

心力衰竭的护理要点

□刘珍

心力衰竭是由各种疾病引起的心肌收缩力减弱、心功能减退、心排出量不能满足机体代谢需要的病理状态。患者常因劳累或严重感染复发。

心力衰竭的症状

左心衰竭 主要为肺静脉回流受阻引起的肺瘀血症。出现各种程度的呼吸困难,劳累后或休息时呼吸困难,端坐呼吸,夜间阵发性呼吸困难。由于肺充血、支气管黏膜充血引起咳嗽、咯血、咯白色或粉红色浆液性泡沫状痰。

因缺氧而致指甲、口唇发绀;心率加快,可达120次/分。

右心衰竭 主要为体静脉回流受阻引起的器官瘀血及缺氧症状。尿量减少;由于肾脏瘀

血,滞纳作用增加,导致水潴留。浮肿:因为静脉瘀血,体静脉压力增高,水分从毛细血管渗入组织间隙增多,在疾病早期会晚间水肿、晨间消退,后期有全身性水肿。肝瘀血:肝脏肿大,肝区疼痛,长期肝瘀血可引起心源性肝硬化。发绀:程度较左心衰竭更显著,可见于指端、口唇与耳廓。出现夜尿增多,或尿少等症状。

减轻心脏负荷的措施

合理休息 重度心力衰竭患者应卧床休息。采取患者最舒适的体位,以半卧位为宜,严重者可以两腿下垂以减少静脉回流,减轻心脏负担及肺瘀血。同时,应鼓励患者做小腿轻度主动活动或摆动活动,防止下肢静

脉血栓形成及导致肺梗死。一旦病情稳定,患者可适当活动,只要活动时不疲劳即可。如果卧床不起,要注意以下并发症:便秘、消化不良、下肢静脉栓塞、褥疮、肌肉萎缩等。

饮食注意事项

心力衰竭患者应选择易消化食物,避免油腻食物。饮食以少量多餐为宜,合理补充含维生素B、维生素C的食物。

限制钠盐摄入有利于水肿的消退。钠离子能使水滞留在体内,加重心脏负担。不能忽视含盐食物,比如各种腌制食品。轻度心力衰竭患者限制食盐量每日在5克以下;中度心力衰竭患者限制食盐量每日在2.5克以下;重度心力衰竭患者限制食盐

量每日在1克以下。

在严格控制食盐摄入量时,水分摄入不必控制过严,每日1500毫升~2000毫升,夏季可适当增加。对顽固性水肿患者,水分摄入应严格控制。

用药注意事项

平时按医嘱服药,不得擅自加药、减药、停药。应用洋地黄类药物的患者,比如地高辛,要学会测脉搏,如果少于每分钟60次,应立即停药,到医院就诊。服洋地黄类药物的同时,不能应用钙剂,因其与钙剂合用可引起洋地黄中毒。食欲缺乏、恶心、呕吐、黄视、绿视、视物者应及时就诊。低血钾者用洋地黄易引起洋地黄中毒,故应与钾合用。

应用利尿剂者应正确记录24小时尿量,一般正常人每天1000毫升~2000毫升。尿量过多、过少时,均应及时根据医嘱调整药物剂量。如果出现低血钾症,比如尿量多、自觉乏力、手足麻木、腹胀、有期前收缩等,应及时就诊。

扩血管药有血压骤降的副作用,服用这类药物时,剂量应从小到大,遵照医嘱,不得擅自增减药量。如果出现头晕、眼花、心动过速等不适,应及时就诊。记录服药后的症状是否改善(心率、尿量、血压),可为医生治病提供依据。

(作者供职于惠州市中心医院心血管内科)

新型冠状病毒那些事

□莫珊珊

大家对新型冠状病毒有多少了解呢?一旦感染了新型冠状病毒,会出现哪些症状呢?新型冠状病毒的传播途径有哪些呢?在日常生活中,如何做好新型冠状病毒的预防工作呢?

症状

如果感染新型冠状病毒后引发了肺炎,会出现发热、干咳、乏力等症状,一部分患者会出现嗅觉、味觉减退或丧失,还有少数患者出现鼻塞、流涕、咽痛、肌痛以及腹泻等症状。

如果病情较为严重,发病一周后会出现呼吸困难、低氧血症。大多数病情严重、较为危险的患者会出现中低热。

如果患者的病情较为轻微,患者会仅仅表现为低热、轻微乏力等症状。

传播途径

新型冠状病毒的传播主要依靠的是患者,没有明显新型冠状病毒肺炎症状的患者也会传播病毒。新型冠状病毒主要的传播途径是呼吸道飞沫和接触传播等。

呼吸道传播 新型冠状病毒可以依靠呼吸道飞沫进行传播,在打喷嚏和咳嗽时传播新型冠状病毒。

接触传播 直接或间接接触到新型冠状病毒肺炎患者后用手挖鼻孔、揉眼睛等会被感染。

气溶胶传播 在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶下,存在经气溶胶传播的可能。

其他传播途径 其他的传播途径尚不明确,一定要格外注意环境方面的污染。

如何预防

勤洗手 要在日常生活中养成勤洗手的习惯,尤其是从外面回来时,一定要对双手进行消毒清洗。

戴口罩 出门时将口罩戴上,尤其是去人员密集的场合时。

注意咳嗽礼仪 在要咳嗽、打喷嚏时,要使用纸巾捂住,不要随意丢掉纸巾。建议大家出门时随身携带纸巾。

少聚集 在疫情严重时,最好少出门,尤其不要到人员密集的环境中。

注意卫生 不仅仅是个人卫生,还有家庭卫生,定期对家庭环境进行消毒处理,每天保持一定时间的通风。

改善生活习惯 适当运动、注意休息、健康饮食、养成健康的生活习惯,以此提升自身的免疫力和抵抗力。

(作者供职于钦州市第一人民医院)

甲沟炎反复发作怎么办

□韩红英

甲根与人体皮肤连接部位容易感染,导致甲沟炎。甲沟炎是一种比较常见的良性疾病。查出该病后,应尽快前往医院就诊。要做好有效的预防和管理,降低甲沟炎反复发作的概率。

甲沟炎的症状

甲沟炎反复发作,多与身处的环境、损伤和疾病有一定关系。手部长时间浸泡于水中,易引起甲沟炎发生炎性症状;跟腱紧张、糖尿病、趾骨结构异常、先天性

外形异常、倒刺或指甲修得过长,以及甲沟处的软组织长期外露等,会增加甲沟炎感染的风险;个人不良行为习惯,比如啃咬指甲,鞋子过紧使足部长期受到挤压等,也会增加甲沟炎反复发作的风险。

早期,甲沟炎多表现为指甲一侧皮下组织起泡、发红、大量黄色脓性分泌物。初发期,有轻微疼痛感,痛感可以忍受,但如不及时排脓,会导致甲床脓肿。此时,甲

床和指甲分离,痛感愈发强烈,病情不断加重的同时,也会增加后期治疗的难度。

如何预防甲沟炎

为了避免患上甲沟炎,要做好早期的预防。首先,合理修剪指甲,在修剪指甲时,不要修剪得过短,也不要用手拔倒刺,避免对周边软组织造成伤害。其次,要穿合脚的鞋子,不要穿尖头皮鞋,否则脚会挤压到指甲,增加患甲沟炎的风险。最后,保护好指甲,木刺、竹

刺、缝衣针、鱼骨刺等尖锐物品刺伤指甲时,要及时对伤口处进行消毒处理,并在完成消毒后用创可贴包扎,防止发生感染。做好以上预防措施,能够更好地避免甲沟炎的发生。

如何处理甲沟炎

在日常护理中,要爱护指甲周围的皮肤,避免受到任何损伤。指甲不宜修剪得过短,更不能用手拔倒刺。平时还要预防细菌感染。在修剪指甲前,要做到清洁,在清

洗结束后再进行修剪。修剪后,可用细棉签轻轻涂抹一些凡士林等药膏,有助于增强脚趾甲周围的抗炎功能。

综上所述,要了解甲沟炎的发病因素和症状,在早期症状出现时,能够及时做到有效预防。与此同时,还要做好对甲沟炎的管理,做好甲沟和指甲中间位置的清洁护理,减少指甲受损情况。

(作者供职于菏泽市立医院)

甲状腺功能减退的病因

□马保安

甲状腺功能减退是一种比较常见的内分泌疾病,多为女性。依据病因,甲状腺功能减退可分为原发性、继发性及周围性。甲状腺功能减退属于低代谢的表现。由于甲状腺激素是促进代谢、兴奋神经促进人体新陈代谢的功能性激素,分泌不足时,人体的代谢功能减退,心脑血管、呼吸消化,乃至皮肤、神经发育、记忆都会受到影响。要想做好甲状腺功能减退的控制,需要了解甲状腺功能减退是如何造成的。基于

此,本文主要就甲状腺功能减退的原因进行分析。

药物原因

甲状腺功能减退的发病原因首先是药物。在治疗甲亢时,如果所使用的抗甲状腺药物剂量过大,又或者在甲亢的手术过程中,切除了过多的甲状腺组织,都会导致甲状腺功能减退。此外,碘131放疗时会造成甲状腺滤泡的大量破坏,导致甲状腺功能减退出现。不管哪种原因导致的甲状腺功能减退,都需要

及时口服甲状腺素,提高甲状腺的功能,并根据化验结果,合理调整甲状腺素的剂量,使甲状腺功能恢复正常。

炎症原因

甲状腺功能减退的发病原因包括炎症所造成的甲状腺功能减退,比如感染性、非特异性及自身免疫性疾病。自身免疫性疾病为主要病因。甲状腺炎症与免疫反应有关,会损害人体的甲状腺组织,导致甲状腺滤泡分泌甲状腺素减少,使得甲状腺功能减退。

创伤原因

创伤也会增加甲状腺功能减退的可能性,比如甲状腺手术切除、同位素放疗等,均可导致甲状腺功能减退,比如鼻咽癌放疗引起甲状腺破坏,导致甲状腺功能减退。以甲状腺手术切除为例,手术后,患者一定要进行甲状腺功能的监测。患者感觉到疲倦,或有任何其他甲状腺功能减退症状,比如皮肤干燥、颜面浮肿、便秘或声音嘶哑等,影响到正常的工作、学习和生活,应该及时就诊。

脑垂体病变原因

甲状腺功能减退的原因还包括脑垂体病变。继发性甲状腺功能减退,多是由下丘脑或垂体病变所导致的上位激素分泌不足引起的。常见的有腺垂体功能减退,垂体瘤疾病会导致甲状腺素的水平分泌减少,从而导致甲状腺功能减退。

综上所述,一旦出现甲状腺功能减退,要注意甲状腺激素的补充,避免出现严重并发症。

(作者供职于郟城县第二人民医院)

发现口腔颌面部恶性肿瘤怎么办

□王君

口腔颌面部恶性肿瘤是一种严重的疾病。发现口腔颌面部恶性肿瘤后,及时采取正确的治疗措施至关重要。

常见病因和症状

了解口腔颌面部恶性肿瘤的常见病因和症状是及时发现并处理该疾病的关键。口腔颌面部恶性肿瘤的病因包括吸烟、酗酒、慢性炎症、口腔癌前病变等。常见的症状包括口腔溃疡、持续的口腔疼痛、咀嚼困难、牙龈出血等。如果出现颌面部肿块、颌面部麻木和运动受限等异常,应引起重视。

如何预防

定期筛查对于早期发现该病非常重要。可以通过观察患者的体征和症状,进行口腔和颌面部的检查及必要的辅助检查,以帮助医生对患者的病情进行初步判断。

一旦出现口腔颌面部恶性肿瘤症状,应尽快寻求专业医生的帮助。要确诊口腔颌面部肿瘤,通常需要进行组织活检。通过对病变组织进行病理学检查,确定其性质是否为恶性,并进一步确定病变的类型和分级。

如何治疗

根据患者的具体情况,包括肿

瘤的类型、年龄、身体状况等因素进行综合考虑。常见的治疗方法包括手术治疗、放射治疗和化疗等,有些患者需要综合治疗。在制订治疗计划时,应充分考虑患者的意愿,并与患者进行充分的沟通和讨论。

手术治疗

手术治疗是最常见和最重要的治疗方法之一。手术的目的是通过切除肿瘤及其周围的淋巴结,达到治愈或控制疾病的目的。手术治疗的选择和范围取决于肿瘤的大小、位置及是否已经扩散到周围组织和淋巴结。

放射治疗

放射治疗是利用高能射线破坏癌细胞的基因,达到杀灭癌细胞的目的。放射治疗可以作为手术后的辅助治疗,也可以作为局部无法手术切除或术后复发患者的主要治疗方式。放射治疗通常需要进行多次治疗,每次治疗持续几分钟到几十分钟不等。

化疗 化疗是使用抗癌药物杀灭癌细胞或抑制其生长。化疗可以作为手术前后的辅助治疗,也可以作为无法手术切除或晚期患者的主要治疗方式。化疗的疗效和副作用取决于患者的年龄、肿瘤

的类型和分级等因素。

康复治疗

口腔颌面部恶性肿瘤的治疗过程是漫长而艰苦的。康复治疗包括口腔功能训练、言语康复、营养指导等,旨在帮助患者恢复正常的生活质量和提高生活质量。

定期随访和检查

口腔颌面部恶性肿瘤的治疗并非一劳永逸,需要进行定期的随访和检查。随访和检查的目的是及时发现肿瘤的复发或转移,并采取相应的治疗措施。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院烧伤整形外科)

解码子宫内位异位症

□张琳

子宫内位异位症是一种妇科常见的疾病,通常发生在女性生育期。这种疾病会导致子宫内位组织在子宫外生长,引起严重的疼痛,甚至影响到日常生活和生育能力。了解子宫内位异位症的原因、症状和治疗方法,对于减轻疾病的影响,提高女性的生活质量至关重要。

子宫内位异位症的特征是子宫内位组织在子宫外的其他区域生长,最常见的位置包括盆腔内的卵巢、输卵管和腹膜等。在女性月经周期,这些异位的组织也会出现类似子宫内膜的反应,但由于无法被正常排出体外,会导致疼痛、炎症和瘢痕形成。

症状

剧烈疼痛 子宫内位异位症最常见的症状是周期性的腹部和盆腔剧烈疼痛。疼痛通常在月经期前后加剧,并可持续数天,严重影响患者的生活质量。

不规则月经 患有子宫内位异位症的女性会出现月经不规律,月经量较少或较多,甚至会出现月经失调。

性生活疼痛 子宫内位异位症会导致性生活时疼痛,影响性生活的和谐。

不孕 部分患者会因子宫内位异位症而导致不孕或不易怀孕。

治疗方法

治疗子宫内位异位症的治疗方法因患者症状的严重程度、

年龄、生育意愿等不同。常见的治疗方法包括:

药物治疗 药物可通过抑制雌激素的分泌减轻子宫内位异位症引起的症状。这种治疗方式通常适用于轻度症状患者。

手术治疗 对于症状严重的患者,腹腔镜手术是一种有效的治疗方式。通过手术可以切除异位的组织,清除瘢痕,并恢复盆腔的正常解剖结构。手术可能会伴随着子宫的切除,这通常是在患者已经完成生育或不希望再生育时。

激素疗法 激素治疗是另一种常用的方法,可以通过调整体内激素水平抑制异位组织的生长。常用的激素治疗方法包括口服避孕药、黄体酮等。

保守治疗 对于年轻或希望保留生育能力的患者,保守治疗是一个可选的方法。通过定期监测和药物治疗,可以有效控制症状,减轻疼痛,同时保留子宫和生育功能。

生活方式与饮食调整

适当的生活方式和饮食调整也可在一定程度上缓解子宫内位异位症的症状。以下是一些建议:

规律饮食 保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食和过度减肥,有助于稳定激素水平。

减少咖啡因和酒精摄入 过量的咖啡因和酒精会加重疼痛和不快感。

适度运动 适度的运动可以缓解疼痛,增强身体免疫力和

心理抗压能力。

应对压力 学会应对压力和放松技巧,避免过度紧张和焦虑情绪。

寻求支持 面对子宫内位异位症时,寻求家人、朋友和专业医生的支持是非常重要的。

子宫内位异位症是一种常见病,通过及早的诊断和治疗,可以有效减轻疼痛,提高生活质量。同时,健康的生活方式和积极的态度也可以帮助女性更好地应对这一挑战。因此,我们应该加强对子宫内位异位症的宣传,为女性提供更好的医疗和生活建议,让她们不再让疼痛左右生活。

(作者供职于山东省滨州市阳信县人民医院妇产科)

高血压的症状与防治

□任洪军

高血压是非常常见的一类慢性疾病,有着患病率高、致死率高和致残率高的特点。多以生活方式上的干预和药物辅助治疗为主。要了解高血压早期症状,做到早发现、早预防和早治疗。

病因和具体表现 高血压主要分为原发性

和继发性两种。原发性高血压主要受遗传因素和环境因素影响。高血压具有遗传性,有家族史的人较常人更容易出现高血压。环境因素包括饮食、精神应激等,如果盐摄入量较多,血压会相应升高。长期处于焦虑、压力大、紧张情绪中,也会引起血压不断升高。继发性高血压主要是受肾实质性高血压、肾血管性高血压、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症及大动脉炎等影响。

一般情况下,患者血压升高明显时,会出现头晕、头痛、心慌、注意力不集中、疲乏,甚至伴随失眠、手脚麻木等症状。随着血压进一步增高,症状愈发明显,还会伴随呕吐、视物模糊,甚至神志障碍,严重者发展为高血压脑病、高血压危象。

如何预防 针对继发性高血压,要先就原发病进行治疗。

首先,要改变高盐、高脂的饮食习惯,控制盐的摄入量,每天不超过5克。在

饮食方面,适当补充含钙元素和钾元素的食物。还要做好体重控制。这是因为肥胖者较常人更易患上高血压。坚持有氧运动,比如太极、瑜伽等低强度的有氧运动,能够有效控制血压。在日常生活中,要保持良好的心态,做好保暖。

如何治疗

服用氢氯噻嗪、呋塞米等利尿剂,促进排尿,加大体内液体排出,降低血容量,可以达到降低血压的效果。应注意电解质紊乱等不良反应。

对于心率较快的患者,β受体阻滞剂可以让心脏不受肾上腺素影响,降低兴奋性,减少泵血量,从而降低血压。常见的药物有美托洛尔、比索洛尔等。应注意心率减慢、引起支气管痉挛,加重哮喘发作等不良反应。

钙通道阻滞剂通过扩张小动脉血管起到降压作用。常用的药物有硝苯地平、氨氯地平类药物。应注意心率增快、面部潮红、头痛、下肢水肿等不良反应。

血管紧张素转化酶抑制剂主要通过抑制血管紧张素转化酶,从而起到扩张血管、降低血压的效果。常见的药物有卡托普利、依那普利等。应注意咽喉痒、干咳等不良反应。

(作者供职于山东省济宁市邹城市城前镇卫生院)