

心衰患者 学会自我管理病情

心衰是一种常见的心脏病，它会导致心脏无法有效地泵血，从而影响整个身体的功能。虽然心衰是一种严重的疾病，但通过自我管理，患者可以减轻症状并提高生活质量。下文将介绍如何通过自我管理来控制心衰，帮助患者更好地管理病情，提高生活质量。

保持健康生活方式

1. 控制饮食：心衰患者应尽量减少钠盐和液体的摄入量，以防止水肿和心脏负担过重。避免食用高钠食物。

2. 增加适当活动：适当地锻炼可以提高心脏功能和肌肉强度，并有助于控制体重。心衰患者应该咨询医生并根据医生的建议进行适当的体力活动。

3. 戒烟：吸烟会损害心脏和血管，并加重心衰的症状。

4. 控制饮酒：过度饮酒会导致心衰恶化。

定期监测

心衰患者应该每天测量体重，并将其记录在日记本中。如果体重增加了1~1.5千克，可能意味着身体潴留了过多的液体，这时候应该联系医生。

患者也要定期检查血压，以确保血压控制在正常范围内，建议心

衰患者将血压控制在120/80毫米汞柱以下。

心衰患者应该定期检查心率，以确保心率稳定在正常范围内，建议心衰患者将静息心率控制在60~100次/分钟之间。

按时服药

心衰患者应该按照医生的处方服药，不要自行更改剂量或停止药物。要注意药物相互作用，因为某些药物可能会影响其他药物的效果。因此，心衰患者应该告诉医生所有正在使用的药物，包括处方药、非处方药和保健品。

患者还应注意药物副作用，有些药物可能会引起副作用，如头晕、恶心等。如果出现这些症状，应该及时联系医生。

管理情绪

和家人、朋友或心理医生交流可以帮助患者缓解情绪问题，也可以通过放松技巧帮助心衰患者缓解



焦虑和抑郁情绪，如深呼吸、渐进性肌肉松弛、瑜伽等。

此外，心衰患者可以加入支持小组，与其他患者分享经验和感受，这样可以减轻孤独感和焦虑情绪。

睡眠管理

心衰患者应该尽量保持规律的睡眠时间，创造一个安静、舒适的睡眠环境；过度劳累会导致心衰症状加重，因此心衰患者应该避免过度劳累，特别是在晚上。

关注病情 及时就医

平时在家时，心衰患者应该密切关注自己的症状，并注意是否出现加重，如出现胸闷、胸痛、呼吸急促、呼吸困难等症状，应立即寻求紧急医疗帮助。

湖南省道县中医医院 陈文华

甲减患者 饮食有讲究

甲减是一种常见的甲状腺功能减退性疾病，正确的饮食调理可以帮助甲减患者控制病情、减轻症状。以下是一些甲减患者饮食注意事项：

1. 少吃可致甲状腺肿的食物。卷心菜、西兰花、白菜等十字花科蔬菜里含有硫氰酸盐，可干扰甲状腺激素的合成而导致甲状腺肿大。因此，甲减患者应尽量少吃这类蔬菜，尤其不要生吃。

2. 低脂肪、高纤维素、高蛋白饮食。甲减患者往往同时伴有高脂血症，故患者要低脂饮食，少吃肥肉、奶油、动物内脏等高脂肪食物。甲减患者常会出现腹胀、便秘，故应多吃富含膳食纤维的食物，如杂粮、山药等，以促进胃肠蠕动、防止便秘。甲减患者由于胃肠功能下降导致蛋白质消化吸收不良，患者可以多吃点富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼肉、牛奶、大豆制品等。

3. 低盐饮食。许多甲减患者会发生黏液性水肿，盐摄入过多会加重水肿，因此，甲减患者不要吃得太咸。

济南医院糖尿病诊疗中心
主任医师 王建华

腹股沟疝，怎样进行术后护理？

腹股沟疝作为一种常见疾病，需要引起患者足够的重视。虽然该病不会直接威胁生命，但如果不及早治疗，可能会给生活带来不适和困扰。本文将带你了解腹股沟疝的原因以及怎样进行术后护理。

什么是腹股沟疝

腹股沟疝是一种常见的腹壁疾病，它指的是腹部器官通过腹股沟区域的腹壁缺陷突出。腹股沟区域位于腹壁的下部，是腹直肌、腹内斜肌和腹外斜肌的交叉区域。当腹股沟区域存在缺陷时，腹部器官就有可能通过这个缺陷突出到腹股沟区域下方。腹股沟疝通常可触及或可见一个肿块，并伴有不适、疼痛或压迫感。如果腹股沟疝引起肠管阻塞或血液供应不足，可能会导致严重并发症，需要及时治疗。

腹股沟疝的原因

1. 腹股沟区域的腹壁缺陷：腹股沟区域是腹壁最薄弱的部分之一，若该区域存在缺陷，腹部器官就有可能突出。

2. 腹压增加：长期咳嗽、举重或便秘等活动会导致腹压增加，进而增加腹股沟疝的风险。

3. 先天性因素：某些人天生腹股沟区域的腹壁较薄弱，易发生腹股沟疝。

腹股沟疝术后护理

1. 休息与活动：术后的前几天，患者需要充分休息，避免剧烈活动和过度用力。根据医生的建议逐渐进行日常活动，但避免举重或过度运动，

以免对手术部位造成压力。避免长时间保持同一姿势，长时间站立或坐着。

2. 创口护理：保持手术切口干燥和清洁。按医生的指示，可能需要每天用温水轻轻擦拭手术切口周围，并用无菌纱布或透明敷料进行覆盖。定期观察手术切口，注意是否有红肿、渗液、异味或出血等异常情况。如果出现异常，请及时就医。避免使用粉末、药膏或化学物质来处理手术切口。

3. 饮食调理：术后的前几天，饮食应以液体或半流质为主，逐渐过渡到软食和正常饮食。避免食用辛辣、油腻和刺激性食物，以免刺激消化系统。增加膳食纤维的摄入，如新鲜水果、蔬菜和全谷类食品，有助于预防便秘。

4. 疼痛管理：术后可能会有一定的疼痛感。医生会根据患者的情况开具适当的镇痛药物，并指导患者正确使用。在活动或咳嗽时，可以用手轻轻支撑手术部位，减轻疼痛感。

5. 注意观察并预防并发症：观察手术部位是否有肿胀、红肿、渗液、异味等异常情况，如有异常应及时就医。预防感染，保持手术部位干燥和清洁，避免湿气、灰尘等污染。保持正常的排便习惯，防止便秘，如有需要可适量补充纤维素和饮水。避免过度用力或举重，以免对手术部位造成压力或损伤。

湖南省株洲市攸县酒埠江
中心卫生院 刘艳喜

痔疮术后如何护理？四个原则要记清

痔疮是一种常见的肛门疾病，对患者来说，手术是治疗痔疮的有效方法之一，同时，术后护理也非常重

要。下面详细介绍痔疮患者

术后护理的四个原则，帮助患者更好地恢复健康。

保持伤口清洁

每次排便后都要用温水清洗肛门周围的区域，这可以有效地清除残留的粪便和细菌。然后使用柔软的毛巾轻轻擦干伤口周围的皮肤，避免用力或摩擦使伤口受到进一步的刺激。同时要避免使用厕纸或湿巾，因为可能会引起肛门周围皮肤的瘙痒和刺激，影响伤口的愈合。在清洗伤口后，可以使用药物或消毒剂来消毒伤口周围的皮肤，以杀死细菌。

避免过度用力

尽量避免过度用力，比如用力排便、举重和剧烈运动等，过度用力可能会导致伤口裂开或出现其他并发症。在手术后的几周内，便秘是一个很常见的问题。因此，患者应采取一些措施来避免便秘，例如增加膳食中的纤维素和水分摄入量、保持身体活动、避免长时间久坐等。

饮食调整

1. 增加膳食中的纤维素：膳食中的纤维素可以改善便秘症状，减少对肛门的刺激。

2. 避免辛辣食物：辛辣食物可能会刺激肛门和直肠，导致疼痛和不适。患者应避免食用辣椒、芥末等辛辣食物。

3. 避免油腻食物：油腻食物可能会引起腹泻或便秘，对伤口愈合产生影响。患者应避免食用炸鸡、薯条等。

4. 保持充足的水分摄入：充足的水分摄入可以帮助软化粪便，减少对肛门和直肠的刺激。患者每天应饮用足够的水、果汁和清汤等。

5. 避免酒精和咖啡因：含酒精和咖啡因的食物可能会刺激肠道，导致便秘或腹泻。患者应避免饮用含有酒精和咖啡因的饮料。

定期复诊

手术后的伤口需要时间来愈合，因此患者需要定期检查伤口的愈合情况。

如果出现了伤口感染、渗液或其他并发症，应及时就医处理；手术后的患者可能会出现不同程度的疼痛、肿胀、出血和便秘等症状，定期复查可以评估症状的缓解情况，以便医生对治疗方案进行调整；此外，便秘是手术后的常见问题之一，因此患者需要定期监测自己的排便情况，如果出现便秘，应及时采取措施加以缓解，例如增加膳食中的纤维素、饮用足够的水等。

痔疮是一种容易复发的疾病，因此患者需要定期检查病情复发情况，如果出现病情复发，应及时就医处理。

湖南省桂东县中医医院 李胜琼