

心肌炎的病因及预防方法

□ 武威

心肌炎隶属于心血管内科疾病,发病率逐年增加,危害性极大,且不限于年龄、性别等因素。尤其是在如今快节奏生活的时代下,人们工作压力大,生活不规律,导致更多无基础病、平时身体健康的年轻人患病几率增加。因此,我们应加强心肌炎疾病的重视程度,充分认识心肌炎的相关知识,知晓其由何引起,以及如何预防,以此防止更多人身患疾病,帮助其远离病痛折磨。

1. 什么是心肌炎

心肌炎是一种心脏炎症性疾病,主要是由病毒感染或自身免疫反应引起的。心肌炎的临床表现多样,可从无症状至早期发热、乏力、食欲不振等早期症状,随着病情发展,便会出现严重心律失常、急性心功能不全、心源性休克等诸多疾病,甚至引发死亡。

临床上按病因可分为感染性和非感染性心肌炎。按照病情轻重可分为普通急性心肌炎以及暴发性心肌炎。

(1) 感染性心肌炎: 由病毒、细菌、立克次氏体、螺旋体、真菌或寄生虫等各种感染因素引起的心肌炎性病变。其中,病毒感染是导致感染性心肌炎最常见的原因。

(2) 非感染性心肌炎: 指过敏或变态反应性心肌炎,包括自身免疫性疾病、理化因素或药物所致的心肌炎。

(3) 普通急性心肌炎: 通常病症较轻,对患者日常生活无明显影响。但若治疗不及时会逐渐转换为慢性或持续性心肌炎,加重病症。

(4) 暴发性心肌炎: 是一种以心肌组织严重水肿和功能障碍为特征的疾病,起病急骤,恶化迅速。患者很快会出现顽固性休克或致死性心律失常,病死率较高,且以猝死为主。

2. 心肌炎是如何引起的

心肌炎是指由各种原因引起的心肌炎症性病变,主要引起原因包括以下几种:

(1) 病毒感染: 病毒感染是心肌炎最常见的病因,如柯萨奇病毒、艾柯病毒、流感病毒、腺病毒、肝炎病毒等。这些病毒可以直接侵犯心肌组织,导致心肌炎的发生。

(2) 自身免疫反应: 免疫系统错误攻击正常健康的心脏组织,从而引发心肌炎。病毒感染、药物、放射治疗、环境刺激等外源因素均会触发或加剧自身免疫反

应,对心脏组织造成损害。

(3) 过敏反应: 人体因药物、食物或某些物质触发过敏反应后,免疫系统会过度反应,误将这些物质视为威胁,从而释放大量炎症介质和免疫细胞来进行攻击。从而损害心肌细胞,导致心肌炎。

(4) 毒物暴露: 由于暴露于化学物质、重金属、农药等有毒物质环境中,可直接或间接地损害心肌细胞,导致心肌炎。

3. 怎样预防心肌炎

心肌炎能够影响心脏功能,对人体生命健康产生极大威胁。因此,预防心肌炎的发生至关重要。以下是预防心肌炎的主要方法:

(1) 预防感染: 心肌炎大多数是由病毒感染引起的,因此避免病毒感染是预防心肌炎的重要措施。在日常生活中,要勤洗手、戴口罩、保持社交距离等,避免接触感染源。此外,加强个人卫生,避免去人群密集的场所,也可以减少感染的风险。

(2) 避免过度劳累: 过度劳累会导致身体免疫力下降,容易受到病毒感染,从而增加患心肌炎的风险。避免长时间工

作或学习,保持充足的休息时间。合理安排工作和生活,避免过度劳累。

(3) 增强免疫力: 增强免疫力是预防心肌炎的关键。通过保持健康的生活方式,如均衡饮食、适当运动、充足睡眠等,可以提高身体免疫力,减少病毒感染的机会。同时,保持乐观、积极的心态,避免过度压力和焦虑,也有助于提高免疫力。

(4) 戒烟限酒: 吸烟时烟草中的尼古丁可促进冠状动脉痉挛收缩,影响心肌供血。饮酒会造成血管功能失调,故应戒烟限酒,预防心肌炎的发生。

结语: 如今,心肌炎已逐渐呈现年轻化发病确实,人们需格外加强对心肌炎的正确认识,知晓其主要病症及如何引起,从而落实预防措施避免疾病的发生。一旦发生心肌炎会对患者的生命健康造成极大影响,为患者及其家属带来沉重的心理负担和经济压力。因此,我们应做到预防感染、避免过度劳累、增强免疫力、戒烟限酒,不仅能够有效预防心肌炎的发生,也能确保自身身体机能的提升,不会患有其他疾病,保护身体健康。

(作者单位: 河北省衡水市第三人民医院内一科)

脑卒中偏瘫患者的康复治疗方法

□ 伍先晖

脑卒中偏瘫是一种常见且严重的疾病,它给患者的生活造成了极大的困扰。康复治疗是帮助脑卒中偏瘫患者恢复功能的重要方式之一。那么,哪些康复治疗方法适用于脑卒中偏瘫患者呢? 下面为大家介绍一下相关内容。

1. 脑卒中偏瘫患者的康复时间

1.1 急性期

在脑卒中偏瘫患者的康复过程中,急性期是最初的阶段。这个阶段通常是指在发病后的前几天或几周内。在急性期,患者需要进行紧急的医疗护理和治疗,以最大限度地减少脑损伤并稳定病情。

1.2 恢复期

恢复期是脑卒中偏瘫患者康复过程中最为重要的阶段。这个阶段通常从急性期结束后开始,持续几个月或更长时间。在恢复期,患者会经历各种康复措施,包括物理治疗、言语治疗和职业治疗等,以帮助他们恢复肌肉力量和功能,改善日常生活能力。在恢复期,患者需要进行持续的康复训练和指导,以提高他们的协调能力、平衡能力和独立生活能力。此外,家庭成员的支持和鼓励也对患者

的康复起着至关重要的作用。

1.3 后遗症期

后遗症期是脑卒中偏瘫患者康复过程中的最后一个阶段。在这个阶段,患者可能已经达到了他们的最大恢复程度,但仍可能存在一些后遗症和残疾。在后遗症期,患者需要学会适应并管理他们的残疾,并寻求适当的支持和帮助。这可能包括使用辅助设备、寻求社会和心理支持,以及进行定期的康复评估和监测。

2. 脑卒中偏瘫患者的康复治疗方法

2.1 运动疗法

运动疗法是脑卒中偏瘫患者康复治疗中常用的方法之一。通过运动疗法,患者可以恢复肌肉力量、改善运动协调能力,并提高日常生活自理能力。常见的运动疗法包括床上运动、主动被动运动训练、功能性训练等。床上运动是指患者在床上进行简单的肢体运动,如屈伸运动、踏步运动等,以促进肌肉的血液循环和关节的灵活性。主动被动运动训练则通过患者自己进行肢体运动,或者由治疗师辅助进行运动,以增加患者的肌肉力量和运动范围。功能性训练则是通过模

拟日常生活中的各种动作,让患者进行相关运动训练,以提高自理能力和生活质量。

2.2 作业疗法

作业疗法是一种常用的康复治疗方法,通过让患者参与各种日常生活中的任务和活动,以促进其受损的肌肉和神经系统功能的恢复和重建。在作业疗法中,康复治疗师会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划。患者将参与一系列日常生活中的功能性任务,例如,穿衣、洗脸、刷牙等。手眼协调训练旨在帮助患者恢复和提高手部和眼部之间的协调能力。康复治疗师可能会使用一些特定的活动和设备,例如拼图游戏、握力器等,来帮助患者进行手眼协调训练。康复治疗师还会进行一系列的平衡和步态训练,以帮助患者恢复正常的行走能力。这可能包括站立平衡训练、行走步伐训练等。康复治疗师还会使用功能性电刺激来刺激患者的受损肌肉和神经系统。

2.3 言语治疗

脑卒中偏瘫患者常常伴随着语言和沟通障碍,言语治疗可以通过训练患者的听力、语言表达和交流能力,帮助他们

恢复语言功能。言语治疗包括言语理解和表达的训练,以及口腔肌肉的康复训练。通过言语治疗,患者可以提高言语表达的准确性和流利度,改善与他人的交流能力。

2.4 传统治疗

醒脑开窍针刺法是一种传统中医疗法,被广泛应用于脑卒中偏瘫患者的康复治疗中。该疗法通过针刺头部的特定穴位,刺激神经系统,促进脑血流和神经传导,从而改善患者的认知功能和运动功能。针刺的穴位包括百会穴、足三里穴、手三里穴等。通过针刺这些穴位,可以激活脑部的功能,提高患者的注意力、记忆力和思维能力。还可以通过按摩、中药外用等手法,来放松肌肉、改善关节活动度,促进患者的康复进程。

结语

总之,脑卒中偏瘫患者的康复治疗方法多种多样,包括运动治疗、言语治疗等。这些治疗方法相互配合,能够有效地帮助患者恢复功能,提高生活质量。在进行康复治疗时,医生和康复治疗师的专业指导和个性化治疗计划也是至关重要的。

(作者单位: 广西柳州市柳江区人民医院康复医学科)

慢阻肺患者的日常注意事项

□ 吴海燕

慢性阻塞性肺炎疾病被简称为慢阻肺,这是一种会让患者感到呼吸困难的肺部疾病。慢阻肺不仅会影响患者身体内肺部器官的健康,也会拉低人们的生活质量和幸福感。慢阻肺通常也与慢性支气管炎、肺气肿等相关,患者的气道会产生炎症,伴随着大量粘液的产生,进而导致患者的气道狭窄或者被阻塞,这会让患者吸入肺部的空气越来越少,进而产生气促的现象,严重影响到人体机能。今天就让我们来谈谈慢阻肺患者日常应该注意些什么。

一、规范使用药物

由于慢阻肺是不能够完全治愈的,只能通过治疗来改善病情,同时患者还可能突然出现呼吸加重症状加重的情况,因此患者一定要规范使用药物,长期接受药物或者非药物的治疗。如果感觉自己的病情有所好转就自行减少用药甚至停药,很容易导致症状的反复发作,还会让症状不断地加重,进而对药物的需求量更大,更难摆脱药物。因此对于慢阻肺患者来说,日常护理当中最重要的就是

要能够规范的使用药物,要遵照医生的嘱咐,定时定量的服用药物,这样才能更好地对病情进行控制,缓解症状。由于慢阻肺的病程比较长,很多患者都会逐渐失去治疗的耐心,转而寻求一些所谓的偏方,殊不知很多偏方都是没有经过医学认证的错误治疗方式,如果随意使用偏方药物,不仅不会对疾病治疗有所帮助,甚至还可能会让肺部的负担加重。

二、合理饮食

在饮食上要注重避免食用一些高碳水化合物,否则容易导致二氧化碳滞留,使患者呼吸困难。为了能够提升患者饮食的健康化程度,可以在专业医生的建议之下,适当完善食谱。大体上应补充瘦肉、牛奶、蛋类、鱼类等等营养物质。慢阻肺患者可以多吃新鲜蔬菜和水果,食材需要尽可能的柔软和细嫩化,在烹饪时可以将相关食材制作成汤、羹等状态的食物,从而使营养被充分吸收。为避免患者出现体重下降等情况,保持营养均衡非常重要。如果患者的体重持续性减轻,需及时向医生寻求帮助,从而调整饮食

计划和治疗方案,使患者身体内的营养物质摄入更加充分,从而为疾病的治疗和减缓病情奠定基础。

三、尽快戒烟

长期吸烟是导致慢阻肺出现的一大重要原因,也是导致慢阻肺病情反复发作的原因。在当前慢阻肺患者当中,大约有七成的患者都是由于长期吸烟导致的疾病。及时的戒烟能够让肺部受到的伤害减少,有效的预防慢阻肺的发生。对于已经患上慢阻肺的患者来说,戒烟更是刻不容缓的,只有及时戒烟,才能避免肺部支气管进一步受到伤害,让支气管能够得到保护,预防慢阻肺的发生。在戒烟之后,患者的肺部会得到一定的自我修复时间,这能让慢阻肺患者的症状减轻,让生活更加舒适,极大的降低了慢阻肺的发生率,因此尽早的戒烟,远离二手烟场所,是慢阻肺患者日常护理当中重要的一环。

四、进行康复训练

而康复训练则是一种非药物治疗手段,它可以帮助慢阻肺患者更好地缓解

自身的症状,改善患者的体力和心理健康状况,增加肺部容积,提高肺功能和身体活动能力,从而有效增强心肺耐力和肌肉力量,缓解疲劳感、焦虑感和抑郁情绪等心理问题,切实保障患者的身心健康。而在康复训练护理措施中,其种类多种多样,包括有呼吸肌训练、有氧运动训练和力量训练等方法。并且,呼吸肌训练主要是通过锻炼呼吸肌肉来增强呼吸功能的,而有氧运动则是通过中低强度的体育运动来提高心肺健康状况,力量训练则能够帮助患者增强自身的肌肉力量和肌肉耐力,对身体能力和活动水平的提高有着重要作用。

五、保持心理健康

部分慢阻肺患者由于过度担心疾病的发展,或者受到长期病症的困扰,容易产生焦虑担忧、恐惧、抑郁、悲伤等情绪。这些情绪的持续性作用容易影响患者的心理健康。所以医护人员和家属需要对患者进行有效的心理疏导,使之可以保持良好的情绪状态。

(作者单位: 山东省泰安市第一人民医院)