

# 心力衰竭与心功能不全的区别与联系

□ 李占宝

心力衰竭和心功能不全都是心脏疾病的常见症状，它们都表示心脏的功能受到了损害。但是，它们之间有一些区别和联系，了解这些区别和联系有助于更好地理解这两种疾病。

首先，让我们了解一下心力衰竭和心功能不全的基本概念。心力衰竭是指心脏无法正常泵血，导致身体其他部位血液流动不畅或淤积。这可能是由于心脏疾病或其他健康问题引起的。心功能不全不是心脏泵血的能力下降，但还没有达到完全丧失的程度。心功能不全可能是由于心脏疾病或其他身体疾病导致的，

也可能是因为运动过度或其他原因暂时性的心脏功能下降。

## 区别一：程度不同

心力衰竭是一种严重的心脏疾病症状，表示心脏功能严重受损，而心功能不全是一种相对较轻的状态，表明心脏功能受损但尚未达到完全丧失的程度。

## 区别二：临床表现不同

心力衰竭通常表现为呼吸困难、疲劳、水肿等症状，而心功能不全可能只表现为轻微的疲劳或胸闷等症状。因此，对于医生来说，通过患者的症状和检查结果来判断是否存在心力衰竭还是心功能不全非常重要。

联系：心力衰竭和心功能不全都是心脏功能受损的表现，都可能导致身体其他部位血液流动不畅或淤积。

在临床上，这两种情况经常同时出现。例如，一个人可能因为心脏疾病导致心功能不全，进而发展为心力衰竭。另外，长期的压力、紧张、焦虑等情绪因素也可能导致暂时性的心功能不全，进而增加心力衰竭的风险。

那么，如何预防和治疗心力衰竭和心功能不全呢？首先，我们应该注意保持健康的饮食和生活方式，避免吸烟、饮酒过

量、过度劳累等不良习惯。对于已经有心脏病或其他心血管疾病的人，应该定期接受医生的检查和治疗。其次，药物治疗是治疗心力衰竭和心功能不全的重要手段之一，医生通常会根据患者的具体情况开具相应的药物来改善心脏功能。此外，适当的运动和康复训练也可以帮助患者改善心脏功能。

总之，心力衰竭和心功能不全虽然都是心脏功能受损的表现，但它们之间有一些区别和联系。了解这些区别和联系有助于我们更好地理解这两种疾病，并采取相应的预防和治疗措施。

(作者单位：河北省三河燕郊福合第一医院)

# 心脏病患者的康复护理指导

□ 李宗芳

心脏病是一种常见的慢性疾病，对患者的日常生活和健康造成严重影响。心脏病患者的康复需要综合性的护理指导，包括运动、休息和康复护理三个方面。本文将为心脏病患者提供运动、休息与康复护理的指导，帮助患者更好地管理病情，提高生活质量。

## 一、运动

适度的运动对心脏病患者的康复具有重要意义。运动可以增强心肺功能，提高身体代谢水平，有助于改善心脏负担过重的情况。在选择运动方式时，应根据患者的病情、年龄、性别、体质等因素进行个性化的评估。一般来说，适度的运动包括散步、慢跑、太极拳等低强度有氧运动。以下为心脏病患者进行运动时需要注意的事项：

1. 避免过度运动：在开始运动前，应咨询医生或专业康复师的意见，制定合适的运动计划，并根据自身状况适时调整。

2. 保持规律运动：坚持每天进行适量的有氧运动，有助于改善心脏功能和代谢水平。

3. 运动环境：选择空气清新、环境安静的地方进行运动，避免在空气污染、噪音较大的环境中进行。

4. 运动强度：应根据自身状况逐渐增加运动强度，避免过度疲劳和不适感。

5. 监测心率：在运动过程中，应密切关注心率变化，确保心率在正常范围内。

## 二、休息

休息是心脏病患者康复的重要环节。适当的休息有助于减轻心脏负担，促进心脏功能的恢复。在休息时，应注意以下几点：

1. 保证充足的睡眠时间，每天保持7-8小时的睡眠。

2. 避免熬夜，养成良好的作息习惯。

3. 避免长时间使用电子设备，减少对眼睛和身体的负担。

4. 适当进行放松活动，如深呼吸、冥想等，有助于缓解紧张情绪。

## 三、康复护理

1. 饮食管理：饮食应以清淡、易消化为主，多摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，避免高盐、高脂肪的食物。适量饮水，保持身体水分平衡。

2. 药物管理：按时按量服用药物，如有不适，应及时就医并遵医嘱。切勿随意停药或增减剂量。

3. 心理调适：心脏病患者易出现焦虑、抑郁等情绪问题，应及时寻求心理支持和治疗。保持乐观心态，积极面对疾病。

4. 定期复查：定期到医院进行复查，了解病情变化，及时调整治疗方案。总之，心脏病患者的运动、休息与康复护理是密不可分的。患者应根据自身状况，在医生的指导下进行合理的运动和休息，同时注重康复护理，包括饮食、药物管理、心理调适等方面。通过综合性的护理指导，心脏病患者可以更好地管理病情，提高生活质量。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

# COPD 的治疗方法

□ 李艳杰

COPD 是一种常见的慢性呼吸系统疾病，其治疗方法主要包括药物治疗和生活方式调整。本文将介绍这两种治疗方法，帮助大家更好地了解 COPD 并采取有效的措施来改善病情。

## 一、药物治疗

药物治疗是 COPD 治疗的重要手段之一，主要包括支气管舒张剂、抗炎药、抗氧化剂等。

1. 支气管舒张剂：支气管舒张剂可以缓解 COPD 患者的症状，改善患者的肺功能，提高生活质量。常用的支气管舒张剂包括长效和短效的  $\beta_2$  受体激动剂、抗胆碱药和茶碱类药物等。使用支气管舒张剂时，应注意药物剂量和给药方式，遵循医生的建议，不要随意停药或更改剂量。同时，在使用过程中要注意不良反应的发生，如头痛、口干、低血压等，如有不适，应及时就医。

2. 抗炎药：COPD 的炎症反应应持续存在，导致病情加重。因此，抗炎药在 COPD 治疗中具有重要作用。常用

的抗炎药包括糖皮质激素和长效  $\beta_2$  受体激动剂等。这些药物可以抑制炎症反应，减轻气道狭窄和阻塞，从而改善患者的症状。

使用抗炎药时，应注意药物副作用，如骨质疏松、肥胖、血糖升高等。此外，长期使用抗炎药可能产生耐药性，因此应在医生的指导下使用，并根据病情及时调整药物剂量和种类。

3. 抗氧化剂：抗氧化剂可以清除自由基，减少氧化应激对肺组织的损伤，从而改善 COPD 患者的病情。常用的抗氧化剂包括维生素 C、维生素 E、N-乙酰半胱氨酸等。

使用抗氧化剂时，应注意药物的吸收、代谢和排泄过程，遵循医生的建议，不要随意更改剂量或停药。同时，应注意药物的副作用，如有不适，应及时就医。

## 二、生活方式调整

除了药物治疗外，生活方式调整在 COPD 治疗中也具有重要作用。良

好的生活方式可以提高患者的免疫力，改善睡眠质量，减轻症状。

1. 戒烟：戒烟是 COPD 患者最重要的预防措施之一。戒烟可以减少烟草对呼吸道的刺激，减少有害物质的吸入，从而减轻症状，延缓病情进展。

2. 保持良好的生活习惯：充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动对 COPD 患者非常重要。患者应保持规律的作息时间，摄入高蛋白、高维生素、易消化的食物，避免过度劳累和精神紧张。

3. 避免有害气体和有害颗粒物的暴露：职业性粉尘和有害气体的长期暴露是 COPD 发病的危险因素之一。

总之，COPD 的治疗方法包括药物治疗和生活方式调整。药物治疗是控制症状、改善肺功能的重要手段，而良好的生活方式调整可以提高患者的生活质量。患者应在治疗过程中应遵循医生的建议，注意药物副作用和不良生活方式的危害，共同战胜 COPD 这一慢性疾病。

(作者单位：河北省魏县中医院)

# 牛皮癣的症状及治疗方法

□ 李颖

牛皮癣是一种常见的慢性皮肤病，其特征是皮肤上出现红色斑块，伴有鳞屑和瘙痒。虽然牛皮癣不会危及生命，但它会给患者的生活质量带来很大的影响。本文将介绍牛皮癣的基本知识，包括其症状、病因、诊断和治疗，以及如何照顾好牛皮癣患者。

## 一、了解牛皮癣

1. 症状：牛皮癣通常表现为皮肤上出现红色斑块，斑块逐渐扩大并融合成片。皮肤上会有鳞屑覆盖，导致皮肤干燥、瘙痒和疼痛。此外，牛皮癣也可能引起关节疼痛和关节损伤。

2. 发病部位：牛皮癣可以发生在身体的任何部位，但最常见的是头皮、躯干和四肢。

3. 牛皮癣的类型：牛皮癣可以分为寻常型、关节病型和红皮病型。寻常型牛皮癣最常见，通常表现为皮肤上的红色斑块和鳞屑。

## 二、牛皮癣的病因

牛皮癣的病因尚不完全清楚，但遗传因素和环境因素都与其发病有关。遗传因素可能在牛皮癣的发病中起一定作用，但并不是所有患者都有家族史。环境因素包括感染、免疫系统异常、内分泌紊乱、精神压力、药物等，这些因素可能通过影响皮肤细胞代谢和免疫系统，导致牛皮癣的发生。

## 三、牛皮癣的诊断和治疗

牛皮癣的诊断主要基于临床表现和皮肤活检。治疗方法包括药物治疗、物理治疗和中医治疗等。具体的治疗方案应根据患者的病情和医生的建议来确定。

对于牛皮癣患者来说，了解自己的病情并接受正规的治疗非常重要。同时，照顾好自己的身体也非常重要。

## 四、照顾好自己

1. 保持皮肤清洁：牛皮癣患者的皮肤容易干燥和瘙痒，因此保持皮肤清洁非常重要。每天洗澡，水温不要过高，避免使用刺激性强的肥皂和沐浴露。洗完澡后，可以使用一些温和的保湿霜来保持皮肤湿润。

2. 避免刺激：牛皮癣患者的皮肤对刺激非常敏感，因此要避免使用含有酒精或香料的化妆品和洗发水等产品。此外，要避免抓挠、烫洗等刺激行为，以免加重病情。

3. 饮食调整：牛皮癣患者应保持均衡的饮食，多摄入富含维生素 A、维生素 C、钙等营养素的食物。避免食用辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重病情。

4. 精神调适：牛皮癣可能会给患者带来很大的心理压力，因此要保持良好的心态，学

会放松自己。可以尝试与家人、朋友交流，寻求他们的支持和理解。

5. 定期检查：牛皮癣可能会引起关节损伤和疼痛，因此患者应定期进行关节检查，以便及时发现并处理问题。

6. 配合治疗：患者应遵医嘱，按时服药、复诊，不随意更改治疗方案或自行停药，以免影响治疗效果。

7. 了解疾病知识：患者应了解牛皮癣的基本知识，包括其症状、病因、诊断和治疗等方面，以便更好地照顾自己。

总之，了解牛皮癣、照顾好自己对于牛皮癣患者来说非常重要。患者应保持积极的心态，配合医生的治疗，同时注意生活中的细节，以减轻病情带来的不适。让我们一同关注牛皮癣，了解它，并给予那些受到牛皮癣困扰的人们更多的关爱和支持。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

# 产后盆底肌康复须知

□ 唐宇艳

产后护理不仅关注宝宝的健康，同时也重视妈妈们的身体恢复。其中，盆底肌康复是产后护理的重要部分，对于维护妈妈们的健康和生活质量至关重要。本文将详细介绍产后盆底肌康复的重要性、恢复方法以及注意事项。

## 一、盆底肌康复的重要性

盆底肌是指连接骨盆和直肠、膀胱等器官的肌肉。在孕期，由于激素水平的变化和逐渐增大的子宫对盆底的压迫，盆底肌可能会受到一定程度的损伤。如果得不到及时的康复训练，可能会导致盆底功能障碍，出现漏尿、盆腔脏器脱垂等症状。这些症状不仅影响妈妈们的生活质量，也会给她们带来额外的心理压力。

## 二、产后盆底肌恢复方法

1. 凯格尔运动：这是一种专门针对盆底肌的训练，有助于增强盆底肌肉。产后即可开始进行凯格尔运动，建议每天至少进行三次，每次至少五组，每组重复 10-15 次。

2. 生物反馈疗法：通过仪器实时监测盆底肌的状态，帮助患者了解肌肉的收缩情况，从而更好地进行康复训练。

3. 电刺激：利用电刺激疗法可以增强盆底肌的力量，同时促进神经元的激活，提高康复效果。

## 三、注意事项

1. 产后检查：在产后 42 天左右，建议妈妈们进行一次全面的身体检查，其中包括盆底肌的评估。

2. 避免过度用力：在恢复期间，尽量避免增加腹压的动作，如提重物、慢性咳嗽等。

3. 保持营养均衡：充足的营养摄入有助于身体恢复。可以选择富含胶原蛋白、维生素和膳食纤维的食物，以增强盆底肌的力量。

4. 坚持锻炼：凯格尔运动要持之以恒，根据自身情况逐渐增加锻炼强度和频率。

## 四、心理调适

产后盆底肌康复不仅关乎身体健康，也与心理状态密切相关。在这个过程中，妈妈们可能会面临漏尿、盆腔脏器脱垂等问题的困扰，进而产生焦虑、抑郁等情绪。因此，家庭成员和医生应给予充分的支持和鼓励，帮助妈妈们正确认识盆底肌康复的过程，树立信心，积极应对挑战。

总之，产后盆底肌康复对于维护妈妈们的健康和生活质量至关重要。通过了解盆底肌的功能，选择正确的恢复方法并遵循注意事项，妈妈们可以更快地恢复到最佳状态。同时，保持心理调适，共同应对盆底肌康复过程中的挑战。

(作者单位：陆军军医大学士官学校附属医院)