

心衰患者康复的注意事项

□ 南宁市第一人民医院心血管内科 余湘宁

中国传统医学中对慢性心力衰竭最早认识见于《黄帝内经》,《灵枢·胀论》云:“心胀者,烦心短气,卧不安。”《素问·水热篇》曰:“水病,下为跗肿大腹,上为喘呼不得卧者,标本具病。”“心悸”“喘证”“心水”等都属于心力衰竭对应的中医病名范畴。

发生心衰以后,我们要如何得到中医有效康复治疗,如何养成良好的生活习惯促进身体的康复,心衰患者需要注意以下事项。

中医治疗慢性心力衰竭以益心气、温心阳、活心血为主要原则。中医康复学从整体观出发,辨证论治,中药内服、外治并用,动静结合、身心调养,从而达到益心活血、协调脏腑经络的作用。

中药内服治法:早期以气虚血瘀为主,治疗宜益气活血,用药以党参、黄芪、川芎、红花、鸡血藤等;中期以阳虚水泛为主,治疗以温阳利水兼以重视顾护津液,用药以桂枝、薤白、葶苈、干姜、茯苓、车前子等;末期阴阳俱虚,重在阴阳双补、益气固脱,用药以四逆汤加减,配以

山萸肉、白芍等柔肝敛阴。

中医外治法:中医认为经络内联脏腑,外络肢节,是人体气血运行的通道,不可不通。全身腧穴,尤其是背部腧穴与人体脏腑经络有极为密切的联系。通过刺激背部腧穴能调整经脉及相应脏腑,从而恢复其正常机能。可以采取温针灸,以艾灸火的热量传递介质,温热性刺激背俞穴,调节气血,改善心力衰竭症状。

良好的生活习惯是康复关键

1. 每天称体重:体重的增加是心衰患者病情加重的一个迹象之一,所以我们应养成每天称体重的习惯,每天应在早上解大小便之后称体重。如果一天内,体重增加1.3 千克或者一周内体重增加2.3 千克,那就需要及时就医。

2. 每天检测血压、心率:血

压、心率是心衰患者病情变化很重要的征象之一,如果血压、心率出现波动要及时报告医生。

3. 限制液体摄入:心衰患者肾脏排钠和排水的能力会减弱,所以心衰患者摄入过多液体会加重病情,建议患者每天液体摄入量不应该超过2 升。

4. 少吃盐:盐也会使额外的液体积聚在体内,引起心衰,很多食物都含有隐藏的钠,比如食用牛奶、罐头、冷冻食品的时候要注意选择低盐或者无盐食品。另外在生活中不应该食用油腻食品、快餐食品等等。

5. 遵医嘱服药:这点很重要。很多的心衰的患者为老年人,会忘记服药。应该在橱柜、冰箱贴上便签、字条或者手机设置提醒功能,提醒自己每天按时服药。

6. 穿宽松保暖的衣服:避免

穿过紧的内裤、袜子或者紧身裤,过紧的衣服会阻碍血液从下肢流向心脏,也会造成下肢血栓的形成。美国的研究表明,体温下降会增加心衰患者再次住院的可能性,所以要注意保暖。

7. 养成良好的睡眠习惯:心衰患者劳累会诱发心衰加重,所以良好的睡眠是很重要的。

其他治疗方式

1. 药物治疗:增加心肌收缩之强心剂,如毛地黄;降低心脏负荷之药物,如利尿剂、血管扩张剂。

2. 氧气治疗:获得足够的氧气供应,减轻呼吸困难及疲倦的程度。

3. 饮食治疗:限制盐分摄入量,每日2~3 克,避免摄取高盐及腌制类制品,如酱菜、卤味、酱油、香肠及火腿等;限制水分摄入量,每日1000~1500 毫升,避

免摄取过多流质食物及水份高的水果;避免刺激性及产气食物,如咖啡、酒类、茶类或辣椒、韭菜等食物,造成心搏过速增加心脏循环负荷;每日测量体重,以评估饮食及水分的控制,若一周内体重增加2~3 千克且脚踝有合并水肿情形,应立即就医。

心脏衰竭的运动处方

用大肌肉进行等张和有节奏动作的有氧耐力训练,如走路、慢跑、游泳等,在中等强度下至少运动30 分钟。传统的训练方法是在最大摄氧量的30% 下热身3~5 分钟,随后在最大摄氧量的60% 下持续运动30 分钟,最后辅以最大摄氧量的30% 缓和运动3~5 分钟。

通常,运动的原则是由轻到重,由短时间到长时间。调整的方法是延长运动时间,如做5 分钟的短时间运动,每天做6 次,共计30 分钟的运动量,慢慢延长到10 分钟1 次,每天做3 次,最后目标是持续运动30 分钟。一旦总时数时间的目标达成,可从频次的方向增加,例如一周3 次增加到4 次。

爱护颈椎,维护健康

□ 广西国际壮医医院 黄文俐

颈椎病又称颈椎综合征,是一种以椎间盘退行性病理改变为基础的疾患,主要由于颈椎长期劳损、骨质增生或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。多由椎骨受颈脖周围的水肿压迫而导致的身体其他部位与颈部与头部的供血不足,引起头晕、头疼、颈椎酸疼、骨刺等常见症状,直接影响到对身体的伤害。颈椎病严重者还会引起身体的早衰、心烦、记忆力减退、眩晕、耳鸣等,严重地影响到了人们的生活质量。

有的人认为颈椎病无非就是一些颈肩疼痛,感觉没什么,很容易被忽视,但颈椎病一旦到了晚期,重者会有瘫痪的风险,有时候还会大小便失禁、出现幻觉。颈椎病依人体的情况,有的会造成血压过高或过低,严重者会造成心脑血管疾病。很多颈椎病患者经常感觉到严重失眠,半夜颈椎疼痛难忍,躺着根本无法睡着。

颈椎病的种类及表现

颈椎病主要表现是颈肩痛、上肢或下肢麻木无力、行走困难,以及头晕。颈椎病的发病率随年龄的增加而显著增高,可发生于任何年龄,但以40 岁以上的中老年人多为。它的起病比较隐匿,病程长,治疗不及时会遗留神经症状。颈椎病可分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病、混合型颈椎病。

1. 颈型颈椎病:枕颈部痛,颈活动受限,颈肌僵硬,有相应压痛点。X 线片显示颈椎生理弧度在病变节段改变。

2. 神经根型颈椎病:颈痛伴上肢放射痛,颈后伸时加重,受压神经根皮肤节段分布区感觉减弱,腱反射异常,肌萎缩,肌力减退,颈活动受限,牵拉试验、压头试验阳性。颈椎X 线示椎体增生,钩椎关节增生明显,椎间隙变窄,椎间孔变小。CT 可见椎体后赘生物及神经根管变窄。

3. 脊髓型颈椎病:早期下肢发紧,行走不稳,如履沙滩,晚期一侧下肢或四肢瘫痪,二便失禁或尿潴留。受压脊髓节段以下感觉障碍,肌张力增高,

反射亢进,椎体束征阳性。X 线片示椎间隙狭窄,椎体后缘增生较严重并突入椎管。CT、MRI 检查示椎管变窄,椎体后缘增生物或椎间盘膨出压迫脊髓。

4. 椎动脉型颈椎病:头痛,眩晕,耳鸣,耳聋,视物不清,有体位性猝倒,颈椎侧弯后伸时,症状加重。X 线片示横突间距变小,钩椎关节增生。CT 检查可显示左右横突孔大小不对称,一侧相对狭窄。椎动脉造影见椎动脉迂曲,变细或完全梗阻。

5. 交感神经型颈椎病:眼睑无力、视力模糊、瞳孔扩大、眼窝胀痛、流泪、头痛、偏头痛、头晕、枕颈痛、心动过速或过缓、心前区痛、血压增高、四肢凉或手指发红发热,一侧肢体多汗或少汗等。X 线片见钩椎增生,椎间孔变狭窄,颈椎生理弧度改变或有不同程度错位。椎动脉造影有受压现象。

6. 混合型颈椎病:以上5 种颈椎病常见并发症。

如何预防颈椎病

1. 调整姿势:坐姿(挺胸抬头),调整桌椅高度;可在颈后垫枕,保持生理前凸;选择合适的枕头与睡姿,在睡眠过程中既要维持整个脊柱的生理曲度,又要舒适,全身放松;注视手机、电脑屏幕时,视线宜与屏幕持平或略高,减少低头玩手机等电子产品的时间。

2. 改变不良生活方式:避免长时间低头伏案工作或使用电脑,工作1 个小时左右应注意改变体位,进行颈肩部放松活动,以消除疲劳感。

3. 保持运动锻炼:加强锻炼,控制体重,避免过度肥胖,减轻身体负荷;每天进行数次缓慢的颈部屈伸、左右侧屈或旋转活动锻炼(低头、仰头或转头);加强颈背肌肉的力量锻炼,可适当参加游泳、打拳、跳舞等运动。

4. 避免颈部外伤:乘车时应系好安全带并避免在车上睡觉;出现颈肩臂痛时,应首先明确诊断并除外颈椎管狭窄,才能进行局部轻柔的按摩,避免过重的旋转手法。

5. 避免受凉、潮湿。夏季尤应注意避免空调、风扇直接吹向颈部。

6. 避免过度劳累或精神紧张。

7. 戒烟或减少吸烟。

儿童咳嗽,你了解多少

□ 广西崇左市大新县人民医院 赵桂花

咳嗽是儿童呼吸系统疾病中最常见的症状之一,它可以是急性或慢性的,可以是干咳或湿咳,也可以是其他疾病的伴随症状或独立。对于家长来说,儿童咳嗽常常令人担忧和困惑,可能预示着孩子的健康问题。本文将通过解答一系列关于儿童咳嗽的常见问题,帮助大家更好地理解咳嗽的成因、诊断、治疗和预防。

咳嗽的基本知识

咳嗽是人体的一种自然反应,它可以帮助清除呼吸道中的异物、痰液和炎症分泌物。咳嗽是由呼吸道肌肉收缩和舒张引起的,可以通过吸入空气、将呼吸道中的异物和分泌物排出体外,并协助保护呼吸道。咳嗽通常分为急性咳嗽、慢性咳嗽、干咳和湿咳等类型。

1. 急性咳嗽:通常由各种病原体感染引起,如普通感冒和流感,这种咳嗽通常在几周内自行缓解。

2. 慢性咳嗽:持续时间超过8 周的咳嗽,通常由多种因素引起,如哮喘、慢性支气管炎等。

3. 干咳:没有痰或仅有少量痰的咳嗽。

4. 湿咳:痰液较多的咳嗽。

儿童咳嗽的原因

1. 感染性咳嗽:通常由病毒感染和细菌感染引起。病毒常见为呼吸道合胞病毒、腺病毒、副流感病毒、流感病毒、人偏肺病毒、冠状病毒等,细菌常见为肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、金黄色葡萄球菌等,可引起普通感冒、流感、咽喉炎、支气管炎、肺炎等,都可以有咳嗽的症状。此外,其他感染如结核菌感染、真菌感染等也可以引起咳嗽。

2. 非感染性咳嗽:这类咳嗽通常由非感染因素引起,如哮喘、过敏性咳嗽、胃食管反流等。

儿童咳嗽的诊断与评估

1. 病史询问:医生会详细询问孩子咳嗽的时间、频率和特点,是否有痰、痰的颜色和量等。此外,还会询问孩子的饮食、活动和健康状况,以了解是否有潜在的病因。

2. 体格检查:医生会进行全面的体格检查,包括观察孩子的面色、呼吸、心率等,听诊心肺等器官的声音,检查淋巴结肿大等体征,以帮助判断孩子的健康

状况。

3. 辅助检查:如血常规检查可以帮助了解是否有感染或过敏反应;胸片可以帮助了解肺部的情况;肺功能检查可以帮助了解呼吸道的功能状况。

儿童咳嗽的治疗

1. 病毒感染:病毒感染是儿童咳嗽最常见的病因之一。对于病毒感染引起的咳嗽,一般不需要使用抗病毒药物进行治疗,因为目前还没有研究出一款特效的抗病毒药物。通常,这种类型的咳嗽会在一周左右的时间内自行缓解。

2. 细菌感染:细菌感染是另一种常见的咳嗽病因。对于细菌感染引起的咳嗽,需要使用抗生素进行治疗。医生会根据病情轻重开具抗生素,如口服抗生素、静脉注射抗生素等。

3. 哮喘:哮喘是儿童常见的慢性呼吸道疾病之一,也会引起咳嗽症状。对于哮喘引起的咳嗽,需要使用哮喘控制药物治疗。常用的哮喘控制药物包括吸入性糖皮质激素、长效β₂受体激动剂等。如果哮喘控制药物不能有效控制症状,可以给予适当的止咳药和祛痰药。

4. 胃食管反流:胃食管反流病是指胃内容物逆流至食管、口腔等部位,引起咳嗽等症状。对于胃食管反流引起的咳嗽,可以通过改变饮食习惯、睡姿等方式改善症状。如果症状较重,可以给予适当的药物治疗,如抑制胃酸分泌的药物、促胃肠动力药等。

儿童咳嗽的预防

加强营养与锻炼,良好的营养状态和适当的身体锻炼可以提高孩子的免疫力,减少感染的发生;避免诱发因素,避免接触烟草烟雾、过敏原等诱发因素,可以减少咳嗽的发生;接种疫苗,接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等疫苗可以预防相应的感染,减少咳嗽的发生。

儿童咳嗽是众多家长关心的问题,了解儿童咳嗽的基本知识、常见原因、诊断评估、治疗方法以及预防措施,可以帮助家长更好地应对孩子的咳嗽问题。关注孩子的整体状态,并在必要时及时寻求医生的帮助。通过了解和避免咳嗽的诱发因素,可以帮助孩子减少咳嗽的发生,从而让他们更健康地成长。同时也要注意预防措施的实施,让孩子远离呼吸道疾病的困扰。