

心力衰竭防治知识

□刘传超

心力衰竭是由心脏结构或功能异常导致的临床综合征。当心脏无法有效泵血以满足身体需求时,就会发生心力衰竭。心力衰竭不仅影响患者的生活质量,还可能危及生命。因此,了解心力衰竭的原因及防治方法非常重要。

导致心力衰竭的原因有哪些

心肌损害 心肌损害是导致心力衰竭的主要原因之一。这包括心肌梗死、心肌炎、心肌病等心脏本身的疾病。这些疾病会破坏心肌细胞,导致心肌收缩力减弱,从而影响心脏的泵血功能。

心脏负荷过重 心脏负荷过重也是心力衰竭的常见原因。高

血压病、主动脉瓣狭窄等疾病会增加心脏的后负荷,使心脏在射血时需要克服更大的阻力。而二尖瓣关闭不全、主动脉瓣关闭不全等疾病则会增加心脏的前负荷,使心脏在舒张期需要容纳更多的血液。这些负荷过重的情况都会导致心脏功能逐渐下降,最终引发心力衰竭。

心室前负荷不足 心室前负荷不足是指心脏在舒张期无法获得足够的血液充盈。这可能是由于血容量不足、贫血等原因导致的。心室前负荷不足会使心脏泵血量减少,无法满足身体的需求,进而引发心力衰竭。

其他因素 除了上述原因外,

一些其他因素也可能导致心力衰竭。如急性肾炎、中毒性肺炎、重度贫血、溶血、大量静脉补液以及外科手术后的并发症等,都可能对心脏造成损害或加重心脏负荷,从而引发心力衰竭。

如何防治心力衰竭

生活作息规律 预防心力衰竭要从日常生活习惯入手。保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累,有助于维护心脏的健康。同时,适当锻炼也有助于提高心脏功能,预防心力衰竭。

调整情绪 情绪因素在心力衰竭的发病过程中也起着重要作用。过度的情绪波动,如愤怒、焦虑等,可能导致心脏负担加重,从

而诱发心力衰竭。因此,保持情绪稳定,避免过度情绪波动,对预防心力衰竭具有重要意义。

积极治疗基础疾病 针对导致心力衰竭的基础疾病进行积极治疗是防治心力衰竭的关键。高血压病患者应积极控制血压,冠心病患者应改善心肌缺血等。通过治疗这些基础疾病,可以减轻心脏负担,降低心力衰竭的发生风险。

药物治疗 对已经发生心力衰竭的患者,药物治疗是控制病情的重要手段。医生会根据患者的具体情况开具相应的药物,如利尿剂、ACE抑制剂、 β 受体阻滞剂等,以改善心脏功能,缓解心力

衰竭症状。

非药物治疗 在某些情况下,非药物治疗也可能成为心力衰竭患者的选择。心脏再同步化治疗(CRT)可以通过调整心脏的收缩顺序,改善心脏功能;植入式心脏除颤器(ICD)则可以降低心力衰竭患者发生恶性心律失常的风险。

定期随访与监测 心力衰竭患者需要定期到医院复查,以便医生及时了解病情变化并调整治疗方案。同时,患者还应自行监测体重、血压、心率等指标,及时发现心力衰竭加重的迹象并采取相应的应对措施。

(作者供职于河南省固始县妇幼保健院心血管内科)

如何应对帕金森病引起的便秘

□李东升

帕金森病又称为震颤性麻痹,是常见的神经系统退行性疾病之一。《中国帕金森病治疗指南(第四版)》指出,全国65岁以上人群帕金森病发病率约为1.7%,目前,帕金森病患者已达到300万人。

帕金森病患者除了表现为运动迟缓、静止性震颤、肌张力增高典型的运动症状外,还合并存在便秘、睡眠障碍、焦虑抑郁、出汗多、流涎等非运动症状。其中,便秘是帕金森病患者最常伴有的非运动症状之一,可早于运动症状20年之前出现,约80%~90%的帕金森病患者都会存在不同程度的便秘,其发生率是同年龄正常人的2倍~4倍。

帕金森病患者便秘的原因

帕金森病患者便秘的主要原因还是帕金森病本身导致的,帕金森病的主要病理改变是 α -突触核蛋白的异常沉积,在帕金森病早期 α -突触核蛋白就在肠黏膜上异常沉积,导致

肠道植物神经功能紊乱,从而抑制了肠道蠕动,影响了肠道的运动和分泌功能而发生便秘。此外,帕金森病患者存在肌张力增高,日常生活明显减少等问题,也会导致肠道蠕动减慢;同时,不合理的饮食习惯,如摄入膳食纤维不足等,也会加重便秘症状。

帕金森病患者便秘的危害

便秘不仅会导致帕金森病患者出现纳差、腹胀、食欲减退等症状,甚至还会影响帕金森病药物从胃排空进入小肠的速度,从而影响药物吸收。

如何缓解便秘症状

调整生活方式和习惯 适量增加一些体育锻炼活动,可以增加肠道蠕动,利于通便。患者应该养成每天排便的习惯,可以避免粪便在肠道停留过长脱水变硬。结肠活动通常在晨起和餐后最为活跃,应建议患者在晨起和餐后2小时内尝试

固定排便。

合理调整饮食结构 适量增加摄入富含纤维素的食物,并喝足够量的水。富含纤维素的食物有蔬菜、水果、麦麸、麦片、玉米、大豆、燕麦、荞麦等。推荐每日摄入膳食纤维20克~35克,每日至少饮水1.5升~2.0升。

腹部按摩推拿 按摩推拿可以刺激患者迷走神经,促进肠道蠕动,从而改善局部血液循环,有助于缓解便秘症状。方法是一只手放在另一只的手背上,使其掌心放在肚脐上,然后按顺时针方向,有里向外做环形按摩,每日可以反复按摩多次。

药物治疗 应用上述方法无效的重度便秘患者,可以在医生指导下采用一些药物治疗,如胃肠动力药物(多潘立酮、莫沙必利片等)、益生菌(双歧杆菌片等)、聚乙二醇、乳果糖、开塞露等。

(作者供职于河南省人民医院神经内科)

脑部肿瘤的症状和治疗方法

□王锐

脑部肿瘤也称为脑瘤,是指在脑内或脑膜上生长的异常细胞团块。这些肿瘤可能是良性的(非瘤性),也可能是恶性的(瘤性),它们的位置、大小和类型都会影响患者的治疗方案。

脑部肿瘤的症状

脑部肿瘤的症状因其位置、大小、生长速度和性质而异。

头痛 持续加重的头痛,尤其是在早晨醒来时最为明显。

恶心和呕吐 无缘无故的恶心和呕吐,尤其是伴随头痛时发作。

视力问题 视物模糊、复视或视野缺损。

平衡和协调问题 步态不稳、共济失调或容易摔倒。

认知障碍 记忆力减退、注意力不集中、思维混乱等。

情绪和行为改变 性格改变、情绪波动、抑郁等。

语言障碍 说话不清、理解语言困难或与书写困难。

癫痫发作 无癫痫病史的成年患者出现癫痫发作。

需要注意的是,这些症状并非脑部肿瘤特有,也可能与其他疾病有关。因此,当出现这些症状时,患者应及时就医进行检查。

脑部肿瘤的诊断方法

脑部肿瘤的诊断通常需要进行一系列的检查。

神经系统检查 医生会对患者的神经系统进行详细检查,以评估是否存在异常体征。

影像学检查 如CT(计算机断层扫描)扫描和MRI(磁共振成像)扫描,这些检查可以显示脑部肿瘤的位置、大小和形态。

脑脊液检查 通过抽取脑脊液进行化验,可以检测是否存在肿瘤细胞。

组织学检查 通过手术或穿刺活检获取肿瘤组织样本,进行病理学检查,以确定肿瘤的性质。

脑部肿瘤的治疗方法

脑部肿瘤的治疗方法因肿瘤的性质、位置和患者的整体健康状况而异。以下是一些常见的治疗方法。

手术治疗 对于大多数脑部肿瘤,手术切除是首选的治疗方法。手术的目标是尽可能完全切除肿瘤,减少肿瘤对周围组织的压迫和损伤。对于良性肿瘤,手术可能达到治愈的效果;而对于恶性肿瘤,手术可以缓解症状、延长生存期并为后续治疗创造条件。

放射治疗 放射治疗是利用高能射线杀死肿瘤细胞的方法,简称放疗。它可以作为手术后的辅助治疗,

以减少肿瘤复发的风险;也可以用于无法手术切除的肿瘤,以控制病情发展。放疗通常分为外放疗和内放疗两种。

化学治疗 化学治疗是通过药物杀死肿瘤细胞的方法,简称化疗。对于恶性肿瘤,化疗可以作为手术和放疗的辅助治疗,以杀死可能残留在体内的肿瘤细胞。化疗药物可以通过口服或静脉注射给药。

靶向治疗 靶向治疗是针对肿瘤细胞的特定分子或基因进行干预的治疗方法。通过抑制肿瘤细胞的生长和扩散,靶向治疗可以缓解症状、延长生存期并提高生活质量。

免疫治疗 免疫治疗是通过激活患者自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞的方法。这种方法在一些恶性脑部肿瘤的治疗中取得了显著成果,为患者提供了新的治疗选择。

需要注意的是,脑部肿瘤的治疗通常需要多学科团队协作,包括神经外科医生、神经肿瘤科医生、放射科医生、病理科医生等。在治疗过程中,医生会根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案,并密切监测治疗效果和不良反应。

(作者供职于河南省灵宝市第一人民医院神经外科)

胃肠镜检查前的注意事项

□刘彬彬

胃肠镜检查是一种常见的医疗检查手段。通过胃肠镜检查,医生能够清晰地观察患者的胃肠道情况,从而准确诊断疾病。当然,要想获得准确的检查结果,患者需要在胃肠镜检查前进行充分的胃肠道准备。

胃肠道准备主要目的是清除肠道内的粪便和残渣,使胃肠道保持清洁状态,从而方便医生观察胃肠道内的病变情况。如果胃肠道准备不充分,残留的食物残渣和粪便可能会遮挡病变部位,影响医生的观察和诊断。因此,患者在接受胃肠镜检查前,必须严格按照医生的建议进行胃肠道准备。

胃肠道准备通常从检查前一天晚上开始。患者需要在医生指导下,按时按量服用泻药。常用的泻药包括口服硫酸镁钠钾口服液、复方聚乙二醇电解质散等,这些药物能够促进胃肠道蠕动,加速粪便的排出。同时,患者还需要大量饮水,以帮助泻药发挥作用。在此过程中,患者可能会多次排便,这是正常现象,不必过于担心。

在服用泻药的过程中,患者应注意观察排便情况。当排便变为清水样便时,说明肠道已基本排空,此时可以停止服用泻药。但需要注意的是,即使排便已经变为清水样便,患者仍需在检查前6小时~8小时内禁食和禁水。

除了胃肠道准备外,患者还需要注意一些其他事项。首先,患者需要告知医生目前使用的所有药物和药物过敏情况。其次,在检查前一天开始,患者需要停止使用非必要的药物、维生素等口服药物。如果必须继续服用某些药物,需要事先通知医生,并按医嘱进行用药。此外,患者在检查前一天应避免吸烟,因为吸烟可能刺激胃肠道,影响检查结果。

在胃肠镜检查当天,患者需要穿着宽松舒适的服装,以便进行检查。同时,患者还需要保持心情舒畅,避免紧张和担忧。虽然胃肠镜检查可能会让患者感到不适,但请放心,这是一种常见的、安全的检查方法。在检查过程中,医生会尽量减轻患者的不适感,如有需要,还可注射镇静剂帮助患者放松。

患者在接受胃肠镜检查后,需要注意休息和健康饮食。胃肠镜检查后的一段时间内,患者可能会感到胃肠道不适,这是正常现象。患者可以根据医生的建议,逐渐恢复正常的饮食和生活习惯。同时,患者还需要关注检查结果,如有异常,应及时就医治疗。

总之,正确的胃肠道准备是确保胃肠镜检查顺利进行的关键步骤。患者需要在医生指导下,按时按量服用泻药、大量饮水,并注意观察排便情况。同时,患者还需要注意其他事项,如告知药物使用情况、停用非必要药物、避免吸烟等。通过充分的胃肠道准备,患者可以顺利完成胃肠镜检查,为疾病的诊断和治疗提供有力的支持。

(作者供职于山东省东营市广饶县人民医院内镜室)

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,其特征是血糖水平持续升高。饮食作为糖尿病管理的重要组成部分,对控制血糖、预防并发症具有重要意义。

糖尿病与饮食的关系

糖尿病的发生与饮食结构不合理、营养不均衡密切相关。高糖、高脂、高盐饮食会导致患者血糖升高,加重糖尿病病情。因此,糖尿病患者需要合理安排饮食,控制总热量、调整饮食结构,以维持血糖稳定。

制订个性化的饮食计划

每个糖尿病患者的病情、年龄、性别、体重等因素都有所不同,需要制订个性化的饮食计划。在制订饮食计划时,患者应与医生、营养师等专业人士进行沟通,根据自身的病情和需求制订适合的饮食方案。

控制总热量

控制总热量是糖尿病饮食治疗的基本原则。患者应根据自身的身高、体重、年龄、性别等因素,计算出每日所需的热量,并合理分配到三餐中。同时,患者要注意避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,如油炸食品、甜品、饮料等。

调整饮食结构

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维有助于降低血糖、改善肠道功能。患者应多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。

控制碳水化合物摄入量 碳水化合物是血糖的主要来源,患者应选择低升糖指数的碳水化合物,如燕麦、糙米、豆类等;同时,要注意控制摄入碳水化合物的总量,避免一次性摄入过多。

适量摄入优质蛋白质 优质蛋白质有助于维持肌肉、骨骼等组织的正常功能。患者可选择瘦肉、鱼、禽类、豆类等富含优质蛋白质的食物。

控制脂肪摄入量 摄入过多脂肪会导致体重增加、血脂异常等问题。患者应选择低脂、低胆固醇的食物,如植物油、坚果等,并控制摄入脂肪的总量。

注意餐次安排

糖尿病患者应定时定量进餐,避免暴饮暴食。建议每日三餐,每餐之间可适当安排加餐,以保持血糖稳定;同时,要避免过度饥饿或过度饱食,以免对血糖造成不良影响。

养成良好的饮食习惯

除了合理安排饮食和控制总热量外,糖尿病患者还应养成良好的饮食习惯。

细嚼慢咽 有助于减轻胃肠负担,促进消化吸收。

饮食清淡 减少盐、酱油等调味品的摄入量,以降低高血压病的风险。

戒烟限酒 烟草和酒精对糖尿病患者的健康有害无益,应尽量戒烟限酒。

多喝水 保持充足的水分摄入量有助于代谢废物和维持身体正常功能。

定期监测血糖和营养状况

糖尿病患者应定期监测血糖和营养状况,以便及时调整饮食计划;同时,要关注身体的变化和不适,及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

总之,合理安排饮食是糖尿病患者控制病情、预防并发症的关键措施之一。患者应了解糖尿病与饮食的关系,制订个性化的饮食计划,控制总热量、调整饮食结构、注意餐次安排,养成良好的饮食习惯,并定期监测血糖和营养状况。

(作者供职于山东省东营市东营市安胸外科医院内科)

激光美容你了解吗

□张立

随着科技的进步,激光治疗在美容和皮肤治疗领域的应用越来越广泛。激光以其独特的光学特性,能够精确地作用于皮肤组织,实现美容和治疗效果。

基本原理

激光光束具有高度单色性、相干性和方向性,利用激光的光热作用、光化学作用以及光生物刺激作用,可以精确地作用于皮肤组织,对特定色素或血管进行选择性破坏,从而达到美容和治疗的目的。

激光美容的应用

祛斑 激光治疗可以有效去除雀斑、黄褐斑、太田痣等色素性皮肤病。通过选择性破坏黑色素细胞,激光能够减少色素沉着,使皮肤恢复白皙。

除皱 激光治疗可以刺激皮肤胶原蛋白的再生,改善皮肤松弛、皱纹等问题。此外,激光还可以提高皮肤紧致度,使皮肤更具弹性,减少皱纹和松弛现象。

美白 激光治疗可以促进皮肤新陈代谢,加速黑色素的排出,使皮肤更加白皙。

激光皮肤治疗的应用

血管性皮肤病 激光治疗可以有效治疗血管瘤、鲜红斑痣等血管性皮肤病。通过选择性破坏扩张的血管,激光可以减少血管病变,使皮肤恢复正常。

疤痕治疗 激光治疗可以刺激疤痕组织的再生,改善疤痕的外观。同时,激光还可以减少疤痕的增生,使疤痕变得更加平坦。

痤疮治疗 激光治疗可以通过杀灭痤疮杆菌,减轻炎症反应,从而达到治疗痤疮的目的。此外,激光还可以促进皮肤修复,减少痤疮疤痕的形成。

脱毛 激光治疗可以选择性破坏毛囊,实现永久性脱毛。与传统的脱毛方法相比,激光脱毛具有效果持久、副作用小等优点。

注意事项

选择专业机构 激光美容与皮肤治疗属于医疗行为,应在专业医生指导下进行。患者应选择具备相关资质和经验的医疗卫生机构,确保治疗的安全性和效果。

个性化治疗 每个人的皮肤类型和病情不同,需要制订个性化的治疗方案。医生应根据患者的具体情况,选择适合的激光类型和参数,以达到最佳治疗效果。

术前准备 在接受激光美容与皮肤治疗前,患者需要保持皮肤清洁,避免阳光暴晒。同时,要告知医生自己的过敏史、用药史等,以便医生更好地评估患者的身体状况。

术后护理 激光治疗后,皮肤可能会出现短暂的红肿、灼热等不适感。患者需按照医生的建议进行术后护理,如避免阳光照射、保持皮肤湿润等,以促进皮肤恢复。

定期随访 激光美容与皮肤治疗需要一定的疗程,患者应定期到医疗卫生机构进行复查。医生会根据患者的恢复情况,调整治疗方案,以达到最佳效果。

总之,激光美容与皮肤治疗作为一种先进的科技手段,已经在美容和皮肤治疗领域发挥了重要作用。然而,由于每个人的皮肤类型和病情不同,治疗效果也会有所差异。因此,在进行激光美容与皮肤治疗前,患者应充分了解相关知识,选择专业机构,并在医生指导下进行治疗。

(作者供职于山东省济南市章丘区慢性病防治站皮肤科)

中西医结合治疗高尿酸血症与痛风

□翟瑞琼

高尿酸血症与痛风是常见的内分泌相关疾病,给患者的生活质量带来严重影响。中西医结合治疗高尿酸血症与痛风,能够形成降尿酸、止痛的综合方案,为患者提供更为全面和有效的治疗。

病因

高尿酸血症与痛风的病因主要包括以下几个方面。

尿酸生成过多 高嘌呤饮食、饮酒等不良生活习惯,以及某些先天性代谢障碍,都可能导致尿酸生成过多。当体内尿酸产生量超出排泄能力时,血尿酸水平就会升高,从而增加高尿酸血症和痛风的风险。

尿酸排泄减少 慢性肾脏病、

代谢综合征,以及某些药物的副作用,都可能导致尿酸排泄减少。当尿酸排泄受阻时,血尿酸水平也会上升,进而引发高尿酸血症和痛风。

遗传因素 高尿酸血症和痛风具有一定的遗传倾向。有研究结果表明,血尿酸水平遗传可能性为27%~41%,痛风遗传可能性为30%。遗传因素在高尿酸血症和痛风的发病中占据重要地位。

伴发疾病 肥胖、高血压病、缺血性心脏病、心力衰竭、糖尿病、高脂血症等伴发疾病,也可能增加患高尿酸血症和痛风的风险。这些疾病与尿酸代谢密切相关,可能通过影响尿酸的生成和

排泄,进而引发高尿酸血症和痛风的尿酸,减轻痛风的症状。

饮食调养 患者应避免摄入高嘌呤食物,如肉类、海鲜等,同时增加蔬菜、水果等碱性食物的摄入量,以维持酸碱平衡。

生活习惯 保持适当运动,避免过度劳累和情绪波动,也有助于控制病情。

西医疗疗

抗炎药 在西医方面,治疗高尿酸血症与痛风主要依赖于药物治疗和个体化治疗。根据患者的具体病情和体质特点,中医医师会制订针对性的治疗方案。常用的中药包括具有通络止痛、利尿排湿功效的药物,如羌活、独活、防风、白芍、茯苓、玉米须等。这些药物能够帮助患者排除体内多余

的尿酸,减轻痛风的症状。

中药治疗 高尿酸血症与痛风在中医方面主要侧重于整体调理和个体化治疗。根据患者的具体病情和体质特点,中医医师会制订针对性的治疗方案。常用的中药包括具有通络止痛、利尿排湿功效的药物,如羌活、独活、防风、白芍、茯苓、玉米须等。这些药物能够帮助患者排除体内多余

的尿酸,减轻痛风的症状。

降尿酸药物 降尿酸药物也是治疗的关键,如非布司他、苯溴马隆等,能够抑制尿酸的产生或

促进尿酸的排泄,将血尿酸水平控制在正常范围。

需要注意的是,中西医结合治疗高尿酸血症与痛风时,应根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案。中医和西医的治疗手段可以相互补充,共同发挥治疗作用。同时,患者也应积极配合医生的治疗,保持良好的生活习惯和心态,以加速康复进程。

总之,中西医结合治疗高尿酸血症与痛风是一种综合、全面的治疗方案。通过运用中医和西医的优势,能够有效降低血尿酸水平,缓解疼痛症状,提高患者的生活质量。

(作者供职于河南省许昌市人民医院老年病科)