

# 心肌病,你了解多少

□ 常冰

心肌病是一种影响心脏肌肉的疾病,它常常会导致心脏不能正常工作,从而影响血液循环、氧气输送和身体机能。了解心肌病,对于预防、诊断和治疗这种疾病至关重要。本文将带你认识心肌病的种类、症状、检查和治疗方法,帮助你更好地了解和保护自己的心脏健康。

## 一、心肌病的种类与症状

1. 扩张型心肌病:这种类型的心肌病以心脏扩张为特征,患者可能会出现呼吸困难、疲劳、头晕等症状。

2. 肥厚型心肌病:患者的心脏肌肉肥厚,但可能没有明显的血流改善,常常

导致胸闷、胸痛、头晕等症状。

3. 限制型心肌病:患者的心脏肌肉收缩功能受限,导致血液回流不畅,可能出现呼吸困难、疲劳、水肿等症状。

## 二、如何诊断心肌病

诊断心肌病需要一系列检查,包括心电图、超声心动图、磁共振成像(MRI)等。这些检查可以帮助医生了解心脏的结构和功能,从而确定心肌病的类型。

## 三、治疗心肌病的方法

1. 药物治疗:针对不同类型的心肌病,医生可能会开具相应的药物,以改善心脏功能或减轻症状。

2. 手术:对于严重的心肌病,手术可能是治疗的选择之一。例如,心脏移植可用于治疗晚期扩张型心肌病。

3. 心脏康复:对于轻度至中度的心肌病,心脏康复计划可能包括适当的运动、饮食和心理支持,以帮助改善心脏功能。

## 四、自我防护与健康

1. 保持健康的生活方式:饮食应均衡,适量摄入蛋白质、维生素和矿物质。避免过度饮酒和吸烟,因为它们对心脏有负面影响。

2. 定期锻炼:适度的有氧运动有助于增强心肺功能,提高身体的整体健康

水平。请咨询医生,制定适合您的运动计划。

3. 控制体重:过重会增加心脏负担,保持适当的体重有助于维护心脏健康。

4. 定期检查:定期进行心电图、超声心动图等检查,以便及早发现心肌病的症状和可能的并发症。

5. 学习急救知识:如果您或您认识的人出现心肌病相关症状,如呼吸困难、胸痛等,应立即寻求急救。

了解心肌病不仅有助于预防这种疾病的发生,还能在出现症状时采取适当的措施。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

# 椎管内麻醉与抗凝药物术前停用时间的考量与注意事项

□ 蔡树明

椎管内麻醉是一种常见的手术麻醉方式,包括局部麻醉、脊髓麻醉和硬膜外麻醉等。它通过将麻醉药物注射到椎管内,使神经根或脊神经受到阻滞,以达到手术区域无痛的目的。然而,在进行椎管内麻醉前,医生通常会建议患者停用抗凝药物一段时间,以确保手术的安全性。本文将就椎管内麻醉与抗凝药物的关系进行科普,重点讨论术前停用抗凝药物的时间考量与注意事项。

## 一、抗凝药物与椎管内麻醉

抗凝药物主要用于预防和治疗血栓形成,常见的抗凝药物包括华法林、肝素

等。在椎管内麻醉过程中,抗凝药物可能会影响局部血液循环,增加出血风险,从而影响手术效果和患者安全。因此,在椎管内麻醉前,医生通常会建议患者停用抗凝药物一段时间。

## 二、术前停用抗凝药物的时间考量

停用抗凝药物的时间长短取决于患者的具体病情和所使用的抗凝药物种类。一般来说,停用时间应不少于24小时,以便使体内的抗凝药物代谢干净。此外,停用时间还可能因手术类型、手术部位等因素而异。一般来说,较小的手术可在停用抗凝药物后立即

进行,而较大的手术可能需要更长的停用时间。

## 三、注意事项

1. 术前告知:患者在停用抗凝药物前,应充分了解手术过程和停用药物的重要性,以便配合医生做好术前准备。

2. 遵医嘱:患者应严格遵循医生的医嘱,按时停用抗凝药物,不可随意更改或提前使用。

3. 关注身体状况:停用抗凝药物后,患者应密切关注身体状况,如出现异常出血症状,应及时就医。

4. 饮食调整:在停用抗凝药物期间,

患者应注意饮食清淡,避免食用刺激性食物,以免影响伤口愈合。

5. 心理准备:椎管内麻醉可能会给患者带来一定的不适感,患者应提前做好心理准备,并积极配合医生的治疗建议。

椎管内麻醉与抗凝药物的关系密切,停用抗凝药物是确保手术安全的重要步骤。术前停用抗凝药物的时间需根据患者的具体病情和所使用的抗凝药物种类而定,一般应不少于24小时。患者应充分了解手术过程,遵循医嘱,关注身体状况,调整饮食,做好心理准备。

(作者单位:河北省霸州市第二医院)

# 阴道炎的常见症状及预防、治疗方法

□ 陈红云

阴道炎是女性常见的一种妇科疾病,主要症状包括阴道瘙痒、疼痛、分泌物增多等。本文将介绍阴道炎的常见症状、预防方法以及治疗方法,帮助女性更好地了解 and 应对阴道炎。

## 一、阴道炎的常见症状

阴道炎的主要症状包括阴道瘙痒、疼痛、分泌物增多等。这些症状可能表现为轻微的瘙痒或不适,也可能非常严重,影响日常生活和工作。如果女性出现这些症状,应及时就医,以便医生能够及时诊断和治疗。

## 二、预防阴道炎的方法

1. 保持清洁:保持外阴清洁是预防

阴道炎的重要措施。女性应该每天清洗外阴,避免使用刺激性的洗液或肥皂。同时,还应该避免过度清洗,以免破坏阴道的正常菌群。

2. 避免使用过紧的内裤:过紧的内裤可能会限制阴部的通风,增加感染的风险。因此,女性应该选择透气性好、宽松柔软的内裤。

3. 避免滥用抗生素:滥用抗生素可能会破坏阴道的正常菌群,增加感染的风险。因此,女性应该遵循医生的建议,合理使用抗生素。

4. 避免过度性生活:过度性生活可能会增加感染的风险,因此女性应该注

意节制性生活。

## 三、治疗方法

阴道炎的治疗方法包括药物治疗和改变生活习惯。药物治疗通常包括局部或全身应用抗生素,以杀死病原体并预防感染。改变生活习惯则包括保持清洁、避免滥用抗生素、节制性生活等。以下是一些常见的阴道炎治疗方法:

1. 局部药物治疗:局部药物治疗通常包括使用抗生素栓剂或软膏等。医生会根据患者的具体情况选择合适的药物,并指导患者正确使用。

2. 全身药物治疗:对于严重的阴道炎,医生可能会建议使用全身药物

治疗。这通常包括口服抗生素或抗真菌药物。

3. 改变生活习惯:除了药物治疗外,改变生活习惯也是治疗阴道炎的重要方面。患者应该遵循医生的建议,保持清洁、避免滥用抗生素、节制性生活等。

阴道炎是一种常见的妇科疾病,其症状包括阴道瘙痒、疼痛、分泌物增多等。预防阴道炎的方法包括保持清洁、避免使用过紧的内裤、避免滥用抗生素等。治疗方法包括药物治疗和改变生活习惯。患者应该及时就医,遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)

# 焦虑症患者的护理知识

□ 陈丽杰

## 一、焦虑症患者的护理方法

1. 帮助患者认识焦虑

帮助患者认识到自己正处于焦虑的状态,主动配合医生的治疗。有时候患者可能会否认自己的焦虑症状,因此需要家人和朋友的帮助。让患者了解焦虑的本质,知道它是正常的情绪反应,通过治疗是可以缓解的。

2. 创造轻松的环境

为患者创造一个轻松、安静、舒适的环境。避免刺激患者,不要在患者的房间内放置刺激性的物品,如烟酒、咖啡因等。同时也要减少外界的噪音和干扰,让患者在一个安静的环境中休息和放松。

3. 鼓励患者进行放松

鼓励患者进行深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松练习。这些方法可以帮助患者缓解紧张和焦虑,减轻身体的不适感。

4. 给予支持和鼓励

给予患者支持和鼓励,让他们感到被关心和理解。与患者进行交流时,要保持耐心和理解,不要过于强调他们的症状,而是要鼓励他们积极面对困难和挑战。

5. 帮助患者调整生活方式

焦虑症患者常常会出现失眠、食欲不振等问题。帮助患者调整生活方式,如建立规律的作息时间表、保持良好的饮食习惯等,有助于缓解患者的症状和提高治疗效果。

## 二、焦虑症患者的饮食建议

1. 避免刺激性食物和饮料

避免摄入刺激性食物和饮料,如咖啡、茶、可乐等含有咖啡因的饮料,以及辛辣、油腻等刺激性食物。这些食物会加重患者的焦虑症状,影响治疗效果。

2. 多食用富含维生素的食物

多食用富含维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。这些食物有助于缓解患者的紧张和焦虑情绪。

3. 增加镁的摄入量

增加镁的摄入量可以缓解焦虑症状。富含镁的食物包括绿叶蔬菜、坚果、豆类等。鼓励患者适量食用这些食物,有助于

缓解焦虑症状。

## 三、焦虑症患者的日常注意事项

1. 规律作息时间

建立规律的作息时间表,保证充足的睡眠时间和质量。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯,以保持身体和心理的健康。

2. 培养兴趣爱好

鼓励患者培养兴趣爱好,如绘画、音乐、阅读等。这些活动可以帮助患者转移注意力,缓解焦虑症状,提高生活质量。

3. 适当运动锻炼

适当进行运动锻炼可以缓解患者的紧张情绪,提高自信心和生活质量。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)