,直到掌心产生微热感,有助和胃祛湿、增强体质。四是按压劳宫穴能静心宁神、镇定醒脑。身心疲惫时,按压劳宫穴可以促进血液循环,有效缓解疲劳。此外,因情绪波动而导致心率不稳、心悸时,按压劳宫穴能迅速安定情绪、缓解焦虑,有助于心率恢复正常。

杨银凯说,经常揉搓按压劳宫穴有很多的好处,可谓百利而无一害。

迎风流泪是不是病

本报记者 孙阎河

近期,大风降温,一些读者特别是老年读者致电本刊热线,说大风天外出时,冷风一吹,眼泪常会不由自主地流出来。想问问眼科专家,这种迎风流泪是不是病?为此,记者走访了市人民医院眼科主治医生谢慧。她解释,迎风流泪是一种常见的生理现象,主要是由于冷风刺激导致的泪腺分泌增多,眼泪不能及时排出而溢出眼眶。这种症状在冬季比较常见,因为冬季气温较低,冷风对眼睛的刺激更加强烈。

谢慧介绍,人的眼泪主要是由泪腺和副泪腺分泌,正常情况下,副泪腺分泌的泪液用来湿润眼球的结膜和角膜。而一旦受到外界刺激,泪腺会在短时间内分泌大量的泪液。一个成人平静情况下,每16个小时有0.5毫升~1.0毫升眼泪,这些泪液除了湿润眼球及部分蒸发外,剩余的眼泪都由泪道引流入鼻腔。泪道是人的内眼角和鼻腔之间的一个管道系统,从上到下由泪小点、泪小管、泪总管、泪囊、鼻泪管组成。泪液由泪腺分泌后,需通过泪小点、泪小管、泪总管、泪囊、鼻泪管,最后引流到达鼻腔。如果眼睛受到冷空气刺激,会反射性地引起泪腺分泌泪液增多,可泪小点和泪小管受冷刺激后会发生痉挛性收缩,一时不能把过多的眼泪引流出去,于是就出现了迎风流泪的现象。这种迎

风流泪属于正常的生理现象。

谢慧表示,很多老年人出现迎风流泪,则可能与睑板腺分泌功能障碍和眼干燥症有关。正常人的眼球表面有一层很薄的泪膜,泪膜由脂质层、水液层及黏液层三层组成,一方面可保持眼球表面的润滑,另一方面可防止泪液过度蒸发。而一旦睑板腺分泌功能出现障碍,眼球表面就缺少了脂质层的保护,泪液会过度蒸发,眼球表面会变得干涩不适、刺痛,迎风流泪。而水液层主要作用是提供平滑的眼球表面,黏液层的作用是使水液层能均匀地分布在眼球表面,脂质层、水液层及黏液层任何一层出现分泌功能障碍或分布不均,就会产生眼干燥症,导致眼球对外界刺激变得尤为敏感,尤其见风见光的时候,眼泪就会不由自主地流出来。另外,老年人由于眼睑皮肤的松弛,造成了下眼睑与眼球的分离,严重时会出现轻度的下眼睑外翻,泪点没办法把多余的眼泪引流到泪道里面去,也会造成流泪。

谢慧提醒,要想缓解迎风流泪的症状,可以采取以下措施:一是在寒冷的天气中,尽量佩戴护目镜之类的保护器具,避免眼睛直接受到冷风的刺激;二是保持眼部清洁,避免用手揉眼睛、刺激眼睛,以维持泪道功能正常;三是如果出现流



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦报健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜
新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

泪的情况,可以用热毛巾热敷眼睛,改善眼部血液循环;四是在室内使用加湿器,增加空气湿度,减少因空气干燥而引发的干眼症状;五是避免长时间盯着电脑或手机屏幕,会加重眼部疲劳和干涩症状,进而导致迎风流泪;六是适当摄入含有维生素A、维生素C等食物,如胡萝卜、菠菜、西兰花等,有助于保护眼睛和减少迎风流泪的症状。

谢慧强调,迎风流泪虽然是一种常见的生理现象,但不能忽视它背后的原因。如果长时间出现迎风流泪的症状,建议及时就医,以排除潜在的眼部疾病。