

# 心力衰竭患者的综合护理与康复之路

□ 张兴

心力衰竭(简称心衰)是心血管疾病的终末阶段,其死亡率与癌症相当,已成为严重影响居民健康的重要公共卫生问题。心衰患者的综合护理与康复之路是一条漫长而复杂的旅程,需要患者、家属、医生和社会共同参与。

以下是关于心衰患者综合护理与康复的几条关键建议。

## 一、药物治疗

药物治疗是心衰管理的基础,旨在缓解症状、改善心功能。主要包括利尿剂、ACEI(或ARB)、 $\beta$ 受体阻滞剂、地高辛等。这些药物能够减轻心脏负担,增强心肌收缩力,改善预后。患者应严格按照医嘱用药,不得随意停药或更改剂量。

## 二、生活方式调整

生活方式调整对于心衰患者的康复至关重要。患者需保持低盐、低脂、高纤维饮食,每日钠盐摄入量不超过5克,避免高脂肪、高胆固醇食物。适量摄入优质蛋白、新鲜蔬菜和水果,保持营养均衡。

## 三、心理护理

心衰患者常因病情反复、生活质量下降而出现焦虑、抑郁等不良情绪。心理护理是康复过程中不可或缺的一环。护理人员应关心体贴患者,耐心倾听其诉求,给予心理支持和安慰。鼓励患者积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。必要时,可寻求心理辅导,通过放松训练、音乐疗法等方式缓解心理压力。

## 四、病情监测与自我管理

心衰患者需要密切关注自身病情变化。包括监测体重、血压、心率等生命体征,记录数值,及时发现异常。观察症状,如呼吸困难、咳嗽、乏力等,如有加重,应及时就诊。同时,学会自我管理,合理安排休息与活动,避免过度劳累和情绪波动。

## 五、定期复查与调整治疗方案

心衰患者应定期复查,了解病情变化,及时调整治疗方案。对于病情较重的患者,可能需要接受心脏再同步化治疗(CRT)或心脏移植手术。CRT通过植入起搏器和电极导线,使心脏的左右心室同步收缩,从而改善心衰症状。心脏移植则是对于严重心衰患者的可

行治疗手段,但需经过严格筛选。

## 六、社区与家庭支持

心衰患者的康复不仅需要医院接受治疗,还需要社区和家庭的支持。社区医疗中心可以提供定期的健康教育和康复训练,帮助患者更好地管理病情。家庭成员应给予患者关爱和支持,协助其进行日常护理和病情监测。

综上所述,心衰患者的综合护理与康复之路需要多方面的努力。

通过药物治疗、生活方式调整、心理护理、病情监测与自我管理、定期复查与调整治疗方案以及社区与家庭支持,心衰患者可以更好地管理病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

# 药物不良反应与应对策略

□ 白双

药物不良反应是指在使用正常剂量的药物预防、诊断或治疗疾病过程中,出现的与用药目的无关的有害反应。这些反应可能表现为身体不适、功能异常甚至危及生命的症状。了解药物不良反应的基本知识,对于患者安全用药至关重要。

以下将详细探讨药物不良反应的类型、识别方法以及应对策略。

## 一、药物不良反应的类型

1. 副作用:药物在治疗剂量下出现的与治疗目的无关的作用,通常较轻微,如口干、便秘等。

2. 毒性反应:由于药物剂量过大或长期使用导致的对机体有害的作用,可能损害器官功能,甚至危及生命。

3. 过敏反应:机体对药物产生的异常免疫反应,表现为皮疹、呼吸困难、休克等严重症状。

4. 特异质反应:某些患者因遗传、代谢等

因素对药物产生的异常反应,通常较为罕见。

5. 依赖性:长期使用某些药物后,机体对其产生依赖,一旦停药可能出现戒断症状。

6. 继发反应:药物治疗后引发的新疾病,如长期使用广谱抗生素导致的二重感染。

7. 后遗效应:停药后血药浓度已降至阈浓度以下时残存的药理效应,如安眠药引起的宿醉感。

## 二、药物不良反应的识别

识别药物不良反应的第一步是了解患者的用药史,包括患者正在使用的所有药物名称、剂量、用法及用药时间。医生或药师应仔细询问患者是否遵循医嘱用药,有无自行增减剂量或更换药物的情况。

观察患者是否出现新的症状或原有症状加重,特别是注意与药物说明书或医生告知的常见不良反应相符的症状。例如,服用降压药后出现干咳可能是血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)类药物的副作用。一旦发现异常症

状,应立即停止用药并咨询专业医生。

在判断不良反应时,需排除其他疾病或因素的影响,以免误诊误治。通过血液、尿液等实验室检查,了解药物在体内的代谢情况,有助于识别不良反应。

## 三、药物不良反应的应对策略

1. 立即停药:如果在使用药物后出现的不良反应,需要及时停止用药,详细询问专业医生或者是药师,然后针对性处理。

2. 药物治疗:部分人在使用药物治疗时可能会发生过敏反应,因此需要在医生指导下服用抗过敏药物进行治疗,比如氯雷他定片、盐酸左西替利嗪片等。

3. 及时就医:如果不良反应比较严重,出现了胸闷、呼吸困难、面色苍白等症状,应及时到医院就诊,积极配合医生进行治疗,避免影响到身体健康。

4. 调整用药方案:对于药物剂量过大或用法不当引起的不良反应,应根据患者具体

情况调整用药方案,包括减少药物剂量,改变用药频率或更换其他同类药物等。

5. 定期监测:长期用药的患者应定期进行身体检查,包括肝肾功能、血常规等指标的检查,有助于及时发现药物对身体的潜在损害,以便医生及时调整用药方案或采取其他治疗措施。

## 四、结语

药物不良反应是临床用药过程中不可避免的问题,但通过合理的应对策略和措施,我们可以有效地减轻其对患者的影响。未来,随着医学科技的不断发展和药品监管体系的不断完善,相信我们能够更好地应对药品不良反应的挑战,为患者的用药安全提供更加坚实的保障。

总之,药物不良反应的应对策略是一个复杂而重要的课题,需要政府、医疗机构、医护人员和患者共同努力,共同保障患者的用药安全和生活质量。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

# 正确认识抗菌药物科学防控细菌耐药

□ 倪丹

抗生素,作为现代医学的重要武器之一,在治疗细菌感染性疾病方面发挥着重要作用。然而,随着其广泛应用,滥用现象也日益严重,导致细菌耐药性增强、药物疗效下降等严峻问题。

因此,我们必须正确认识抗菌药物,科学防控细菌耐药。

## 一、抗菌药物的定义及分类

抗菌药物是指具有抑菌或杀菌活性的药物,包括抗生素和人工合成的抗菌药物。它们通过干扰细菌的生理过程,如细胞壁合成、蛋白质合成、DNA复制等,从而达到抑制或杀灭细菌的目的。常见的抗菌药物有青霉素类、头孢菌素类、氨基糖苷类、四环素类、大环内酯类等。

## 二、抗生素使用误区

1. 抗生素=消炎药:这是常见的误区。消炎药主要用于减轻或消除局部炎症,而抗生素则专门用于治疗由细菌等微生物引起的感染。

2. 感冒发热必用抗生素:感冒通常是由病毒感染引起的,而抗生素对病毒无效。只有当感冒合并细菌感染时,才需要使用抗生素。

3. 频繁更换抗生素:这种做法不利于病情的控制,还可能加速细菌耐药的产生。

4. 输液是最好的治疗方式:输液治疗的风险比口服高,且并非所有感染都需要输液。一般的细菌感染,口服抗菌药物就能达到很好的治疗效果。

## 三、科学防控细菌耐药

1. 明确诊断:在使用抗生素之前,必须明确患者所患疾病是否为细菌感染性疾病。对于非细菌感染性疾病,如感冒、流感等病毒性感染,使用抗生素是无效的。

2. 合理选择抗生素:在选择抗生素时,应根据患者的具体情况和感染病原体的种类来选择。

3. 按时用药:患者应严格按照医嘱的剂量、频次和时间服药,避免漏服、停用或多服。

4. 按疗程停药:在感染得到控制、症状消失后,应及时停止使用抗生素,避免过度使用导致耐药性产生。

5. 加强监管:医疗机构应加强对抗生素

的管理和监管,建立健全的抗生素使用制度和监管机制,规范医生的用药行为。

## 四、个人如何减少细菌耐药

1. 保持良好的卫生习惯:勤洗手、避免接触患者的分泌物、避免与他人共用个人用品等,以减少细菌的传播。

2. 增强免疫力:通过适当的运动、均衡的饮食、充足的睡眠等方式增强免疫力,以抵御细菌感染。

3. 避免过度消毒:过度消毒会破坏人体和环境中的微生物平衡,增加细菌耐药的风险。

抗生素并非万能药,科学使用抗生素至关重要。让我们共同努力,正确认识抗菌药物,科学防控细菌耐药,共同维护人类健康。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

# 急性腹痛自我评估及就医指导

□ 齐明月

急性腹痛是一种常见的急症,患者常常感到腹部突然疼痛,难以忍受。对于急性腹痛,自我评估和及时就医是非常重要的。本文将介绍急性腹痛的自我评估方法,以及就医时的注意事项和正确的就医途径。

## 一、自我评估

1. 疼痛部位:了解疼痛的具体部位是自我评估急性腹痛的重要步骤。常见的疼痛部位包括上腹部、中腹部、下腹部和脐周。不同部位的疼痛可能有不同的原因。

2. 疼痛性质:了解疼痛的性质对于自我评估也非常重要。常见的疼痛性质包括绞痛、钝痛、烧灼痛、牵拉痛等。这些不同的疼痛性质可能与不同的疾病有关。

3. 疼痛持续时间:了解疼痛的持续时间也是自我评估急性腹痛的重要步骤。短暂的疼痛可能是由于胃肠痉挛或饮食不当所致,而

持续的剧烈疼痛则可能提示严重的疾病。

4. 其他症状:了解患者是否有其他症状,如恶心、呕吐、腹泻、发热等,也是自我评估急性腹痛的重要步骤。这些症状可能与不同的疾病有关。

通过以上自我评估步骤,患者可以对急性腹痛的基本情况初步判断,如果症状严重或持续不缓解,应该及时就医。

## 二、就医指导

1. 不要自行诊断和治疗:急性腹痛的原因多种多样,自行诊断和治疗可能会延误病情或造成严重后果。因此,患者应该及时就医,寻求专业医生的帮助。

2. 避免剧烈运动:在就医前,患者应该避免剧烈运动,以免加重病情。如果需要移动身体或搬运重物时,应该缓慢进行,以免加重腹痛。

3. 携带病历资料:就医时,患者应该携带携带病历资料,包括发病时间、疼痛部位、疼痛性质、伴随症状等,以便医生更好地了解病情。

4. 遵守医院规定:患者在就医时应该遵守医院的各项规定,如遵守挂号流程、听从医生的指示等。不要因为急躁或担心而做出不当行为,以免影响治疗。

5. 不要隐瞒病史:患者应该如实向医生提供自己的病史和过敏史,以便医生更好地制定治疗方案。隐瞒病史可能会影响治疗效果或造成严重后果。

## 三、正确的就医途径

在选择就医途径时,患者可以根据自己情况和医院的距离、医疗资源等因素进行选择。一般来说,患者可以选择以下途径:

1. 就近就医:如果医院离家较近或附近

有方便的公交、地铁等交通工具,可以选择就近就医,以节省时间和精力。

2. 拨打120急救电话:如果腹痛严重或无法自行前往医院,可以拨打120急救电话寻求专业医疗机构的帮助。专业医护人员会根据患者的病情制定相应的治疗方案,并安排救护车前往患者家中或指定地点接患者前往医院。

3. 前往综合医院或专科医院:如果腹痛不是非常严重或需要接受专科治疗,可以选择前往综合医院或专科医院就诊。一般来说,综合医院具有较为全面的医疗资源,而专科医院则更加专注于某一领域的治疗。

无论选择哪种就医途径,患者都应该尽快前往医院就诊,以便得到及时的治疗和康复。同时,患者也应该注意保持积极的心态和情绪,避免过度紧张和焦虑,以免影响治疗效果。

(作者单位:河北省肃宁县肃宁镇卫生院)