

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，通过动脉不间断地把血液输送到全身，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入，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、洗脸甚至大便用力，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。

健 康

专刊



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

迎风流泪是不是病

本报记者 孙阁河

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。

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