

心衰比癌症更可怕?

心脏是一个十分重要的器官,心功能是否正常不仅关系到患者的生活质量,还可能威胁患者的生命。心功能衰竭若没有积极治疗,比癌症更加可怕,生存率比癌症更低。然而,心衰很难彻底治愈,要想降低心衰的危害,重要的是预防心衰的发生。

什么是“心衰”?

很多人对于心衰不是很了解,不清楚心衰是怎么回事。事实上,“心衰”就是一种心脏功能衰竭的状态。各种心脏疾病都可能引起心衰,因此也可以将“心衰”称作是心脏的终末阶段。

导致“心衰”的原因有很多,主要有以下几项:1)感染:病毒性心肌炎、感染性心膜炎等均可导致心衰;2)心肌缺血或心肌病变:严重的冠心病或扩张性心肌病等,也有可能引起心衰;3)心脏结构异常:这类情况较为特殊,一般是有较为复杂的先天性心脏病,或长期出现心脏瓣膜病变等的情况时,可导致心衰症状出现。

如何有效预防“心衰”?

1. 劳逸结合:对于心力衰竭急性期的患者,以及重



症患者都应绝对卧床休息,待心功能好转之后再适当运动。运动项目也要选择缓和和低强度的,如散步、打太极拳等,千万不要盲目进行一些中高强度的运动,避免心脏受到再次伤害,加重心衰症状。

2. 减少诱发因素:过度劳累或感染是引起心衰的主要原因之一。因此,不管身体哪个部位受到感染,都应及时用抗生素进行治疗,避免加重病情。此外,还应减少外出次数,出门时正确佩戴口罩,尽可能不去人口密集的公共场所。

3. 调整饮食习惯:心衰患者的饮食应尽可能清淡,

以一些易消化、低热量、低盐的食物为主。科学、合理的补充碳水化合物、维生素等;多食鱼肉、瘦肉以及蛋类,增加体内优质蛋白质含量;多吃新鲜的水果、蔬菜以及豆类、豆制品等,对于浓茶、咖啡、辛辣刺激性食物应尽可能避免食用。遵守少量多餐的饮食原则,拒绝暴饮暴食,避免加重心脏负担。

4. 保持大便通畅:养成良好的排便习惯,保持大便通畅。因为心衰患者的心脏承受能力较弱,用力排便时可能会诱发心衰,或加重心衰,严重者可能引起猝死。

新宁县人民医院
心内科 陈立飞

别把疲劳拖成大病

疲劳又称为疲乏,是主观上一种疲乏无力的不适感,是身体过度劳累、长期情绪紧张、缺乏睡眠时出现的正常和重要的生理反应。然而,它也可以是一种心理或生理障碍的非特异性表现,以及疾病发出的预警信号。

疲劳原因有哪些?

疲劳的原因可能是以下几种:1) 休息时间紊乱,不能保证充足的睡眠,容易导致疲劳;2) 运动量少,尤其是有氧运动少,不利于身体循环代谢,时间一久,人往往会觉得累;3) 如果身体出现某些疾病,如糖尿病、甲亢、甲减、重症肌无力、肌营养不良、慢性肝病、更年期综合征、恶性肿瘤、血液疾病等,以及焦虑、抑郁状态,也容易引起疲劳感。

疲劳的临床症状有哪些?

疲劳可以出现头晕、头胀、力不从心,以及手脚无力、麻木等症状;也可出现注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、认知功能状态减退症状;以及情绪波动较大,易暴躁、生气、焦虑、消极或者抑郁;或睡眠质量差、入睡困难、睡后易醒、失眠等;或食欲下降、恶心呕吐、腹泻等胃肠道症状;也可以表现为视觉障碍,如视物模糊、眼睛痛;女性还可表现为月经不调等。由此可见,疲劳是全身机能的失衡或障碍,患者必须予以重视。

疲劳有哪些危害?

因疲劳引起的症状可相互作用,相互影响,如果反复发生,形成恶性循环,最终会导致脏腑功能失调甚至病变。长期疲劳的人免疫系统、神经系统、内分泌系统等都存在异常,疲劳往往是一些严重疾病,如癌症、肝炎、风湿等疾病的早期症状。因此,如果经常感到疲惫不堪,千万要引起重视,别把疲劳拖成大病。

怎样消除疲劳?

1. 消除脑力疲劳:适当参加体育锻炼和文娱活动,如听音乐、绘画、练字、散步等,劳逸结合,消除疲劳。

2. 消除精神疲劳:首先要讲究心理卫生,加强品德修养,心胸要开阔,及时宣泄不良情绪;其次是把握好精力高峰期,在合适的时间高效做事,恰当地安排自己的作息时间。

3. 物理疗法:可采用自我按摩和接受他人的按摩的方法,震荡、捶击、击打的方式均可,也可采用桑拿浴、蒸气浴、水流循环按摩和药浴等方法,促进肌肉放松来消除疲劳。

4. 健身运动:运动是防治慢性疲劳综合征最有效的方法,合理有效的运动可以起到舒经活络、舒缓压力、减轻疲劳的作用。

5. 饮食补充:注意饮食营养的搭配,多吃富含蛋白质、脂肪和B族维生素的食物,如豆腐、牛奶、鱼肉类,多吃水果、蔬菜,适量饮水。如果以上方法都不见效,应考虑是器质性疾病,需及时上医院查找原发疾病,并积极治疗。

株洲恺德心血管病医院
全科医学 蒋旭胜

预防新冠肺炎有特效药吗?

新冠肺炎疫情已经持续近3年,全世界人们都在积极应对,我们常常能看到这样的情况:当出现一个新冠肺炎感染病例时,他的家人、接触过的朋友在未来几天内都可能被感染。那么,如果家庭中出现新冠肺炎患者或疑似病例该怎么办?目前是否有预防新冠肺炎的特效药呢?

家中出现新冠疑似病例该怎么办?

若家庭内出现新冠肺炎患者,应第一时间联系当地疾控中心,并由当地防控指挥部安排负压车转运送往定点的医疗机构进行隔离、治疗。家庭内的“密切接触者”应及时与社区保持相关联系,配合所在的防疫机构做好相关的调查访问与社区防控工作。

若是家庭内出现疑似新冠肺炎患者,患者本人应佩戴好口罩,做好个人防护,第一时间前往医院的发热门诊或感染科进行相关的核酸检测和排查。特别注意的是,就诊途中应尽量避免乘坐公共交通工具,就诊过程中保持1米安全距离,避免交叉

感染,就诊时主动将自己的行程、居住史上报,积极配合疾控机构做好流行病学调查工作。家属应做好居家隔离工作,第一时间做好消毒处理,将疑似病患所使用过的餐具、衣服、毛巾等进行高温消毒,或用酒精浸泡消毒。加强个人卫生,勤洗手,佩戴口罩,避免近距离接触。所居住的房间每天开窗通风至少2次,每次至少30分钟,并积极配合社区做好居家医学观察和核酸采样,出现异常时,及时报告当地新冠防控指挥部。

预防新冠肺炎有特效药吗?

就当前的医疗水平来说,尚缺乏有效预防新冠病毒的特



效药。新冠病毒肺炎与流感不同,目前虽然已经有针对流感的预防性药物,但对于新冠病毒肺炎而言,更多的是通过体外实验对新冠病毒进行抑制。实验通过病毒感染细胞,再将药物作用在感染的细胞上,但这些药物只能证明它们在体外有效,在人体内有没有效还没有定论。从目前情况看,能有效预防新冠肺炎的办法一是接种疫苗,二是中医药,特别是中医药在预防传染病方面有独到之处。

长沙市宁乡市
疾病预防控制中心
职业卫生科 唐新春