

心衰患者如何进行心脏康复治疗?

病人发生心衰后,医师会要求其进行心脏康复治疗,这是一种治疗心衰的必要和有效方法。下面我们来了解一下相关知识。

心脏康复治疗的相关措施

心脏康复治疗由五大核心处方组成,每一种处方均可发挥作用:

药物处方 以二级药物为主,但在制定用药方案时需遵循个体化与科学性原则,注意药物效果和和不良反应,嘱咐患者遵医嘱坚持用药,持续发挥药物作用并达到用药目标。

运动处方 很多患者因自身疾病不敢运动,医护人员需做好教育引导工作。在运动处方制定过程中,必须结合患者身体状况和运动喜好制定,最大程度保证处方的科学性与合理性,充分发挥运动对心血管状态、人体健康、预后情况的积极作用。

营养处方 以新鲜蔬菜瓜果为主,严格控制总热量、胆固醇、饱和脂肪含量,尽量实现营养平衡饮食,降低心血管疾病再发风险。

心理处方 不同文化、不同层次、不同认知患者对心衰的态度不一样,精神心理因素可增加心衰再发或心血管不良事件发生风险。针对这一问题,积极解决患者的心理疾病,让患者以科学目光看待治疗和康复,让患者活得愉快、活得开心、活得积极向上。

戒烟戒酒处方 积极介绍戒烟戒酒对降低心血管疾病死亡率的积极作用,强调其经济性与便捷性,督促患者戒烟戒酒。

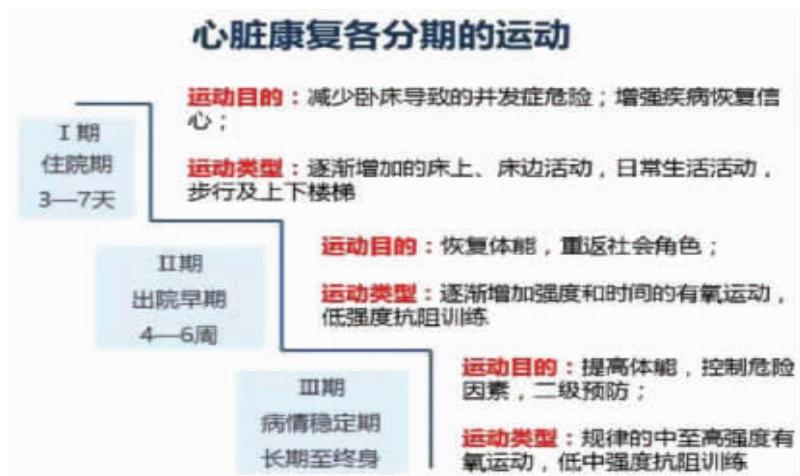
心脏康复治疗健身运动七步法

心脏康复分为三期:一期康复

主要是在病发住院的时候做的一些康复,特别是得病以后,病人一些活动受限或者是对疾病的认识都需要一期康复来做的;二期康复是出院以后半年内做的,出院前医生一定要对病人做一个评估,包括运动耐量评估、指导药物的干预等,为二期康复做准备;等病人稳定的时候,也就是说一年以后,病人要做一个三期康复。这个康复不一定非要到医院做的,可以在家庭、社区做。

后期恢复(3期) 住院后6-12周刚开始,一般持续3-6月。病人可在医药学监测下开展锻炼,并再次接纳营养成分、生活习惯等层面的健康教育知识。

终生保持(4期) 病人已学会恰当的训练方法,并刚开始健康的饮食和生活习惯,另外将有着大量的独立日常生活。此环节的任务是终生保持目前的身心健康情况,并定期接受康复治疗随访。



住院治疗(1期) 心脏病发病或因心脏病住院刚开始,至全部住院治疗期内。以轻轻松松地活动主导,包含床边座位、骨节活动与生活自立,医院病房或过道徒步,及其约束性的爬楼等。

初期修复(2期) 住院后2-12周。病人可在紧密监测下慢慢提升活动的级别,如徒步协作柔软体操,另外学习培训如何选择科学饮食、戒烟戒酒、心理调整等。

提高脚部柔韧度的训练

健身运动目的 提高脚部柔韧度,避免平时活动中造成脚部韧带拉伤。

运动方式 站起位,应对肋木或高的支撑柱,单脚提到,脚后跟放到上边,两腿挺直,立腰,收髋,上体前屈,往前往下压,上下腿更替开展。

运动量 5~8次/组,2~3组,健身时间:15分钟,健身运动频率:3~4次/周。

协调性训练

可使身体造成光滑、精确、有控制的健身运动的工作能力,训练内容包含依照一定的方位和节奏感,选用适度的能量和速率,精确抵达总体目标等多个层面。

健身运动目的: 提高肩膀灵活性、改进健身运动作用,减少生活起居中负伤的可能性,提升反应判断能力,发展趋势均衡工作能力及协调性。

运动方式: 肩膀绕环(由站立手臂平举刚开始,一臂直臂往前往下向后往上画弧晃动,另外另一臂向后往下往前往上画弧晃动,均以肩关节脱位为轴,先后开展)。

运动量: 10~20次/组,2~3组。健身时间:15分钟。健身运动频率:3~4次/周。

平衡与核心竞争力训练

健身运动目的: 提高战斗力均衡工作能力、改进健身运动作用,减少生活起居中摔倒的可能性。运动方式:抛传球(站起伸手接训练者从不同视角抛来的球,并慢慢提升扔球的间距和幅度)。运动量:10~20次/组,2~3组。健身时间:15分钟。健身运动次数:3~4次/周。

提高肩膀柔韧度的训练

健身运动目的: 提高肩膀柔韧度,避免平时活动中造成肩膀韧带拉伤。运动方式:站起位,仰身找寻一个平稳的支持物,应对支持物,手扶拖拉机一定高宽比,上体前俯,做下振压肩姿势。运动量:5~8次/组,2~3组。健身时间:15分钟。健身运动频率:3~4次/周。

广西中医药大学附属瑞康医院 何泳

胰腺癌有征兆, 出现这些迹象要警惕!

当前,人们的生活水平日渐提高,胰腺癌患者也日益增多。特别是近年来胰腺癌患者的数量骤增,人们对它的关注也随之增加。

胰腺癌属于消化道肿瘤,胰腺的位置在腹膜之后,当前仍缺乏有效方法实施早期诊断,难以实施早期治疗。胰腺癌早期还可能形成广泛转移,采用手术方式将胰腺癌切除的概率仅20%,在术后,胰腺癌还可能发生远处转移和局部复发,患者的5年存活率低于5%。因此,人们也将胰腺癌称之为“癌中之王”。

胰腺癌对人体生命健康的威胁非常大,但其起病较为隐匿,在早期难以形成准确诊断,而病程发展较为迅速,因此胰腺癌预后相对较差,具有较高的致死率。

为提高胰腺癌患者的存活率,要及早发现癌症。胰腺癌起病虽然较为隐匿,但并非毫无征兆,而是具有多种形式的早期症状,但症状不典型,很多早期症状类似于上消化道疾病的相关症状,因此可能被误诊为胃病。对此,要对胰腺癌症状提高警惕,并施以准确辨别。一旦出现如下迹象时,尤其要警惕。

腹部疼痛 胰腺癌最典型的首发症状是腹部疼痛,以上腹部隐痛、胀痛和钝痛为主,还可能表现为持续性的中上腹疼痛,患者在仰卧时,会加重腹痛感。患者采用弯腰、蹲位、俯卧位等姿势,能稍微将疼痛减轻。当癌变组织对患者内脏包膜产生压迫和牵拉时,对相关部位进行按压会明显感到疼痛。

消化道不适 胰腺癌患者通常会出现消化道不适的各类症状,诸如便秘、腹泻、食欲下降、消化不良等,部分患者还会恶心、呕吐。这是因为胰液和胆汁无法正常进入十二指肠完成消化。当出现消化道不适时,要判断是胰腺癌引发的症状还是胃肠道疾病引发的症状。

如果在最近一段时间发生消化不良,且无法清晰明确地解释其原因,对消化道实施钡餐检查结果显示正常,可排除胰腺癌病变。如果出现厌食症状,且无故发生消化不良和呕吐,改变大便习惯,要高度警惕是否罹患胰腺癌。

黄疸 人体出现肝部疾病时,

会引发黄疸症状。但胰腺癌也会引发黄疸。胰腺癌发病时,患者皮肤难以保持白皙红润的状态,发黄较为明显,可能是癌细胞对胆总管下段造成侵蚀而引发黄疸。

通常,胰头癌黄疸较为常见。当癌肿局限于体、尾部时,一般不会出现黄疸症状。黄疸一般属于阻塞性,通常会呈现出进行性加深的特点。皮肤会发生瘙痒,尿液颜色较深与浓茶类似,粪便则呈现出陶土色。一般情况下,胰头癌对胆总管造成压迫,即会引发上述症状。少数情况下,胰体尾癌形成对肝/胆总管淋巴结或者肝内的转移,也会引发上述症状。

身体乏力、消瘦 胰腺癌患者通常会感到精神状态不佳,身体乏力,这是癌细胞对身体热量和营养物质进行剥夺而导致的结果。癌细胞侵蚀越深,患者的疲劳感会越重。

患者还会逐渐消瘦,其体重不断下降。这是由于患者体内的癌细胞增殖扩散迅速,不断掠夺其机体营养,降低其消化系统的正常功能,因而造成体重减轻。晚期胰腺

癌会引发恶病质,此时患者的消瘦程度加剧,还会出现贫血症状,甚至导致全身衰竭。

胰腺癌还会引发失眠、焦虑等症状。当患者上腹部发生闷胀感,或者持续感到腹痛和背痛,但疼痛原因不明时,到医院经过肝胆超声波和胃镜检查结果显示没有问题,而自身又没有刻意节食减肥,在这种情况下,仍然发生明显的体重减轻,就要警惕,可能罹患了胰腺癌。

血糖升高 临床研究显示,部分胰腺癌患者会在不同程度上出现糖尿病,因而将胰腺癌误诊为糖尿病,吃药治疗均不见好。进一步诊断检查,才确定罹患了胰腺癌,这就耽误了病情治疗,会引发严重后果。因此,当年龄在50岁以上的人没有明显诱因而发生了糖尿病相关症状,比如血糖突然出现升高,要高度警惕是否患了胰腺癌。特别是家族中没有糖尿病史,本身又不算肥胖,仍出现糖尿病相关症状,即可能罹患了胰腺癌。

钦州市第二人民医院 利仕文 陆春卉