



留意心衰的蛛丝马迹

心脏病患者应及早预防心衰发生



心力衰竭是一种复杂的临床症候群,是多种心血管疾病的终末期阶段及最主要的死亡原因。心力衰竭时心脏无法输出足够血量满足组织和器官代谢需求,最常见临床表现为呼吸困难、乏力、水肿等。心脏病患者应该着重留意心衰的蛛丝马迹,及早预防心力衰竭的发生。 ■李广兵 王津焱 记者 马冰璐 文/图

心脏病患者

出现以下症状要尽早就医

安徽中医药大学第二附属医院心血管内科主任丁丽提醒广大患者,一旦心脏病患者出现以下状况,就得尽早就医检查,避免心衰的发生:

- 1.站立或坐着时不出现咳嗽,躺平后即出现干咳,夜间突然憋醒或伴有喘促、呼吸急促,坐起或起床后症状很快消失。
- 2.颈部血管明显充盈或怒张,下肢或全身出现浮肿。
- 3.不能完全平卧,平卧后即感到胸闷气短,且需垫高枕头或取半卧位才感舒适。
- 4.稍稍活动或劳动后就会感觉到心慌、胸闷、气促,尿量减少,短时间内体重明显增加。

如何预防心衰的发作

诱发心衰因素很多,主要有呼吸道感染、过度劳累或情绪激动、摄入钠盐过多、原发性心脏疾病加重等。气温多变,多种因素的影响,心衰容易反复和加重,丁丽介绍了8个可以帮助广大患者预防心力衰竭的有效措施:

1.预防感冒

在感冒流行季节或气候骤变情况下,患者要减少外出,出门应戴口罩并适当增添衣服,患者还应少去人群密集之处。患者若发生呼吸道感染,则非常容易使病情急剧恶化。

2.适量活动

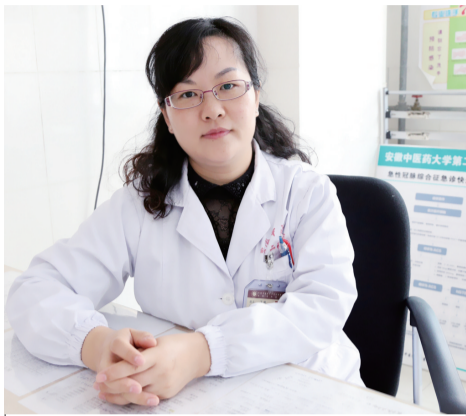
做一些力所能及的体力活动,但切忌活动过多、过猛,更不能参加较剧烈的活动,以免心力衰竭突然加重。

3.饮食宜清淡少盐

饮食应少油腻,多蔬菜水果。对于已经出现心力衰竭的病人,一定要控制盐的摄入量。盐摄入过多会加重体液潴留,加重水肿,但也不必完全免盐。

4.健康的生活方式

一定要戒烟、戒酒,保持心态平衡,不让情绪过于兴奋波动,同时还要保证充足的睡眠。



名医简介

丁丽:安徽中医药大学第二附属医院副主任医师,心血管内科主任,全国老中医药专家学术经验继承人。安徽省中西医结合心血管病专业委员会委员,安徽省慢病防治委员会委员,安徽省老年病协会会员,中国针灸学会委员。从事心内科临床工作近20年,擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

5.重视体检

每年除常规体检项目外,要增加一个心脏彩超筛查,看有无心脏结构或功能改变。现实生活中很多人出现了心慌胸闷、气喘、夜间阵发性呼吸困难、夜间咳嗽、腹胀、尿少、下肢浮肿等典型的心衰临床症状才去就医,这时,一切治疗都不再是逆转而是控制心衰。

6.适当运动

心衰患者在状况稳定的情况下,应保证适当运动。卧床太久,人体血液流动缓慢,在心衰尤其是合并房颤时,容易导致下肢深静脉血栓形成,当血液流动至肺部时就会造成肺栓塞,严重时可猝死。因此,散散步、打打太极,甚至走路5分钟都有很好的效果。

7.及时治疗原发病

积极治疗各种心脏疾病,如高血压病、冠心病、心肌病等,以延缓心衰的发生,一旦发病,应积极抢救,及时治疗。

8.严密观察病情,认真细致调护

准确记录体温、呼吸、心率及心律、血压、体重、尿量等。操作时动作要轻,细心谨慎,语言要徐缓声低,同时做好精神护理,解除患者思想顾虑。



读者:种植牙与传统修复有哪些区别?

专家:传统的活动修复是用卡环等附件将义齿固定在天然牙齿上,患者是可以自行取戴的。这种修复体积较大,患者需要有较长时间的适应期,咀嚼效率较低。传统的固定修复需要磨改天然牙,对天然牙有一定的损伤,磨改后的牙齿会有敏感不适,这种义齿异物感小,咀嚼效率较高。

种植牙是在牙根缺失的牙槽骨内植入种植体,待种植体与牙槽骨结合牢固后,在种植体上完成牙冠的修复,这种修复方式不需要磨改天然牙齿,没有附件,属于固定修复,被称为“人类的第三副牙齿”,舒适性好,咀嚼效率高,但与传统修复相比,修复费用较高,修复周期较长。 ■记者 马冰璐

健康新闻

新手妈妈产后突发肝衰竭 肝移植手术让一家三口幸福团聚

星报讯(江默 记者 马冰璐) 病床上的胡女士通过手机与池州家中刚满月的宝宝进行视频通话,激动地流下了眼泪。在这份看似平凡的幸福背后,却包含着意想不到的艰辛与坎坷。家住池州市的胡女士今年28岁,是一名乙肝小三阳患者,在池州顺产一名男婴后,不料突发产后大出血和急性肝衰竭,情况十分危急,经安医大一附院多学科联合抢救并为胡女士成功进行肝移植手术后,目前恢复情况良好,近日已康复出院,一家人幸福团聚。

“肝移植手术每年在我国大约有5000多例,像胡女士这样的产后肝衰竭情况在全国实属罕见,此类肝移植手术的成功在安徽省也属首例。很多病人在等待肝源的过程中不幸去世,幸运的是,胡女士在三天内匹配到了合适的肝源进行肝移植手术,并成功度过了排异期、感染期,肝脏功能、凝血机制均恢复正常,目前康复情况十分理想。”据安医大一附院器官移植中心主任赵红川介绍道。

安医大二附院开展食管癌内镜下光动力治疗

星报讯(白寰 陈元渝 记者 马冰璐) 近日,来自巴西八十岁高龄的李老,在安医大二附院消化内科接受了食管癌光动力治疗后,终于可以顺利进食了。

老人两年前发现食管癌后辗转各地医院,接受了多次治疗,但收效一般,最近一两个月已无法顺利进食,在家人的陪伴下来到安医大二附院就诊。接诊的消化内科三病区主任周玉保在为李老做了胃镜后发现,患者肿瘤位于食管中段,病灶已将食管腔阻塞,导致其无法进食。消化内科联合医院内镜团队讨论后,决定为老人开展食管癌光动力治疗。

治疗过程十分顺利,术后第二天李老便可饮水,术后第三天已可进食米汤,生活质量明显改善。周玉保介绍,李老累计接受了两次治疗,内镜显示肿瘤灶坏死剥脱,食管狭窄有效缓解,目前已经顺利出院。

专家指出,早期食管肿瘤不可任由其发展,因为它还会导致吞咽困难症状加重,伴有营养不良、体重下降并扩散至淋巴组织与周围器官。预防食管癌切记避免刺激性食物刺激食道黏膜,杜绝槟榔、滚烫、腌制类食物,控制吸烟、饮酒。

健康提醒

口腔溃疡反复发作千万要当心

星报讯(记者 马冰璐) 寒冷的冬天,辣辣的、热气腾腾的火锅成为大家外出聚餐的热门选择。可有些人在吃过火锅后,口腔容易发生溃疡,疼痛难忍,严重时甚至影响日常饮食。大多数人患了口腔溃疡后,只要多吃水果蔬菜,少食辛辣刺激物,一两周内即可自愈。

“但这并不意味着所有的口腔溃疡都是小毛病。”合肥市口腔医院专家汪涌介绍,有些患者长期有口腔溃疡且不易痊愈,往往上次的溃疡还没好,就又有新的溃疡产生了,这可能意味着患者有口腔疾病或其他身体疾病,如免疫功能低下或

甲状腺亢进。还有些患者口腔内有烂牙根,这些烂牙根经常划破口腔黏膜,如果患者放任不管,该部位的口腔黏膜长期受到摩擦刺激,导致同一位置反复发生溃疡,将会有恶变的可能,形成肿瘤。汪涌医生提醒广大患者,一旦口腔溃疡反复发作,应及时到医院进行专业的检查和治疗。

口腔溃疡预防方法:平时多食用富含维生素B2的食物,多吃水果蔬菜,少食辛辣刺激物;已患有口腔溃疡的患者在日常饮食上要避免吃过烫的食物;坚持早晚刷牙,饭后漱口,保持口腔清洁;起居要有规律,保持充足睡眠,加强自身免疫力。