

# 小心心力衰竭找上你

张晓莲

眉山市人民医院 四川眉山 620010

【中图分类号】R541.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)04-076-02

老苏今年六十六岁了，最近出现胸闷、嘴唇紫青、出汗、肢体水肿的情况，经医院检查是患上了心力衰竭，也就是我们俗说的心衰，心衰也就是心血管类疾病的最终阶段，得了心衰的人，生活质量会明显的降低，随时可能身亡。有的人可能会以为，只有老年人才可能患此病，但是近年来心衰也开始年轻化了，必须要引起注意，那么，心衰到底是什么呢？什么人容易心衰呢？怎样预防心衰呢？

## 一、什么是心衰？

心力衰竭，指的是心脏在长期受损、高负荷的情况下，功能发生改变，心肌的收缩能力大大减弱，无法正常排出回心血液，适应不了身体的各种代谢，因此各种代谢机能受到影响而出现全身性的疾病。心力衰竭可以说是非常严重的病了，一般得了此病的人只有五年的存活率，而且一年内死亡率极高，所以为了延长寿命，必须要及时治疗。心衰有很多先兆，如果能够提早发现并且进行预防和治疗，将会对病情有很大的作用。

那么容易心衰的人有哪些呢？

由于心衰是因为心脏受损或者负荷过重导致的，因此，高血压、冠心病、糖尿病、肺炎、心肌炎、贫血等等这些疾病的患者是心衰的高危人群，老年人的发病率比较高，除此外，只要是患有突发心脏病和心功能不全的人都容易患病，经数据统计，高血压和冠心病已经成为了首要原因。平时过度吸烟、饮酒、饮食口味重又缺少锻炼、超重、精神压力大的人也需要引起注意，这些日常中的不良习惯会加快心脏的衰老。

## 二、心衰的征兆

### 1、胸闷、咳嗽、呼吸困难

这是心衰最典型的症状，主要表现为运动时心跳加快、心慌、气短、胸闷、呼吸困难，半夜里时常会因为胸闷、咳嗽而惊醒，坐起来过一段时间才能渐渐缓解，病轻重程度因人而异，有时咳嗽还会伴有血丝。胸闷、呼吸异常主要是因为肺部组织退化、肺泡扩张而使得收缩异常，导致呼吸变浅，肺部充血导致呼吸困难；而咳嗽只是因为晚上平躺时回心血量变多，同时心肌的收缩能力减弱而导致心房、肺泡充血，导致咳嗽。

### 2、身体状况变化

感觉到身体耐力情况大不如以前，运动之后要休息好久才能够缓解这种情况，平时特别容易懒惰、疲劳，而且必须垫高枕头才能保持呼吸顺畅，当情绪有波动、精神压力过大、着凉等情况发生时也会感受到胸闷、疼痛等现象，需要一段时间来慢慢平静，血压、血脂比较高的患者。夜间排尿量也会因为皮下水肿的液体经由肾脏排出而导致增多，平时还会因为供血不足出现头晕的情况。

### 3、心率变动

心衰前的病人几乎都会有心率过快的情况，主要是因为心房附近压力升高影响到主动脉的交感神经，引起心律过快反应。如果心功能不全的患者出现这种现象，尤其容易导致全

身的血液循环受到影响而引起心衰，必须引起注意。

上述症状即是心脏开始发生衰竭的前兆，如果出现上述症状的人，一定要警惕，引起注意。也可自行根据下述简要症状判断自己的心脏功能：

患有心脏疾病，但是平时的活动不受限制，也不会引起呼吸困难、心绞痛等情况的，说明心脏功能轻微受损但并未出现心衰；患有心脏疾病，在发生了体力劳动时会出现心悸乏力、呼吸困难的情况，说明有轻微的心衰；患有心脏疾病，轻微的体力运动就会引起上述症状，需要卧床休息一段时间才可以缓解，但是反复发作的，说明有中度的心衰；患有心脏疾病，不能有任何体力活动，但仍然会发生上述症状的，一旦现体力活动将会加重症状，必须药物、输液才能缓解的，说明有重度的心衰。

通过上述情况，患者可以自行判断自身的心脏情况，进行预防和治疗。需要注意，当炎热的夏季到来之时，更容易因为体内热量无法散发而造成心衰，因此夏季一定要注意尽可能不要外出走动或是选择早晚散步，避免中暑和心衰，并时常备着救心丸等药物，防止意外发生。

## 三、心衰的预防

### 1、定期检查

心衰早期的症状一般不是特别明显，所以不易发觉，因此除了日常中自我意识的提高之外，还需要定期到医院检查，更加准确的认知自己的心脏情况，对心衰不仅能起到预防，还能起到及时发现并控制的作用，可以保障患者的健康，是心衰的高危人群进行预防的有效手段。

### 2、警惕异常情况

当心脏不好的病人出现身体的异常情况时要特别注意，这可能是要发生心衰了。比如身体的耐力开始下降，活动程度大不如以前，走路都有可能气喘吁吁，并且时常感觉到身体的疲惫感，这种情况进一步可能发展为胸闷气短的现象，因此，必须要引起注意，及时检查；另外就是出现下肢的水肿，当用手按压时会出现小坑，可能除了水肿并没有其他症状，但仍然需要注意，因为这是心衰的一个典型症状。

### 3、调整生活习性

心脏不好的病人，一定要戒烟戒酒，否则会加重心脏的病情，适当的进行锻炼，降低体脂，减少糖尿病和高血压的发病率，同时也能锻炼心脏的功能，但一定要注意量力而行，科学适当，不能干重体力活，饮食要以清淡为主，少盐，营养均衡，不吃高脂肪、高胆固醇含量的食物，不吃辛辣刺激的食物，吃一些有利于心血管的食物，比如猪心，对心脏疾病有很大的好处，也能长期食用。除此之外，要改掉自己的脾气，乐观积极，不钻牛角尖，早睡早起不熬夜，在季节变换的时间段要合理添减衣物，避免感冒引起免疫力下降，心肺功能受到感染而诱发衰竭。

### 4、合理用药

(下转第77页)

# 得了乳腺增生日常要如何护理

王小琼

内江市第二人民医院 四川内江 641000

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-077-01

乳腺增生的发病率近年见持续升高的趋势,已有调查结果显示,乳腺增生的发病人群已经趋向低龄化。一般乳腺增生的发生和女性自身劳累、生活不规律以及精神紧张、压力大等情况造成,常见患者体内的激素出现失调的情况。目前,乳腺增生的治疗方法和手段较多,但是临床治疗是一部分,日常护理对患者而言也尤为重要,比如患者自身情绪的调节、乳房的按摩等,这对患者的病情改善都有着良好的作用。

## 1 乳腺增生的简介

乳腺增生属于一种妇科疾病,发病人群主要是年龄 30-50 岁的女性。该病的病理形态较为复杂,不过目前临床上一致认为,乳腺增生的出现与女性体内的内分泌紊乱相关,患者主要存在乳房肿块、刺痛等症状,对其自身的健康和睡眠质量有着很大的影响。许多乳腺增生的患者乳头都会有黄白色的黏性分泌物,月经不调的情况严重,且患者月经前后的不适症状非常明显,比如常见患者出现情绪忧郁和烦躁失眠或者腰膝酸软等情况。虽然乳腺增生对患者的身体影响较小,但是病情持续发展和加重,会增加患者产生乳腺癌的风险,并对患者的生命安全造成影响。

## 2 乳腺增生的起因

乳腺增生的患者大都存在负性情绪严重的问题,现代医学研究指出,患者体内的雌性激素水平较高,内分泌紊乱严重。现代社会的飞速发展,35-45 岁年龄阶段的女性承受着家庭、社会造成的压力,这种双重压力会导致女性的精神状态长期处于高度紧张状态,烦躁和高压力的情绪充斥在日常生活中的点点滴滴。据报道,大约 85% 的乳腺增生患者发病前就已经存在较为严重的不良情绪,精神刺激较为严重,并对患者体内的雌激素造成较为严重的刺激。现代女性的精力存在向工作转移的倾向,许多女性选择晚婚不育或者育后不哺等,这种情况就会造成女性出现生理规律紊乱。社会关系的复杂和家庭情况也会导致女性出现较严重的精神抑郁,而这些情况都是女性体内内分泌紊乱的关键因素,也是其发生乳腺增生的关键。

## 3 乳腺增生的日常护理

### 3.1 心理调节

乳腺增生的女性日常生活中要注重自身心理状况的调节,从各个方面了解关于自身病情的专业知识,进一步掌握自己的病情发生原因,懂得负性情绪对其病情发生和加重的重要性。日常生活中要注意自己精神压力和情绪的放松,学习适

合于自己的情绪舒缓方法,注意及时宣泄自己的不良情绪。每天给自己一定的放空时间,聆听自己喜欢的音乐,注意多听轻音乐和舒缓的音乐,寻找自己的喜好或者培养良好的生活情趣,将自己的注意力逐渐转移,能够及时对自己的内心症结进行宣泄,保证心情愉快的生活。

### 3.2 乳房自护

生活中无论多么忙碌,都要注重乳房的护理。所以乳腺增生的女性要在日常生活中注意乳房自护,每天用温水清洁自己的乳房,对自己的乳房进行自检,每次月经来潮后,用自己的指腹轻轻的按压乳房,注意在按压的时候感受 and 了解乳房的实际情况,检查乳房中有无出现结节和分泌物等。注重自己腋下淋巴结的观察和检查,查看其有无出现肿胀的情况。

中医理论上认为乳腺增生是因为女性的冲任失调和肝郁痰凝等情况引起,患者体内主要是存在气血不畅而不断郁结在乳房而发病。推拿和按摩可以直接在患者的乳房病灶位置实施护理,对肿块部位按摩后能够在短时间内疏通乳腺经络,加快气血的运行和流动,这样能够起到明显的消肿散结作用,而且通络和止痛的效果也非常明显。所以日常生活中也要注意乳房的按摩,自己可以给双手涂擦适量的滑石粉,选择乳根穴和檀中穴进行适当的按摩。如果红肿和胀痛的情况明显,或者硬块突出的地方都要进行重点按摩,每次给自己按摩 10-15min,按揉的力度要根据自己的实际情况决定。

### 3.3 合理饮食

乳腺增生的女性在日常生活中要注意自己的日常饮食,要养成良好的饮食和生活习惯,吃饭注意少盐、少油以及清淡。饮食要注意多吃含有丰富维生素的食物,比如新鲜的水果和蔬菜、粗粮、核桃与芝麻、黑木耳等,同时不要食用脂肪和热量含量高的食物,少吃刺激性食物,比如辛辣、生冷等食物,注意补充适量的雄激素、维生素 E 等,让患者体内的内分泌失调情况得到有效调节。多喝水保证自身大便通畅,这对乳房胀痛的缓解有着积极作用。

雌激素含量高的食物或者肉类也要控制食用,生活中注意多吃海带和富含碘的食物,甜食以及过多的进补食品也要控制摄入。雌激素含量过高的化妆品也要避免使用,注意多做有氧运动,比如可以练习瑜伽、太极拳或者八段锦等。分娩后的女性要注重母乳喂养,从多个方面预防乳腺增生的发生或者减轻病情,同时女性要避免人流和滥用避孕药等,注意定时去专业的医院进行病情检查。

(上接第 76 页)

心脏不好的病人除了按医生叮嘱对症长期服用药物治疗外,还需要备有救急药物,以避免突发性的的心衰,在察觉异样时尽快服用救急药物并及时进行缓解,随后到医院检查,平时也可以服用一些中药,调整心气不足的现象,比如黄芪、人参等,利尿的可用竹叶、车前草等,搭配服用可降低心衰

的发生率,这些中药能在一定程度上对心脏起到保护、缓和的作用,提高身体的机能。

总的来说,可能发生心衰的高危人群在平时一定要特别注意自己的心脏情况,做好防御工作,最大可能保护自己的身体健康,避免心衰“找上门”。