

# 丙肝的症状、危害及护理

□张玲

丙肝的全称是丙型肝炎病毒感染，因为丙型肝炎病毒感染导致肝脏损害，属于乙类传染病。丙肝的传播方式主要有血液传播、医源性传播、接触性传播、性传播、母婴传播等，其中，血液传播是主要的传播方式。丙肝患者需要积极配合医生治疗，且做好相应的护理措施。那么，丙肝的症状及危害有哪些？如何护理呢？

也是没有明显症状，有一些患者可能出现慢性疲劳、腹胀、抑郁、食欲不振等。慢性丙肝容易被忽略，一般在体检时才会被发现。

**丙肝的危害**  
丙肝患者需要积极配合医生进行治疗，如果不及治疗，有可能引起以下疾病。  
**肝硬化或肝癌** 慢性丙肝患者如果不能及时用药控制，有可能发展为肝硬化或肝癌，需要引起重视。  
**肝性脑病** 可能出现嗜睡、昏迷、肌张力增强等症状。另外，对脑部功能也会造成一定影响。  
**内分泌疾病** 如引起糖尿病、甲亢、甲减及自身免疫性甲状腺炎等。

**丙肝的症状**  
**急性丙肝** 大多数的患者不会有明显的症状，少数患者会出现食欲下降、腹胀、恶心及呕吐等症状。还有一些患者可能出现轻度肝脏增大、低热、黄疸等症状。  
**慢性丙肝** 大多数慢性丙肝

炎等。  
**上消化道出血** 主要表现为呕血、血压下降等。  
**肾脏疾病** 有50%左右的患者会出现轻度或中度肾功能不全，表现为维生素D缺乏、血凝固性过高等。  
**皮肤并发症** 如荨麻疹、结节性红斑、多形性红斑等。

**丙肝的护理**  
**调整心态** 患者容易产生恐惧心理，因此这个时候调整心态很重要，需要多放松，不要太紧张，患者的家属也需要多与患者沟通交流。  
**多休息** 患者在发病期间，或者出现明显症状时，尽量少做体

力活动，不要过度疲劳，需要多休息，可以让肝脏代谢降低，减轻肝脏的负担，有利于恢复肝功能。每天的睡眠时间需要保持在8小时以上。

**适当运动** 在病情稳定后，患者可以进行适当有氧运动，如散步、练习瑜伽、打太极拳等，注意不要久坐或久站。

**保持卫生** 饭前、便后要洗手，穿着宽松舒适的衣服，且衣服需要勤换、勤洗。

**合理用药** 丙肝患者要注意严格遵医嘱用药，不能过量及擅自用药，避免引起不良反应。

**预防传染** 在日常生活中，不要与他人混用洗漱用具，如毛巾、

牙刷、剃须刀等。丙肝病毒感染者在同房时，要特别注意使用安全套，避免不安全性行为。

**饮食调理** 同时还要注意调整饮食，多吃新鲜的蔬菜水果，多吃高蛋白食物。且注意定期到医院进行复查，了解身体的恢复情况。

**定期体检** 每年至少做一次全面身体检查，并增加肝功能检查的频次。

**规范诊疗** 如果患者需要进行口腔诊疗、针灸、胃肠镜检查等有创性治疗，或文眉、穿耳洞等美容项目，必须到正规医院进行操作。

（作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院）

# 当高血压病遇上糖尿病该如何护理

□翟文芬

高血压病和糖尿病是危害人类健康的两大“杀手”，特别是对于中老年人群来说，控制高血压病和糖尿病的发生、发展更为重要。但这两种疾病都有一定的并发症风险，而且发病初期症状不明显，因此不少人在这两种疾病存在认知误区。那么，当高血压病遇上糖尿病，会有哪些症状？日常又该如何预防呢？

**临床症状**  
**尿频** 糖尿病患者常有多尿的症状，而高血压病也可能导致尿频。  
**口渴和口干** 糖尿病患者由于高血糖，会感到口渴和口干，而高血压病也可能加重这种感觉。

**疲劳和乏力** 糖尿病和高血压病同时存在，可能导致身体的能量供应不足，引起疲劳和乏力。

**视物模糊** 糖尿病患者可能出现视网膜病变，而高血压病也可能对眼部血管造成影响，导致视物模糊。

**头痛和头晕** 高血压病可能导致头痛和头晕，而糖尿病也可能影响神经系统，引起类似的症状。

这些症状并非特定于高血压病和糖尿病的组合，如果有任何疑问或不适，要及时咨询医生寻求进一步的诊断和治疗。

**日常护理**  
**合理饮食** 合理饮食不仅是预防糖尿病的方法之一，也是控制血压的有效方法。因此，在日常生活中，需要注意饮食习惯。一日三餐要定时定量，饮食清淡，尽量以低油、低盐为主，避免食用油腻、辛辣、刺激的食物。吃饭时细嚼慢咽，多吃蔬菜水果，还要注意减少高脂、高糖、高胆固醇食物的摄入量，如动物内脏、蛋糕等。注意不喝或少喝碳酸饮料、酒精类饮料及浓茶、咖啡等饮品。

**控制体重** 过于肥胖者，发生糖尿病合并高血压病的概率会大大增加，因此想要预防高血压病和糖尿病，就要控制体重。

**适当运动** 高血压病、糖尿病患者平时应注意适当运动，但要注意不可过度运动。运动过程中应以“量力而行”为原则，选择适合自己的运动项目，并根据自身情况逐渐增加运动量，不可盲目进行高强度运动。如果有心血管等疾病等并发症出现，则应在医生指导下科学地进行运动，以免造成严重后果。

**戒烟戒酒** 烟酒对健康的危害很大，其中尼古丁会刺激交感神经兴奋，造成血管收缩、血压升高；酒精会影响糖代谢，使血糖升高。建议高血压病患者戒烟戒酒。对于已经确诊的高血压病患者来说，戒烟戒酒是控制血压的首要任务。若病情控制不好，再加上长期抽烟喝酒，则会增加糖尿病并发症。因此，在日常生活中要尽量避免抽烟喝酒，如果没有办法戒掉，也要尽量少喝，以免影响血压控制。

**坚持监测血糖、血压** 当高血压病与糖尿病并发时，患者体内的血液会变得非常黏稠，影响血液循环，导致身体各部位发生缺血、缺氧的现象。因此，患者必须坚持每天检测自己的血糖值，并且及时调整药物剂量，来保证血糖稳定。此外，患者还应定期监测血压情况。一般情况下，如果连续3个月血压控制不好，就要及时就诊。

（作者供职于日照市莒县陵阳街道卫生院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

医生采用适合的方式进行治疗。同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

# 粉碎性骨折怎么办

□卓东群

骨质碎裂是一种骨折，通常由外伤或暴力撞击导致骨骼完整性遭到破坏。骨质碎裂成3块以上称之为粉碎性骨折。对于粉碎性骨折需要根据实际的情况，采用适合的方式进行治疗。那么，粉碎性骨折会有哪些症状呢？需不需要做手术？

**症状**  
**局部疼痛** 这是粉碎性骨折患者的典型症状，且疼痛剧烈，局部会有明显的压痛感，且移动患肢时，疼痛容易加重。

**肿胀** 粉碎性骨折患者容易出现肿胀症状，主要由骨折导致软组织受损形成水肿造成。另外，骨折出血也会出现血肿情

况。

**局部瘀斑** 患者在骨折初期，容易出现局部血肿，因此会引起青紫色瘀斑。随着时间推移，水肿消退，瘀斑情况也会发生改变。  
**畸形** 粉碎性骨折会导致患者受伤位置失去正常形态，从而出现局部畸形。

**异常活动** 在粉碎性骨折之后，患者肢体没有关节的部位，也会出现一些异常活动。此外，还可能导致周围神经血管的继发性损伤，进而出现肢体远端的缺血性肌挛缩、肌肉神经损伤性萎缩等并发症。

**骨擦音** 局部碎骨相互摩擦，从而引起骨擦音。

**其他症状** 对于严重的粉碎性骨折患者，还会出现休克、发热等症状。一般在剧烈疼痛及大出血的情况下容易出现，出血量比较多，且血肿吸收的时候，患者容易发热。如果合并开放性伤口，且患者出现发热症状，需要考虑可能是感染引起的。

**治疗**  
大多数的粉碎性骨折患者是需要做手术的，如果粉碎性骨折情况不严重，或者患者的身体不适合手术的情况下，可以选择保守治疗。手术的方式主要包括切开复位内固定手术、长管状骨行交锁髓内针固定等。如果患者是无移位骨折，可以采用石膏外固

定，如果是移位骨折，则需要采用钢丝内固定。另外，采用药物辅助治疗，如止痛药物，及补充维生素等，在手术之后，还需要遵医嘱服用抗生素预防感染。在手术24小时后，如果没有出现感染的情况，可以停止用药。患者在进行手术之前需要做全面的身体检查，包括对皮肤进行评估，避免术后出现皮肤不愈合的情况。一般在术后4周~6周可以出院，愈合时间在3个月以上。

**护理**  
粉碎性骨折患者一定要积极配合医生进行检查及治疗，在术后的半年内注意不要做剧烈运动，也不要做体力活动。在日常

生活中要特别注意安全，避免出现意外。老年人容易出现骨折的情况，日常需要注意做好防护措施。在身体条件允许的情况下，适当做一些有氧运动，如散步、打太极拳等。定期到医院进行体检，如果存在骨质疏松的情况，需要及时处。患者在饮食上需要多吃蛋白质含量高的食物，补充足够的维生素。同时，多吃一些含钙量多的食物。

对于粉碎性骨折，需要立即寻求专业医疗机构帮助，采取适当的处理措施和护理，以促进患者健康恢复和预防并发症。

（作者供职于鱼台县人民医院）

# 肛裂是怎么回事

□刘婷婷

肛裂就是齿状线以下肛管皮肤层裂伤后形成的一个小溃疡，在青中年人较为多见。一般来说，只要能积极治疗，预后良好。那么，肛裂是怎么回事？会出血吗？是否要手术呢？

**肛裂是怎么回事**  
**解剖特性** 肛裂一般容易出现在肛门的后方正中间部位，这个部位的质地是比较硬的，且伸缩性比较差，另外，承受的压力也比较大，因此容易造成损伤。这个区域血供也是比较差的，损伤后不容易恢复，这是导致肛裂的主要原因之一。

**机械创伤** 如大便比较硬，在

排便的时候过于用力，容易损伤肛管皮肤，在反复损伤的情况下，导致溃疡的出现，形成肛裂。另外，进行肛门镜检查的时候，如果方法不正确，也可能造成肛管皮肤损伤，引起肛裂。

**感染** 患者的齿状线附近存在慢性炎症，容易导致肛管皮下脓肿，在脓肿破裂之后，出现溃疡。肛门后正中位置的血供是比较差的，因此溃疡容易反复出现，引发肛裂。

**其他** 如先天性肛门畸形、肛管狭窄、便秘、长期腹泻，还有女性分娩、异物自慰等。另外，肺结核、艾滋病及精神压力过大、过度紧张

等，都可能是诱发肛裂的原因。

**肛裂会出血吗**  
肛裂患者会出现出血情况，一般在排便的时候，会发现便纸或粪便上有少量的鲜血，或者出现滴状鲜血，大量出血的情况还是比较少的。除了出血以外，肛裂患者还有疼痛、便秘及瘙痒等症状出现。

**肛裂是否要手术**  
如果肛裂症状不严重，对于患者的生活没有太大影响，一般来说是不需要手术的。当然，如果肛裂的情况严重，且反复出现，或者可能引发其他更为严重的疾病，在这种情况下是需要通过手术

方式治疗的。手术方式包括肛裂切除术、肛管内括约肌切断术、肛门皮瓣术等。肛裂的症状不明显，且处于急性发作期，可以在排便后用1:5000高锰酸钾温水坐浴，同时要注意保持肛门部位的清洁卫生。如果因为便秘，或者大便太硬导致肛裂，可以适当口服缓泻剂，让大便润滑、松软。疼痛严重的情况下，可以在局部使用镇痛药物缓解，如利多卡因胶浆。同时，局部使用血管扩张剂，如0.2%的硝酸甘油软膏，可以有效地改善肛门部位的血液循环。

肛裂虽然不是很严重的疾病，但是患者还是需要重视，积极配合

医生采用适合的方式进行治疗。同时，需要合理饮食，多吃一些纤维含量高的食物，促进肠道蠕动，预防便秘。养成每日定时排便的习惯，有了便意要及时去排，不要忍便。如果大便困难，可适当服用缓泻剂，使大便松软、润滑，保持大便通畅。还可以适当做提肛运动，注意观察便血的情况，如果血液增多，需要马上就医。在身体恢复后，建议进行适当有氧运动，如快走、散步及游泳等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，还能预防便秘。

（作者供职于山西中医药大学附属医院）

# 血栓的类型及预防

□黄艺

血栓是指血液在血管内异常凝聚形成的血块，导致血管部分或完全阻塞。血栓形成的原因可以是多种因素，包括久坐不动、血液易凝固、遗传因素、疾病（如高胆固醇、肥胖或超重、癌症、糖尿病、压力等）和不良生活习惯（如不锻炼）。对于血栓需要人们引起重视，积极预防很重要。那么，血栓分为哪些类型？生活中应该怎样预防血栓呢？

**血栓的类型**  
如果根据人体部位进行划分血栓的类型，可以分为动脉血栓、静脉血栓。根据形态划分，则可以分为白色血栓、混合血栓、红色血栓及透明血栓。

**白色血栓** 这种血栓一般出

现在血流比较快的部位，如心房、动脉内及心脏瓣膜的位置，一般来说是陈旧性的血栓，肉眼观察可以发现这种血栓呈现白色小结节，表面非常粗糙。

**混合血栓** 是指同时存在动脉血栓和静脉血栓的情况。动脉血栓是指血栓形成在动脉内，常见于动脉粥样硬化导致的血管狭窄或阻塞。静脉血栓是指血栓形成在静脉内，常见于深静脉血栓形成。混合血栓可能发生在某些特殊情况下，如心房颤动患者合并静脉血栓形成，或者存在动脉狭窄的患者合并静脉血栓形成等。

**红色血栓** 这种多为新鲜的血栓，出现在静脉内。血栓内的

水分被吸收之后，会变得干燥，容易破碎，从而脱落成栓塞。

**透明血栓** 这种血栓被称为微血栓，主要出现在微循环的血管内。如果出现在毛细血管内，只有在显微镜下才能观察到。

**如何预防**  
**适当运动** 运动对于预防血栓很重要，只有适当运动，才能促进血液循环，避免血管内血液瘀滞形成血栓。建议散步、跑步、游泳等，可以选择自己喜欢且能坚持的运动方式。

**穿医用弹力袜** 教师、医生、司机或其他需要长时间久坐或者久站的职业，建议穿医用弹力袜，这样能促进下肢血液的回流，预防下肢血栓的形成。

**口服药物** 如果是脑出血或脑梗死患者，需要长期卧床，可以通过口服药物的方式预防血栓，但是要注意严格遵医嘱服药，避免出现意外。对于可能引发血栓的疾病，需要及时治疗及控制，如糖尿病、高血压病及高血脂症等。

**调整饮食** 在预防血栓方面，还要特别注意调整饮食，如多吃新鲜蔬菜水果，不要吃油炸、辛辣的食物，也不要吃脂肪含量过高的食物。

**规律作息** 血栓患者要特别注意放松心情，积极配合医生进行相关的检查及治疗，要多休息，早睡早起，不要熬夜。

**戒烟戒酒** 注意戒烟戒酒，吸

烟容易致血管内膜损伤，可能加重病情。

**及时观察** 患者要多关注自身情况，如果出现肢体疼痛或肢体温度发生了改变，需要引起重视，需要及时就医处理，避免造成严重后果。

**预防血栓的形成具有重要意义**。通过改变不良的生活习惯，如戒烟、控制体重、适当运动等，可以降低血栓发生的风险。对于有血栓倾向的人群，可以通过药物预防、物理预防等方法来降低血栓的发生率。减少病人的就医次数和住院时间，从而节省医疗资源，提高医疗效率。

（作者供职于青岛市黄岛区匡匡医院）

# 骨关节炎是老年人特有的疾病吗

□肖中委

骨关节炎不只是老年人特有的疾病，所有年龄段的人，甚至包括儿童都有可能患上此病。然而，由于骨关节炎是一种慢性疾病，其症状通常在中年以后出现，因此老年人患病的概率相对较高。

**骨关节炎是一种慢性病**，这种疾病通常与年龄相关，随着年龄的增长，人体内的软骨开始逐渐失去弹性和修复能力，是骨关节炎发生的重要因素，但并非决定性因素。

**预防方法**  
**保持体重** 过重会增加关节承受的压力，加速关节软骨的磨损，而减肥可以帮助减轻关节负担，缓解关节压力。  
**适量运动** 进行合理的有氧运

动，如散步、游泳、骑自行车，可以增强肌肉力量和关节的稳定性，并减少关节磨损的风险。在锻炼前，可以进行热身运动，以提高关节的灵活性和血液循环。

**避免过度使用关节** 避免长时间对同一关节的重复动作，尤其是对关节造成较大压力的活动。适当休息，可以减少关节的损伤。

**维持良好的姿势** 在日常生活中，保持正确的姿势，特别是在长时间坐着或站立时，应当合理安排工作和休息时间，并注意保护关节。

**注意关节保暖** 避免关节受凉，保持关节温暖，可以降低诱发骨关节炎的风险。

**使用关节可能致关节磨损**，因此要注意避免长期负重、暴走、攀岩、爬山等高强度运动，以减轻关节的负担。

**穿防护具** 在进行高强度运动或从事可能对关节造成冲击的工作时，建议穿戴防护具，降低关节受伤的风险。

**治疗方法**  
**药物治疗** 非处方药包括非甾体抗炎药如布洛芬、对乙酰氨基酚、外用止痛膏等，可以缓解疼痛和减轻炎症。富含软骨保护类药物，可以有效改善关节活动功能，预防病情快速恶化，如硫酸氨基葡萄糖。

**物理疗法** 物理疗法包括热敷、冷敷、超声波、电疗和康复运动等，

帮助患者减轻疼痛，改善关节灵活性和增强肌肉力量。

**减轻关节负担** 如果骨关节炎影响到重要关节（如膝盖或髋关节），可以改变运动方式或使用辅助装置（如手杖、拐杖或鞋垫）等，以减轻关节的负担。

**手术治疗** 适用于非手术治疗无效、病情影响正常生活的人群，目的是消除疼痛，纠正畸形，改善关节功能。手术的方法包括关节软骨修复术、关节镜清理术、关节融合术、人工关节置换术等。

**日常护理**  
**注意饮食** 减少高油、高糖食物的摄入量，避免食用辛辣、刺激的食物。低钠饮食，每日用盐不超

过5克，可有效缓解水钠滞留。选择牛奶、豆制品等含钙量丰富的食物，防止骨质疏松，并控制饮食的整体热量。

**适当运动** 骨关节炎发病期间应避免剧烈活动，以免加重患处疼痛、肿胀等症状表现。待症状反应逐渐消除后，患者可以进行适当功能性恢复锻炼，帮助关节周围肌肉组织功能恢复。

**做好预防** 可以帮助降低骨关节炎的风险，但并不能完全消除骨关节炎。如有任何关节不适或疼痛，建议咨询医生以获取更详细的建议和指导。

（作者供职于潍坊经济商务区匡匡医院）

多吃一些高热量、高蛋白及高维生素的食物，补充足够的营养，有利于身体恢复。但是要注意少食多餐，不要暴饮暴食。避免吃刺激性食物，不要吃过热或过冷的食物，也不要喝咖啡、浓茶等。可以适当增加钾元素及镁元素的摄入量，对于预防心律失常有一定的帮助。

**检测身体情况** 患者每天都需要进行体温、脉搏测量，高热的患者，需要在医生指导下服用退热药物，同时做好皮肤及口腔的护理措施，保持卫生。如果出现血压下降、脉搏微弱及烦躁不安等症状，需要马上就医。

**保持卫生** 患者要注意做好卫生措施，特别是在手术之后，不能让创口沾水，避免出现感染的情况。同时，要注意穿宽松舒适的衣服，不要穿紧身衣，衣服需要勤洗勤换。

**患者一定严格遵医嘱用药**，不能擅自及过量用药，避免引发不良反应。在用药之后如果出现不适症状，如血压异常、恶心、呕吐等，需要马上就医。另外，要注意规律作息，早睡早起，不要熬夜。

**手术治疗** 对于比较严重的心肌炎，且患者用药治疗效果不佳的情况下，则需要采用手术的方式进行治疗。如主动脉球囊反搏、体外膜肺氧合、心脏移植术等。

**如何护理**  
**多休息** 患者在平时需要多卧床休息，控制活动量，心脏恢复正常之后，才能逐步进行一些有氧运动。如果出现胸闷或胸痛等症状，需要适当使用止痛剂进行缓解。

**调整饮食** 饮食对于患者的健康来说很重要，可以适当

多吃一些高热量、高蛋白及高维生素的食物，补充足够的营养，有利于身体恢复。但是要注意少食多餐，不要暴饮暴食。避免吃刺激性食物，不要吃过热或过冷的食物，也不要喝咖啡、浓茶等。可以适当增加钾元素及镁元素的摄入量，对于预防心律失常有一定的帮助。

**检测身体情况** 患者每天都需要进行体温、脉搏测量，高热的患者，需要在医生指导下服用退热药物，同时做好皮肤及口腔的护理措施，保持卫生。如果出现血压下降、脉搏微弱及烦躁不安等症状，需要马上就医。

**保持卫生** 患者要注意做好卫生措施，特别是在手术之后，不能让创口沾水，避免出现感染的情况。同时，要注意穿宽松舒适的衣服，不要穿紧身衣，衣服需要勤洗勤换。

**患者一定严格遵医嘱用药**，不能擅自及过量用药，避免引发不良反应。在用药之后如果出现不适症状，如血压异常、恶心、呕吐等，需要马上就医。另外，要注意规律作息，早睡早起，不要熬夜。

**手术治疗** 对于比较严重的心肌炎，且患者用药治疗效果不佳的情况下，则需要采用手术的方式进行治疗。如主动脉球囊反搏、体外膜肺氧合、心脏移植术等。

**如何护理**  
**多休息** 患者在平时需要多卧床休息，控制活动量，心脏恢复正常之后，才能逐步进行一些有氧运动。如果出现胸闷或胸痛等症状，需要适当使用止痛剂进行缓解。

**调整饮食** 饮食对于患者的健康来说很重要，可以适当