



经常胸闷气促? 警惕心脏瓣膜病

有些人在体力活动后经常出现心慌、气短、胸闷等症状,千万别大意,这很可能是心脏瓣膜病的信号,最好及时到医院检查,以免耽误病情。那么,什么是心脏瓣膜病?它有哪些危害呢?

什么是心脏瓣膜病?

心脏瓣膜病是由于心脏先天发育存在异常,或者受到创伤、感染、缺血、风湿热、结缔组织病等病变影响,引发心脏瓣膜和相关附属结构出现功能异常或者解剖结构异常,使得单个或多个瓣膜出现慢性或急性狭窄,影响瓣膜的正常开放、关闭,阻碍正常的血流流动,导致心脏功能发生异常,最终引发心力衰竭。心脏瓣膜病主要有以下四大危害。

1. 心力衰竭 心脏瓣膜病发展到晚期,可引发心力衰竭,严重者可导致患者死亡。

2. 心律失常 心脏瓣膜病会引起心律失常,从而影响心功能,降低患者的生活质量。

3. 血栓栓塞 心脏瓣膜病患者出现房颤后,很容易形成血栓,血栓一旦脱落,会随着血液流向全身,造成重要器官栓塞。血栓堵塞脑血管,会引起脑梗塞,导致患者偏瘫、失语;堵塞肺动脉会引起致命的肺栓塞;堵塞四肢动脉,会导致患者肢体缺血,甚至坏死。

4. 感染性心内膜炎 心脏瓣膜病发病早期,瓣叶表面附着有细菌,可能导致感染性心内膜炎,可

加重心衰程度。

心脏瓣膜病 常见症状有哪些?

心脏瓣膜病患者在体力活动过程中常出现胸闷、气短、心慌以及呼吸困难;活动后会感到身体疲乏和精神倦怠,有时会出现咳嗽、眩晕、心前区不适,甚至咯血、心绞痛、下肢水肿。晚间睡眠时如果枕头过低,常会感到憋气,需要高枕卧位;熟睡过程中常突然惊醒,并感到心悸、胸闷、呼吸不畅,需要坐起后才会好转。

一旦出现上述症状,极有可能是患上了心脏瓣膜病,要及时去医院诊断、治疗,千万拖不得。心脏瓣膜病患者的免疫力会降低,极易受外界因素影响,容易感染、感冒,从而引起心慌、气促等症状。为减少心脏瓣膜病对正常生活造成的不良影响,患者要警惕其常见症状,及早就医确诊,并进行有效的治疗。

心脏瓣膜病的诊断 和治疗方法有哪些?

临床上诊断心脏瓣膜病主要是通过心脏超声。心脏超声能直接观察心脏瓣膜有无功能异常、是否钙

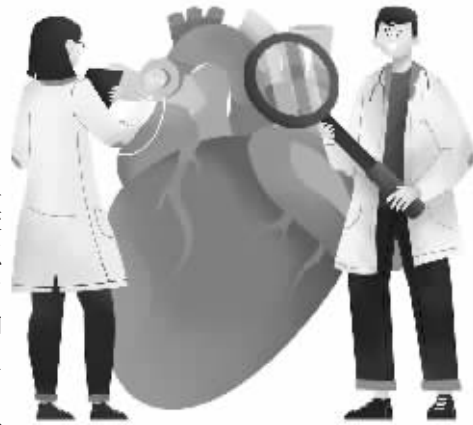
化,还能测量血流动力学是否发生改变、心内结构有无变化,具有较高的准确率。一旦明确诊断,应积极治疗。目前,治疗心脏瓣膜病的方法主要是手术,而瓣膜置换术和瓣膜成形术是主流的治疗方式,且效果良好。

1. 瓣膜成形术 即通过手术对损坏的瓣膜进行修复,尽量保留原有组织,手术费用相对较低,不会出现因机械瓣膜故障而导致的不良后果。此外,瓣膜成形术后,患者无需终生服用抗凝药,如阿司匹林、波立维、华法林等,相当于每天节约了十多元药费,长期生活质量更好。但是,该手术方式无固定的模式,因此难度较大。

2. 瓣膜置换术 该手术方式主要适用于瓣膜损伤但不能行瓣膜成形术的患者,主要是指通过手术切除病变的瓣膜,再在原来位置上植入人工机械瓣或生物瓣进行替换。该手术方式的费用相对瓣膜成形术较高,且术后需长期服用抗凝药物。

瓣膜术后需要注意什么?

1. 按时服药 患者要谨遵医嘱,按时按量服用药物。瓣膜术后的常用药物主要有抗凝药、抗心律失常药以及强心利尿药等。



2. 预防感染 瓣膜术后要预防各类感染,及时发现呼吸道炎症、泌尿系统感染、皮肤疖肿、牙周炎等感染,在医生的指导下适当应用抗生素,并及时采取有效措施进行控制。对于原因不明的持续性发热或间歇性发热,禁止盲目使用抗生素,要及时到医院就诊,避免延误治疗。

3. 合理饮食 术后要注意增加营养,补充富含蛋白质和维生素的食物,如鸡蛋、肉类,新鲜的蔬菜、水果等,不可过多或长期食用含维生素K丰富的食物,如菠菜、胡萝卜、猪肝、番茄、菜花、鲜豌豆等。

4. 限制饮水量 心功能较差的患者应限制饮水量,同时不宜吃太咸的食物,也不宜进食大量稀饭和汤类。抗凝治疗期间禁止抽烟喝酒。

广西北海市合浦县红十字会医院
周苏千

减轻化疗副作用

化疗是目前临床上治疗恶性肿瘤的重要方法之一,是指利用化学药物抑制或杀灭体内的癌细胞,以达到治愈或缓解肿瘤的目的。但是,化学药物在杀灭癌细胞的同时也会对健康细胞造成一定损伤,带来较大的副作用,如食欲不振、消化不良、恶心呕吐、口干、腹泻、脱发、骨髓抑制等;且化疗次数越多,剂量越大,产生的副作用也就严重。近年来有研究发现,癌症病人化疗期间若科学调整其饮食结构,可明显减轻化疗带来的副作用。那么,应对不同的化疗副作用,饮食护理要点有哪些呢?

1. 食欲不振

(1) 化疗病人要遵循少食多餐原则,无需严格按照一天三餐的规律进食,进餐前可适当进行一些轻松的运动,如散步,以促进肠胃蠕动。胃口差的可根据饮食喜好准备一些激发食欲的开胃菜,并且尽量在愉悦的环境下进食,如播放轻音乐、准备舒服的座椅和漂亮的餐具等。无法正常进食者,可以吃一些营养补品,如海参、水解蛋白口服液等。

(2) 两餐之间可以喝一些滋补、易消化的食物,如红芋奶露、银耳百合汤、野米桂圆粥等;补充一些

高蛋白、高热量的食物,如猪肉、鱼肉、鸡蛋、鸡腿、牛奶、燕麦、豆浆等;同时注意补充维生素与矿物质,尤其是维生素B₁₂,以增加食欲。

2. 恶心呕吐

通常情况下,化疗药物注射后24~48小时内,恶心、呕吐症状会自行消失。未能完全消失者,可以按照以下护理要点安排饮食。

(1) 食物温度冷热适中,避免过凉或过热,进食细嚼慢咽,或换成流质食物或半流质食物,勿暴饮暴食;不吃过甜或过于油腻的食物,优先选择瘦肉、脱脂牛奶等高蛋白食物。

(2) 胃部不适者可适当饮用清凉饮品来缓解,如补气茶、紫苏茶、梅子汁等;用杏花冻、杏仁冻等果冻代替冰淇淋。

(3) 注意维持机体水电解质平衡,条件允许的情况下,可以饮用一些电解质水、运动型饮料,但每次的饮水量要适中,最好控制在150毫升左右。

如果通过上述方法仍不能改善,可口服止吐剂、维生素B₆进行缓解;若呕吐仍不止,甚至明显加重者,应及时就医,在医生建议下进行对症补液治疗。需要提醒的是,为预防化疗后恶心呕吐的发

饮食护理不可少

生,化疗前2小时应禁食禁水。

3. 味觉改变

化疗后味觉改变的具体恢复时间,不同的病人有所不同。有的恢复较快;一个月左右可以逐渐恢复,而有些病人的胃肠道反应较重,味觉恢复起来也较慢,常在化疗后半年左右方可逐渐好转和恢复。这些患者平日的饮食,可用一些气味较重的食材或调味品,如番茄牛腩、梅汁排骨、百香木瓜等带有甜酸口感的食物。

4. 口腔溃疡

进食时用少量汤汁充分湿润食物,待其软化后再让病人食用;或者改变食物的形态,如将肉块处理成肉泥,以便于患者吞咽。饮食要以粥类、奶类等细软食物为主,如香菇山药粥、燕麦牛奶,远离刺激性较大的食物,如辣椒酱;同时,避免食物过冷或过热,溃疡严重者可用吸管吸食液体类食物。

需要提醒的是,患者平时应注意口腔卫生,养成多漱口的好习惯,以便及时清除口腔内的刺激源和剥脱物,保持口腔湿润。

5. 腹泻

饮食宜清淡,以易消化的低渣食物为主,如面条、白米饭、蔬菜浓汤、鱼肉等;禁止生吃水果蔬菜及纤

维含量较高的食物,如糙米、麸片、麦片、豆类、坚果等;不吃地瓜、洋葱、马铃薯及豆类等易胀气的食物。

若每天的排便次数超过5次,应遵循少量多餐的饮食原则,每天摄入的液体量最少达2000毫升,但每次摄入的液体量不要超过150毫升。若48小时后腹泻仍无明显缓解,或出现深绿色粘液便及血便,应马上就医。

6. 便秘

多吃水果蔬菜、全麦类、米类等纤维含量较高的食物;多喝具有助消化作用的饮品,比如柠檬汁、橘子汁、梅子汁等;注意补充身体水分,每日补液量应达到2000~2500毫升;适当运动,或顺时针按摩脐周,促进肠胃蠕动。

7. 贫血、白细胞降低、免疫力低下

多吃些具有补气、补血功效的食物,如菠菜、猪肝、牛肉、蛋黄、桂圆等;同时注意补充维生素,以改善机体造血功能,尤其要补充维生素A、维生素C、维生素E、维生素B₁₂及锌、硒等;必要时可以服用中药,如党参、红参、黄芪、当归、枸杞等。

广西中医药大学第一附属医院
彭旭