

心力衰竭知一二

□ 广西国际壮医医院 张 莹

心力衰竭(以下简称“心衰”)是各类心血管疾病发展到中晚期阶段的一种复杂的综合征,对患者的生活质量和生命健康有着极大影响。在繁忙的日常工作和生活中,不良的习惯不知不觉养成,如运动量的减少、久坐少行的工作状态、高脂精粮饮食,所以心衰的发病率也呈现逐年走高的趋势,因此对于心衰的预防和治疗需引起重视。

一、西医认识

心衰是指心脏结构或功能异常导致心室收缩或充盈障碍引起的复杂的临床综合征。其主要的症状表现为呼吸困难、体力活动受限和体液潴留。主要病因是高血压病和冠心病,其比例超过心衰总人群的一半,而其他慢性病(如糖尿病等)也与心衰息息相关。我国现有的高血压病患者人群庞大,且随着冠心病、糖尿病等老年慢性病人群的增加,也使得心衰“后备军”日益壮大。

目前心衰的诊断主要通过综合病史、体格检查、心电图、X线胸片来判断有无心衰的可能性,然后通过超声心动图和B型利钠肽检测明确心衰及判断其严重性。

二、中壮医认识

心衰在中医角度上看,是以心悸、气喘、肢体水肿为主症的一种病证。为多种慢性心系疾病反复发展,迁延不愈的最终归宿。临床上,轻者可仅表现为气短、不耐劳累;重者可见喘息心悸、不能平卧,或伴咳吐痰涎、尿少肢肿,或口唇发绀、肋下痞块、颈脉显露,甚至出现端坐呼吸、喘悸不休、汗出肢冷等厥脱危象。心衰的发生,多因久患心痹、真心痛或先天心脏疾患,

日久不复,引起心气内虚,而因复感外邪、情志刺激或劳倦过度更伤心脏,心之阳气亏虚,血行无力,瘀滞在心,血脉不通,内而气血郁阻,迫使血津外泻,抑制水津回流。

壮医认为,心衰是缘由患者病程日久,内脏功能失调,加之生活饮食不调,痰毒、火毒内生,从而滞留、阻滞、阻塞三道两路,营养不能达到胸部,则常引起胸闷、气促、心悸等不适,从而发为本病。治疗宜通调三道两路,行气通脉,使天地人三气同步而趋于好转。久病有瘀者,可辅以活血化瘀之品;以痰毒、邪气毒为主者,可辅以解毒药。

三、日常护理

1. 避免劳累。心衰急性期或者病情不稳定的患者应注意限制体力活动,卧床静养,以降低心脏负荷,有利于心脏功能的恢复。
2. 保持心情愉悦,避免情绪大起大落。情绪激动时,交感神经兴奋,体内的儿茶酚胺类物质分泌量就会上升,会促使外周小血管收缩,使心率加快,从而更容易引起心衰急性加重。
3. 预防感染。感染是引起心衰的常见诱因,平时尽量少去人多的公共场所,注意饮食卫生等,以避免增加被感染的风险,如发现被感染要及时治疗。
4. 规律服药,控制血压。心衰患者要积极遵循医生医嘱,勿擅自停药,如有合并高血压的患者,一定要规律服药,控制好血压,并且保持低盐饮食。

四、治疗

西医治疗以强心、利尿、扩冠为法。中壮医治疗包括内服中壮药治疗及外治疗法。内服中壮药根据患者病情,以补虚、调气为法,久病有瘀者辅以活血化瘀之品。中壮医外治方面,可予壮医针刺、壮医药线点灸、壮医药熨疗法、艾灸等治疗。中针针灸治疗心衰效果较好,笔者多选用中针炁机针法治疗心衰,心阳虚衰者配合予艾灸,往往收效颇佳。

五、验案举例

某57岁女性,既往有“风湿性心脏病”病史40余年,曾因“风湿性心脏病”引起“心力衰竭”“心房颤动”住院,13年前曾做“二尖瓣扩张成形术”,有“陈旧性脑梗死”病史,需长期服用药物控制心脑血管疾病。平素乏力,怕风怕冷,手脚偏凉,日常活动即发作气喘,受凉受风后加重,偶有心悸。治疗2周后患者气喘明显减轻,乏力感明显改善,查B型钠尿肽原仍高达6356pg/ml。

治疗上应考虑该患者年老体弱,脏腑之气亏虚,心肾阳虚尤甚,兼有久病成瘀之象。治则以温补心肾,活血化瘀。予中壮药内服,壮医针刺予中针炁机针法,发旋穴取任脉、督脉、少阴、太阴,调气穴取4针,脉证穴位取天部穴位及左太白,2个月疗程后复查,心脏标志物:B型钠尿肽原已降至820pg/ml。继续治疗1月后患者无不适主诉,B型钠尿肽原降至466.1pg/ml。

老年人腹泻如何处置

□ 桂林医学院附属医院 秦小虎

腹泻是一种常见的消化系统疾病,通常表现为大便频繁、稀烂、水样或含有未消化的食物。老年人腹泻可能会对生活质量 and 健康状况产生不利影响。

老年人腹泻的原因有哪些

1. 感染性腹泻: 老年人的免疫系统通常较弱,容易受到细菌、病毒或寄生虫感染的影响,这些感染可能导致腹泻。
2. 药物副作用,如广谱抗生素、高血压的药物钙通道阻滞剂和ACE抑制剂,一些抗抑郁药、抗精神病药物和镇定剂,非甾体抗炎药有时会引发胃肠道不适、腹泻,抗肿瘤药物亦造成肠道不适症状。
3. 饮食因素: 不适当的饮食习惯,如高脂肪、高纤维、乳糖不耐受等,可能导致腹泻。还有如果老年人吃了被大肠杆菌、沙门菌、志贺菌等细菌污染的食品,这些食物很容易导致腹泻。
4. 肠道因素: 年龄增长可能导致胃肠道的消化问题,患有肠易激综合征、溃疡性结肠炎或者自身存在糖尿病等因素,导致肠道功能紊乱,引发老年人出现腹泻。
5. 老年人常常面临吸收营养不良的问题,特别是维生素和矿物质,这也可能导致腹泻。
6. 癌症因素: 如果老年人患有结直肠癌,也有可能引起腹泻的症状。

腹泻的预防措施

首先老年人需要均衡饮食,有助于维持肠道健康;避免食用过敏

食物,如辛辣或乳糖含量高的食物。不吃不干净的食物,蔬果等东西食用前清洗干净,或者去掉表皮;食品应正确处理和储存,以防止细菌污染,确保食物在保质期内,如果是隔夜的饭菜,先确定没有变质;脾胃虚寒或者肠胃不好的人群在饮食上应注意不吃生冷的食物。

其次注意个人生活习惯。肠道感染多由粪口传播途径,手卫生是预防感染性腹泻的关键。老年人和照顾者应经常用流动水洗手,特别是在餐前和便后。确保饮用水是安全的,可选择纯净水和冷开水,如使用家庭净水器,注意定期更换清洗过滤芯。要加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,过度饮酒和摄入咖啡因,可能导致胃肠道不适,增加腹泻的风险。根据气候变化,及时增减衣服。和其他腹泻病人一定要保持一定的距离,尽量减少与腹泻病人接触。

再次是药物管理。如果老年人需要抗生素治疗,需遵医嘱的建议使用。长期滥用广谱抗生素,容易导致肠道菌群失调,益生菌被大量杀死,从而出现腹泻。另外接种适当的疫苗可以预防某些病毒性、感染性腹泻。

出现腹泻怎样治疗

在腹泻期间,老年人应避免食用高脂肪、高纤维或辛辣食物,选择清淡易消化的食物,如米饭、面条、苹果酱和香蕉。良好的个人卫生对于预防腹泻传播至关重要。

还可以进行饮食调节,如人参粥、羊肉黄芪羹、白扁豆粥、鲫鱼汤等,有很好的滋补食疗作用。

腹泻会导致丢失大量体液,因此液体补充非常重要。老年人应饮用清水、电解质溶液(口服补液溶液)或淡盐水等来防止脱水,避免饮用含咖啡因和酒精的饮料,以免加剧腹泻。腹泻次数比较多,可适当使用止泻药,如蒙脱石散,对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素、气体有很强的吸附、抑制作用,同时对消化道黏膜还有覆盖保护作用,可每次1袋,一日3次。如果腹泻频繁,可用洛哌丁胺减少肠道蠕动,起始2粒,以后每次不成形大便后服用1粒,每天不超过8粒。但应在医生的指导下使用,防止用药过度,造成便秘。当腹泻减轻或结束,应及时补充肠道益生菌。

如果腹泻症状持续时间较长,并伴有以下症状,老年人应尽早到医院治疗,避免长期使用止泻药物,耽误病情。老年人出现严重脱水症状,如口干、尿量减少、尿呈深黄色、头晕或乏力;血便可能与肠炎、肠道肿瘤及黏膜受损有关;腹泻的高热(体温大于39℃),这可能是感染的迹象。

腹泻是一种常见但可预防的健康问题。通过采取保持卫生、遵守食品安全原则、注重个人卫生等适当的预防措施,可以降低腹泻的风险。特别是对于老年人,这些预防措施尤为重要,因为他们更容易受到腹泻的影响。

众所周知,呕吐、腹痛和腹泻等肠道传染病多在炎热的夏季高发,如果冬季也时常出现上吐下泻等胃肠道症状,这可能是感染诸如病毒所致。诸如病毒感染在全世界范围内均有流行,感染对象主要是学龄儿童和成人,每年10月至次年3月寒冷季节是诸如病毒感染高发季节,因此人们常把其称为“冬季呕吐病”。

诺如病毒

诺如病毒变异速度快,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行,是一种能够在全球范围内引起人和多种动物发生急性肠胃炎,导致严重腹泻的人畜共患病病原。诺如病毒传播途径多种多样、感染剂量低、排毒时间长、环境抵抗力强、病毒变异快、免疫保护时间短,具有高度传染性和快速传播能力。学校、托幼机构、医疗机构、养老院等集体单位易出现聚集性疫情或爆发。

感染诺如病毒的主要症状

诺如病毒的潜伏期相对较短,通常为12~48小时,感染发病以轻症为主,症状持续时间平均为2~3天,最常见症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒的传播途径

患者、隐性感染者和病毒携带者是主要传染源。全年龄阶段人群皆是诺如病毒的易感人群,其中5岁以下的儿童发病率最高。诺如病毒主要的传播途径为:消化道传播、接触传播、呼吸道传播。

消化道传播:食用被诺如病毒污染的食物或饮用被诺如病毒污染的水源导致。

接触传播:日常生活中接触了传染源的粪便、呕吐物、与传染源共进餐等导致。

呼吸道传播:传染源呕吐物产生的气溶胶导致传播。气溶胶传播会进一步加速病毒在养老院、医院、酒店、游轮和托幼机构等封闭环境下的传播,从而导致集体发病。

为什么诺如病毒感染易出现聚集性疫情或爆发

易误诊未能及时管控传染源。诺如病毒感染易被误当作“肠胃不舒服”,它上吐下泻的症状和吃坏肚子非常像,常被误以为是“食物中毒”等。感染了却不知道,症状轻微时只以为是一次拉肚子。

诺如病毒具有高度传染性和快速传播能力。它仅仅凭借一克粪便就能造成1000万人感染,一个喷嚏或者一次呕吐,就能排出数以千万计的病毒,让周围人群无一幸免。

诺如病毒抵抗力强,难杀死。酒精能杀死很多病毒,但对诺如病毒无效,而且诺如病毒又耐低温、耐酸、可在物体表面存活2周。

感染诺如病毒的管理和治疗

根据诺如病毒患者、隐性感染者和病毒携带者的病情采取居家或住院隔离措施,病例隔离至症状完全消失后72小时,隐性感染者和病毒携带者隔离至检测阳性后72小时。

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物和疫苗。多数患者发病后症状轻,应注意休息,饮食宜清淡,避免食用辛辣刺激性食物,休息2~3天即可康复。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时就医输液或口服补液,以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱。

日常生活如何预防诺如病毒感染

1. 注意个人卫生。养成勤洗手,保持手卫生的良好习惯。外出回家、饭后便后需要用肥皂或洗手液仔细揉搓至少20秒后流动水冲洗干净。谨记酒精、消毒湿巾和免洗手消毒剂无法消杀诺如病毒。
2. 避免病从口入。做到不喝生水,认真清洗水果和蔬菜,生熟食物分开,避免交叉污染。烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。
3. 增强自身免疫力。保持规律作息、合理膳食、积极锻炼身体等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。
4. 严格居家隔离及消毒。如果家人感染诺如病毒,不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去制作食物或接触老人和婴幼儿。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应按照医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

『冬季呕吐病』——诺如病毒惹的祸

□ 南宁市中医医院 万华杰