

心衰患者的运动注意事项

□王慧莉

在生活中,有一些人因为连续工作而出现心力交瘁,或者因为心理过度郁闷、压抑、愤怒,导致心力衰竭(简称心衰)。其实,这些均属于心脏问题。大家平时一定要保护好自己的心脏,尤其是患了心力衰竭,会给身体带来很大伤害,既要遭受治疗疾病的痛苦,又要注重调养,以促进身体康复。在轻微活动后,气喘是心衰的主要症状,多数患者会有疑惑,患心衰后,是不是就不能运动呢?在生活中,只能谨小慎微、不敢运动,甚至把卧床休息作为一种基础治疗方式。事实上,长时间卧床休息,反而会对患者产生不利影响,比如肌肉力量下降、体能降低、引起肺部病变、关节挛缩、消化不良、减缓血液流动速

度、肌肉萎缩、褥疮及形成下肢静脉曲张等。有关调查数据显示,多数心衰患者通过有规律、缓慢运动,可明显促进心功能恢复,减少下肢静脉曲张、褥疮生成的风险,可提高患者的生活质

量。这充分说明心衰患者也可以适度运动。

那么,在日常生活中,有心衰病史的人,该如何运动呢?

考虑到患者体质的差异性,心衰患者应在病情稳定、无身体不适、没有运动禁忌的情况下进行适度运动。此外,患者在运动时,要注意穿着舒适,运动前要热身,不建议清晨进行运动,感到不适时应立即停下,饭后不立即运动,不空腹运动,要循序渐进等;从来不运动的心衰患者,开始运动前要听取

医生的建议,在医生指导下逐步进行运动。

第一阶段 心衰患者无论做什么运动,在进行运动前都应当先热身,以免肌肉拉伤,比如进行低水平有氧运动,持续5分钟~10分钟。

第二阶段 由医生和康复师共同评估患者的身体状态,根据完成情况逐渐增加运动量。体能差者,建议从每天5分钟的慢步走开始。后续,再结合患者的身体状态逐渐增加运动强度,增至30分钟~60分钟,每周坚持5天~7天。运动形式主要包括柔韧性运动、力量运动、有氧运动。

第三阶段 结合患者的病情,每天可进行5分钟~10分钟放松运动;随着病情改善程度,可

适时延长放松时间。此外,患者可根据家中实际情况,采取一些低强度且容易开展的运动形式,比如做广播体操、练习八段锦、打太极拳等。

在运动过程中,有心衰病史的人应注意什么呢?

1.在运动过程中,患者若出现胸闷、气短、胸前区疼痛、过度疲劳及面色苍白等状况时,应立即停止运动,充分休息。虽然心衰病情恶化与运动无关,但在有效控制症状前,患者应避免过度运动。

2.进行力量及步行训练时,患者需要注意安全,以适度为主,循序渐进,避免用力过猛,遵照医生的建议进行训练。

3.在力量训练时,患者应注意呼吸方式,一定要“用力呼气”,避免因屏气产生胸

腔内压增加现象。

4.老年患者的平衡能力较弱,运动时为了防止跌倒,不要大幅调整运动姿势,避免血压剧烈波动。

虽然心衰患者可以通过适量运动来提高心脏功能,相比健康人来说,更应注意运动量和运动强度,适时调整运动量,避免增加心脏负担,以免运动不当造成不可挽回的后果。在进行运动的同时,患者不要忘了药物治疗,只有将药物治疗和日常运动结合起来,才能获得最佳治疗效果。此外,心衰患者的日常饮食应清淡,控制好每日盐分的摄入量,少吃油炸、油腻、刺激性食物。

(作者供职于夏邑县第一人民医院医疗健康集团总医院心血管内科)

如今,胃镜检查技术逐步提高。但是,在临床上还有不少患者因为害怕,拒绝做胃镜检查。

什么是胃镜检查

胃镜检查又称为上消化道内镜检查,主要原理是通过一根长70厘米~140厘米前端装有内视镜、直径约为1厘米包裹导光纤维的柔软、细长的管子,从患者口腔中伸入,对患者的食道、胃、十二指肠进行观察,判断是不是发生病变。其中,光源器会发出强光,加上导光纤维可以导光,可让医生能够观察到患者消化道内部的情况,是上消化道病变的首选检查方法。

胃镜检查的范围

一是呕血、黑便。出现呕血或者呕吐深棕色液体的患者,还有出现黑便的患者,需要进行胃镜检查。二是出现上腹部疼痛、胀痛等症状的患者,需要进行胃镜检查。三是吞咽困难。患者吞咽食物时出现难以下咽、有阻碍的情况,需要进行胃镜检查。四是萎缩性胃炎。由于萎缩性胃炎患者会出现癌变情况,做胃镜检查可以发现是否有糜烂或者溃疡等病变,所以萎缩性胃炎患者需要做胃镜检查。五是影像学检查,比如X光线或者CT(计算机层析成像)等,发现上消化道有病变的患者,需要做胃镜检查,以进一步明确病变部位及性质。六是溃疡性疾病。溃疡性疾病患者的疼痛有节律性改变,需要做胃镜检查,以观察是否发生癌变;可以通过胃镜检查观察溃疡程度、是否愈合,从而用药物治疗疾病。七是家族病史。有胃癌或者其他肿瘤家族史的患者,需要做胃镜检查。八是治疗。需要通过胃镜检查进行辅助治疗的患者,比如早期胃癌患者,做内镜下黏膜切除术(EMR)、胃息肉切除术、食管胃底静脉曲张进行注射硬化剂治疗、黏膜下肿物剥离术(ESD)等。九是做胃部手术后,会出现癌肿,这种情况称为残胃癌。为了避免残胃癌的情况发生,患者应定期复查,需要做胃镜检查。十是胃息肉或者十二指肠息肉。胃息肉是指发生在胃黏膜上皮细胞中的隆起性组织,包括炎性息肉、增生性息肉和腺瘤样息肉,很容易发生癌变,所以需要结合胃镜检查结果,进行对症治疗。十一是异物进入食管。在通常情况下,一些小孩由于好奇,会将异物放入口中,不慎吞入食管,就需要做胃镜检查,将异物取出。

做胃镜检查可以直接观察到患者胃部的真实情况,明确疾病的性质、位置及大小进行辅助治疗,所以做胃镜检查是具有临床意义的。

(作者供职于长垣市人民医院内镜检查科)

乙肝检查阳是得了乙肝吗

□张文艳

乙肝(慢性乙型肝炎)是一种由乙型肝炎病毒(HBV)引起的肝脏炎症性疾病。据世界卫生组织统计,全球约有2.5亿乙肝患者,每年约有88.7万人死于乙肝相关疾病。乙肝的传播途径包括母婴传播、血液传播和性传播等。乙肝不仅可导致肝功能受损,还可能发展为肝硬化、肝癌等疾病。因此,做乙肝检查具有重要意义。

检查项目

乙肝病毒表面抗原(HBsAg):HBsAg阳性,表示体内存在乙肝病毒,可能为感染者或者携带者。

乙肝病毒表面抗体(HBsAb):HBsAb阳性,表示体内已产生抗乙肝病毒的免疫力,可能为疫苗接种者或康复者。

乙肝病毒e抗原(HBeAg):HBeAg阳性,表示乙肝病毒具有较强的复制能力,传染性较强。

乙肝病毒e抗体(HBeAb):HBeAb阳性,表示乙肝病毒复制能力降低,传染性较弱。

乙肝病毒核心抗体(HBcAb):HBcAb阳性,表示体内曾感染过乙肝病毒,可能为康复期患者。

乙肝病毒DNA(脱氧核糖核酸),即HBV-DNA(乙肝病毒的脱氧核糖核酸):HBV-DNA检测结果,可反映乙肝病毒在体内的复制活性,有助于判断病情和指导治疗。

阳性的意义

单项阳性的意义

HBsAg阳性:表示体内存在乙肝病毒,可能为感染者或者携带者。

HBsAb阳性:表示体内已产生抗乙肝病毒的免疫力,可能为疫苗接种者或者康复期患者。

HBcAg阳性:表示乙肝病毒具有较强的复制能力,传染性较强。

HBcAb阳性:表示乙肝病毒复制能力降低,传

性较弱。

HBcAb阳性:表示体内曾感染过乙肝病毒,可能为康复期者。

多项阳性的意义

需要结合各项指标及临床表现进行综合判断。慢性乙肝感染的判断:HBsAg阳性且持续超过6个月,伴有肝功能异常和(或)HBV-DNA阳性。乙肝病毒携带者的判断:HBsAg阳性,但无明显症状和肝功能异常,HBV-DNA水平低。乙肝疫苗接种者的判断:HBsAb阳性,表明已产生抗乙肝病毒的免疫力。乙肝康复期患者的判断:HBsAg阴性,HBsAb和HBcAb阳性,表明曾感染乙肝病毒,但目前已康复。

检查步骤

进一步检查与综合诊断:比如做肝功能、肝脏B超、纤维化指标等检查,以明确诊断和评估病情。依据病情,医生可建议患者进行肝穿活检,能准确了解肝脏状况。

适当治疗与干预:根据病情,医生制定个体化治疗方案,并提早预防并发症,以改善患者的生活质量。

预防乙肝传播:乙肝患者需加强个人卫生,避免乱用药、饮酒等;带领家人和朋友增强乙肝防护意识,积极接种乙肝疫苗,预防乙肝传播。

总之,在日常生活中,人们应养成良好的饮食习惯,比如避免共用餐具、牙刷,预防不安全性行为;定期做乙肝检查,及时发现并处理感染,对保护自己与家人健康都至关重要。乙肝患者应遵照医嘱积极治疗,定期复查,控制病情,加强个人卫生等;积极宣传乙肝防治知识,提高家人和朋友的防护意识,可预防乙肝传播。同时,乙肝检查结果呈阳性不等于患病,需要医生经过综合判断,会得出精确诊断。

(作者供职于鹤壁市第三人民医院检验科)

脑梗死的发病原因及症状

□慕英

在生活中,不少人出现过头晕症状,因为这种症状比较常见,并且休息一会儿,症状就可以得到缓解,所以大家都不太注意。实际上,头晕是许多疾病发出的“信号”,不能轻视,比如脑梗死的前期症状之一就是头晕。因此,在生活中,一旦出现头晕现象,就要引起重视及时就诊,切勿拖延成脑梗死。

脑梗死的发病原因

脑梗死是一种常见的脑血管疾病,多发生在50岁以上的中老年人群,尤其是患有高血压病、糖尿病、冠心病、高脂血症等基础疾病的老年人,更是如此。当然,年轻人也有可能患此病,不过整体患病

的数量较少。这充分说明脑梗死在任何年龄段都有发病的可能,需要引起重视。

脑梗死是各种脑血管病变所致脑部血液供应障碍,导致局部脑组织缺血、缺氧、坏死,迅速出现神经功能缺损的一类临床综合征。比较常见的疾病症状,是血管管腔堵塞引起的脑部血管粥样硬化。有关研究结果表明,脑梗死发现得越早,治疗得越早,后期恢复得就越好;如果不能及早发现,发展为重症,往往会遗留后遗症,严重的甚至威胁到患者的生命。

脑梗死的前兆

脑梗死发病初期,一般会呈现多种表现,大家如果提前了解这些发病前的症状,就能及早发现脑梗死,从而及时就诊。许多患者发病初期会出现短暂性头晕、眩晕现象,特别是早晨起床后,或者过度疲劳后更容易出现这种现象,还时常伴有言语不清、口角歪斜、肢体麻木无力、视力受损等症状。此时,人们应提高警惕,一定要及时就医。

口角歪斜、言语不清 脑梗死发作之前或者初期,患者会出现一过性的口角歪斜、流口水、说话不流利、笨拙、语言逻辑混乱,以及出现饮水呛咳、吞咽困难,甚至不能言语等症状。其中,有的患者还伴有耳鸣、耳部胀痛现象。那么,出现以上情况时,人们不要犹豫,一定要立即就医。

肢体麻木无力 突然出现一过性手指或者单侧肢体麻木无力,随着病情发展也可能出现抓东西时拿不稳、容易掉在地上、抬不起胳膊的现象,以及双脚走在地上有一种踩棉花的感觉,以至于步态不稳,走路时常常需要扶物、扶墙,甚至不能走路。出现上述情况,人们一定要立即就医。

视力受损 脑梗死发作初期,有一些患者会出现视物模糊、一过性黑蒙、双影等情况,通常在数秒或者数小时内可自行恢复。以上症状虽然是短暂性的,但是应高度警觉,如果伴有恶心、呕吐等症状时,如不及时控制病情,极有可能导致患者出现视物模糊、双影、失明等症状。

如果在生活中出现头晕,并伴有口齿不清、肢体麻木无力、视力受损等症状时,千万不要拖延时间,应立即到医院就诊。

(作者供职于长葛市人民医院神经内科)

如何快速识别脑卒中

□王 岩

脑卒中中具有发病急、危害大的特点,及早住院治疗显得尤为重要。那么,怎样快速识别脑卒中,并及时到医院就诊成为治疗成败的关键。因此,脑卒中治疗必须争分夺秒。下面,笔者向大家讲解如何及时识别脑卒中的症状。

脑卒中包括缺血性脑卒中、出血性脑卒中。缺血性脑卒中常在安静和睡眠中发病,大多数情况下发病缓慢;而出血性脑卒中多在运动、情绪激动及用力时发病,具有发病急的特点。

早期症状 一是肢体突然无力是脑卒中发作的重要警告“信号”。脑卒中患者的四肢无力现象通常是突然发生的,可能伴有头痛、头晕、恶心、呕吐、四肢麻木及眼睛发黑等症状。如果出现上述症状,则可能发生了脑卒中。二是嘴角歪斜,面部神经属于周围神经的范畴,多种原因会导致面瘫,脑卒中引起的面瘫一般是中枢性的,在老年人中比较常见,主要表现为嘴角歪斜、面颊一侧漏气、鼻唇沟浅等现象。此时,通常会出现一系列

测试是识别脑卒中的常见方式

一

二是

三是

四是

五是

六是

七是

八是

九是

十是

十一是

十二是

十三是

十四是

十五是

十六是

十七是

十八是

十九是

二十是

二十一

二十二

二十

十三

十四

十五

十六

十七

十八

十九

二十

二十一

二十二

二十三

二十四

二十五

二十六

二十七

二十八

二十九

三十

三十一

三十二

三十三

三十四

三十五

三十六

三十七

三十八

三十九

四十

四十一

四十二

四十三

四十四

四十五

四十六

四十七

四十八

四十九

五十

五十一

五十二

五十三

五十四

五十五

五十六

五十七

五十八

五十九

六十

六十一

六十二

膝关节疼痛怎样快速缓解

□李 影

俗话说,“树老根先枯,人老腿先老”。在日常生活中,一些中老年人朋友会在没有明显外伤的情况下,行走时出现膝关节疼痛、酸胀等现象。膝关节作为人体重要的关节,不仅承受着身体的巨大压力,还调控着腿部的正常活动。因而,在日常生活中,膝关节活动的次数比其他关节多,磨损程度也比其他关节严重,发病的可能性高,疼痛程度也比其他关节严重。

其实,膝关节疼痛主要是膝骨关节炎在作祟。引起膝骨关节炎的因素比较多,大多与肥胖、创伤、年龄、遗传、炎症等密切相关。依据医学理论分析,膝关节表面有一层软骨,它能保护骨质,使膝关节运动更顺畅。

然而,随着年龄的增长,加上过度运动劳损,可逐渐造成膝关节表面软骨磨损,从而进一步损伤关节表面,造成关节退行性病变,引起骨关节炎,导致患者行动不便,严重影响日常生活。在平时,患者主要表现为膝关节肿痛,在站起、上下楼梯时疼痛加重,也会出现积液、弹响等现象。其本质是人体机能下降而导致的正常生理变化,所以无须过度担忧。对此,笔者介绍以下方法,或许能够缓解膝关节疼痛症状。

减少膝关节负重 相关研究结果

表明,人们在平躺时,膝关节的负重为0,而在站立、走路、上下楼梯、跑步、打球、跪下与蹲起时,负重分别是自重的100%、200%、300%~400%、400%、600%、800%。因此,患者应尽量避免高强度运动,最好保持卧床休息;如果坐在马桶上起身比较困难,可以在墙壁上加装扶手,或者用马桶架垫高马桶的高度,从而减少屈膝的角度,减轻关节负重。在行走时,患者可以应用步行架、腋拐、手杖,以减轻受累关节的负担,从而降低关节病变程度。因身体有修复机制,减少负重后,膝关节炎刺激或者局部韧带、肌肉损伤可自行修复。于是,患者能够逐步恢复正常生活能力。

中医理论强调,“不通则痛”的观点,认为膝关节疼痛主要是由外邪侵袭,局部气血瘀阻而导致的。因此,疏通经络、化痰除湿是治病的关键。患者居家时,可采用中药外洗法治病:取羌活30克,桂枝10克,紫花地丁20克,蒲公英20克,苏木20克,透骨草15克,威灵仙15克,桑枝15克,黄柏15克,泽泻15克,木通15克,乳香15克,川牛膝15克,没药15克,艾叶5克,红花5克,诸药合用煮成药液。然后,取一个大砂锅,加入清水3000毫升,煮沸20分钟,将药液倒入木桶中,取一块毛巾罩住木

桶,将膝关节放到上面熏蒸15分钟~20分钟,待药液温度降至50摄氏度左右,用毛巾浸入药液并湿敷于膝关节疼痛处,每次湿敷20分钟,每天2次。在湿敷结束后,患者可轻轻按揉疼痛部位,每次按摩3分钟~5分钟。通过局部熏蒸、湿敷,能使药物有效成分直达病所,配合按摩能加快身体吸收速度,从而有效改善病情。

加强膝关节引导训练 一是直高抬腿:保持平躺,膝关节伸直,缓慢抬高腿部至最大角度,每次最少坚持3分钟。二是屈膝、伸膝:膝关节缓慢屈曲、伸直,交替进行,每次做10组。三是下落:膝关节保持伸直状态,缓慢平放至床面。以上训练项目,每天可做2次~3次。

其间,需要注意的是,引起膝关节疼痛的原因不是只有膝骨关节炎,肿瘤、骨质疏松、痛风等,也是诱发膝关节疼痛的高危因素。因此,你如果感觉膝关节疼痛,并通过上述方式训练与熏蒸,仍无法有效缓解病情,最好到正规医院做相关检查,再遵照医嘱进行对症治疗。在日常生活中,患者应注意补充钙质,多喝水,养成良好的生活、作息习惯,可有效缓解病情。

(作者供职于夏邑县人民医院疼痛科)

X线、CT、核磁共振哪个辐射量大

□耿云平

患者在医院做检查时,医生为了准确分析病情,精准治疗,会建议患者做医学影像检查,比如核磁共振、CT(计算机层析成像)、X线等检查。然而,一些患者一提到医学影像检查,会担心辐射问题,甚至排斥做医学影像检查。可是,医生需要根据医学影像检查结果进行精准治疗。同时,不同的医学影像检查方法适用范围也不同,辐射程度也不同,本文帮助大家了解X线、CT、核磁共振的功能及辐射程度。

其实,人们在日常生活中,每天都会接触到天然辐射,比如土壤、水、空气中的天然放射性物质。因此,少量的辐射对人体的健康是没有危害的。

X线检查

X线片是X线束穿过某一部

位不同密度组织的投影总和,原理和照相机类似。X线为一种波长较短、能量很大的电磁波,穿透性较强,对患者的检查部位进行扫描成像。拍摄一张正位胸片的辐射剂量大约是0.02辐射剂量,相当于正常生活中3天所受到的天然辐射剂量。因此,拍一次X线片的辐射量,远远达不到对人体产生严重伤害的程度。需要注意的是,某些特殊患者、婴幼儿、怀孕3个月以上的孕妇,在必须做X线检查时,需要做好防护。同时,患者在做检查时,需要注意,项链、胸罩、衣服上的扣子和配饰与人体肺组织和软组织存在密度差异。这些差异能在胶片上被医生发现,会影响图像质量或者导致误诊。因此,在做X线检查前,患者最好穿宽松的衣服,去掉配饰,

摘下项链;特别是进行四肢X线检查之前,最好在沒有石膏的情况下进行检查。

CT检查

CT检查与X线片相似,使用灰度来显示器官和组织对X线的吸收程度,金属的密度较高,在进行CT扫描时,会产生放射状阴影,通过后台计算机处理为二次成像,可通过断层观察,经过处理后会显示更多组织的信息。该方案可有效呈现人体需要检查部位的具体内部结构。CT检查的辐射量是X线的10倍~30倍,腹部增强CT的辐射量相对较高,但大家也不必太紧张,因为做CT检查的辐射量仍然在安全范围内,而且CT设备中的X线管就像日常用的灯管一样,有不同的瓦数,还

能调节亮度。这充分说明辐射量不是恒定的,是可以调节的。为了确保检查过程顺利,进行CT扫描时,应去除患者头部的金属发夹和耳环,并去掉假牙;做胸部和腹部CT扫描时,需要取出患者口袋中的手机等电子产品。

核磁共振检查

核磁共振系统由磁铁、梯度系统、射频系统、计算机和电源系统组成,利用核磁共振技术,对人体器官出现病变部位进行成像制作,从而得到病理图像的一种医学影像检查方法。该方法可以呈现出人体需要检查部位的内部结构,并且可以在不同的角度成像。但是,核磁共振成像虽然称为核磁共振,但是没有核,更没有辐射,核磁共振的显影原理是将

身体里的水分子振动,再使其平静下来,以此来探测水分子的变化,水越多的地方核磁共振成像信号越强。因此,大脑、脊髓、椎间盘、关节软骨是核磁共振检查最有效的部位。需要注意的是,当金属材料进入成像层时,可导致大面积的信号丢失、图像变形和阴影边际的电弧高信号。因此,在做检查前,患者需要取出一切铁磁性金属物品。

综上所述,在X线、CT、核磁共振检查中,CT检查的辐射最大,为X线检查的10倍~30倍,而核磁共振检查没有任何辐射。但是,大家在做检查时,无须过分担心,这些检查辐射均在人体辐射安全范围内。

(作者供职于南阳市中心医院CT影像科)