

冠心病患者慢性心力衰竭的防治知识

□杨玲

当冠心病患者出现疲劳、咳嗽、胸闷、夜间不能平卧等心力衰竭的症状时,日常生活质量会显著下降,同时,这也是一个严重威胁生命健康的信号。为了帮助冠心病患者更好地理解 and 掌握慢性心力衰竭的防治知识,本文将为大家介绍相关的预防措施、治疗方案以及生活护理等方面的知识,以期为患者提供一个全面的健康指导。

一、预防措施

1、饮食调整:冠心病患者应采取低盐、低脂肪和高纤维的饮食结构,这有助于控制血压和血脂,减少心脏病发作的风险。具体建议包括选择富含 omega-3 脂肪酸的鱼类,比如三文鱼和鲭鱼,以降低心血管疾病的风险;摄入全谷类食物,如燕麦和糙米,它们富含溶解性纤维,可以帮助降低胆固醇水平。此外,应限制红肉的摄入量,并选用植物油代替含有高饱和脂肪的动物油,以减少不健康脂肪的摄入。

2、适量运动:运动可增强心脏功能,提升心脏泵血效率,从而减轻心脏负担。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动,如快步走或骑自行车,或者 75 分钟的高强度运动。开始新的运动计划前,患者应咨询医生确保所选运动适宜。需要注意的是,运动不宜过量,特别是心

脏病发作后的患者,应在医生指导下逐渐增加运动量。

二、治疗方案

1、药物治疗:药物治疗是冠心病患者管理心力衰竭的主要方法。ACEI(福辛普利、贝那普利等)或 ARB(缬沙坦、氯沙坦、厄贝沙坦、阿利沙坦酯等)类药物能够降低心脏的工作负荷并减轻心肌缺血、抑制心室重构,从而改善心脏功能。 β -受体阻滞剂(倍他乐克、比索洛尔等)有助于降低心率和血压,减少心肌的氧耗,延长心肌存活时间。利尿剂(氢氯噻嗪)则可以帮助排除体内多余的水分和钠盐,减轻心脏的负荷,预防或缓解心力衰竭症状。患者在使用这些药物时,需要定期监测血压、肾功能、血钾等指标,并按医嘱调整剂量。

2、非药物治疗:对于药物治疗反应不佳的冠心病患者,可能需要采取非药物治疗方法。心脏复律术(CRT)可以通过调整心脏的电生理活动,使心脏的收缩更加协调,从而提高心脏泵血效率。植入式心脏除颤器(ICD)则可预防潜在的致命性心律失常。对于药物治疗无效,且症状严重影响生活质量的患者,可考虑进行冠状动脉旁路移植手术(CABG)或心脏瓣膜手术,通过手术干预改善血液循环,减少心

脏负担,缓解症状。

三、生活护理

1、心理调适:心理因素在冠心病和心力衰竭的治疗中扮演着重要角色。患者经常伴有焦虑和抑郁等情绪,这会影响到心脏的治疗效果和生活质量。建议患者积极参与社交活动,培养兴趣爱好,适当进行放松训练,如深呼吸和冥想练习。必要时,应寻求专业心理医生的帮助,通过心理咨询和认知行为疗法等方法,帮助患者调整心态,学习应对疾病的技巧。

2、日常监测:对于冠心病患者来说,日常监测是预防心力衰竭加重的重要措施。患者需要每天测量血压和心率,记录并关注这些数据的变化趋势。此外,体重的监测同样重要,体重的突然增加可能是体内液体滞留的标志,意味着心力衰竭可能正在加重。患者应及时向医生报告任何新出现的症状,如呼吸困难、夜间阵发性呼吸困难或者下肢浮肿等,以便医生及时调整治疗方案。

3、戒烟与限酒:吸烟是冠心病的主要危险因素之一,戒烟对预防心脏病复发和进一步的心脏损伤十分关键。戒烟可以改善心脏的供血情况,减少血管的炎症反应,降低心脏病发作的风险。同时,适量饮酒可以降低心脏病的风险,但过量饮酒会

增加心脏负担,加重心力衰竭症状,因此建议冠心病患者严格限制酒精摄入。

4、控制体重:过重和肥胖是心力衰竭的重要诱因。维持健康的体重可以减轻心脏的负担,降低心脏病发作的风险。患者应通过饮食控制和规律运动来达到健康的体重。

5、定期复查:冠心病患者应定期到医院进行复查,通过心电图、超声心动图等检查评估心脏功能,监测病情的进展。根据复查结果,医生可能会调整治疗方案,包括药物种类和剂量的调整。

综上所述,冠心病患者预防慢性心力衰竭需要患者、家属和医疗团队共同努力,持续的关注和适当的干预措施有助于改善患者的预后。通过合理的饮食、适度的运动、严格的药物治疗和日常生活中的细致护理,可以有效地控制和缓解心力衰竭的症状,提高生活质量。需要强调的是,任何预防和治疗措施都应在医生的指导下进行,以确保安全性和有效性。患者应建立长期的自我管理意识,积极配合医疗团队,共同应对冠心病并发症带来的挑战。

(作者单位:北京市西城区首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心)

优化资源配置提升医疗服务效率

□庄少武

在当今快速发展的社会中,医疗行业面临着前所未有的挑战和机遇。有效的卫生管理,特别是在资源优化和提升医疗效率方面的策略,对于确保公共健康和医疗服务的可持续性十分重要。本文将为大家介绍在卫生管理中如何通过优化资源配置来提升整体的医疗服务效率,以及这一过程中涉及的关键方面和策略。

一、精细化资源配置

1、需求评估与资源规划:需求评估是优化资源配置的首要步骤。通过对社区健康需求的详尽调查,将医疗资源分配到需求最迫切的领域。同时,资源规划需要考虑到人口统计学变化、疾病流行趋势,以及科技进步等因素的影响。

2、信息技术的应用:利用高效的信息管理系统,可以实现资源分配的精确性和透明性。电子健康档案(EHR)、智能排班系统等工具帮助管理人员实时监控资源使用情况,并据此作出调整。

二、提高服务流程效率

1、流程再造与优化:对现有的服务流程进行细致审查和再造,以消除不必要的步骤,简化病人就医流程。例如,简化病人挂号、检查、治疗的流程,减少等待时间。

2、质量管理体系:建立和完善质量管理体系,通过持续的质量改进活动,确保每一环节的效率和质量。实施质量标准,如 ISO 等国际标准,有助于提高整体服务效率。

三、人力资源的优化配置

1、培训与继续教育:对医务人员进行系统的培训与继续教育,提高其专业能力和服务效率。医疗机构应建立绩效评估体系,激励医护人员不断提升个人技能,与时俱进。

2、多学科团队合作:鼓励多学科团队合作,促进不同专业的医护人员之间的信息和技能共享。这种协作模式可以更好地满足病人的多方面需求,提高解决复杂医疗问题的效率。

四、数据驱动的决策支持系统

1、建立完善的数据仓库:卫生机构应投资于构建和维护一个全面的数据仓库系统,该系统能够从各种来源(如患者记录、药物库存、人力资源)收集数据。这些数据应实时更新和管理,以支持决策制定。

2、分析工具的应用:利用数据分析工具(如数据挖掘、预测建模)来识别健康趋

势、疾病爆发和资源需求。这些工具可以帮助管理者更好地预测和规划未来的资源需求,实现资源的最优配置。

3、应用临床决策支持系统(CDSS):开发和实施 CDSS 工具能够在患者护理过程中提供实时的、基于证据的指导,帮助医生做出更准确的诊断和治疗决策,从而提高医疗服务的质量和效率。

五、患者参与与自我管理

1、提倡患者教育:通过患者教育,帮助他们了解自身状况,掌握基本的健康信息和自我管理技能。这可以降低不必要的诊所访问和医院入住率,减少对医疗资源的压力。

2、发展远程医疗服务:采用远程医疗技术,比如电话咨询、视频会诊和移动健康应用程序,使患者能够在家中接受监测和管理,这样可以提高服务的覆盖率和效率,同时减少对实体医疗设施的依赖。

六、合理的财务管理和激励机制

1、成本效益分析:对所有的医疗服务和程序进行成本效益分析,以确保投资都能带来最大的健康收益。对于成本较高但效益有限的程序,应重新评估其必要性。

2、制定有效的激励机制:设计合理的

财务激励机制,鼓励医护人员提高工作效率,如通过绩效工资、服务质量奖励等方式,以激发工作动力和创新精神。

七、实施高效的供应链管理

1、优化库存控制:运用现代物流管理理念和工具,比如实时库存追踪和自动补货系统,可以保证医疗物资和药品的有效供应,减少过度库存或缺缺的情况。

2、供应商管理:与供应商建立良好的合作关系,进行集中采购和长期合约,可以降低采购成本,保证物资质量,从而提升整体的医疗效率。

优化资源配置和提升医疗效率是一个系统工程,需要从精细化资源配置、提高服务流程效率,到人力资源的优化配置等多个层面共同努力。通过科学的管理方法和技术的支撑,卫生管理可以有效地提升医疗服务质量,为公众提供更加高效、优质的医疗保障。未来的卫生管理将更加侧重于预防为主、智慧医疗和患者中心,保障每一位公民都能享有公平而高效的医疗服务。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

泌尿结石患者的日常饮食调理

□徐华

泌尿结石,俗称肾结石,是一种泌尿系统常见的疾病,其形成与多种因素有关,其中日常饮食习惯的影响不容忽视。正确的饮食调理不仅可以帮助结石患者减轻痛苦,还可以有效预防结石的再次形成。本文将为大家介绍泌尿结石患者在日常生活中应如何进行饮食调理,以促进健康并降低结石复发的风险。

一、水分摄入调节

1、增加水分摄入量:泌尿系统结石的患者通常被建议每天至少饮用 2 至 2.5 升的水,这一量级有助于确保尿流量保持在 1.5 升以上。维持足够的水分摄入量对于稀释尿液中的溶质非常关键,如钙、草酸、尿酸和磷酸盐等。这样不仅可以降低结石形成的概率,还可以促进小的结石或结晶体通过尿液排出体外,减少结石增长的机会。

2、选择合适的饮品:喝纯净水是最佳的选择,避免含糖或含咖啡因的饮料,因为这些饮料可能会增加肾脏的负担。可以适量饮用柠檬水,柠檬中的柠檬酸有助于防止结石形成。避免饮用碳酸饮料,特别是含磷酸的,因为它们可能会增加肾脏的风险。

3、注意饮水时间及方式:患者应该避

免长时间不饮水,尤其是在活动量大或气候炎热时。建议早晨起床后首先喝一杯水,以帮助清理夜间积累的尿液;在每餐前后饮水可以帮助消化,并保持餐后尿液的稳定稀释;睡前也应饮水,但不宜过多,以免夜间尿液过于浓缩或影响睡眠。同时,建议分散饮水,避免短时间内摄入大量水分,以减轻肾脏的负担。

二、饮食结构的调整

1、控制高嘌呤食物的摄入:由于高嘌呤食物代谢会产生较多尿酸,适量减少这类食物的摄入能有效降低尿酸结石的风险。建议患者减少动物内脏、红肉和海鲜的摄入,并增加低嘌呤食物比如蔬菜、水果和全谷物的摄入量。这些食物的优点不仅在于低嘌呤,丰富的纤维和维生素还有助于促进肠道健康和代谢平衡。

2、限制高钠饮食:过量的钠盐摄入会导致尿中钙的排放增加,提高结石的风险。因此,减少盐的摄入量至关重要。应限制加工食品和快餐的摄入,它们往往含有较高的钠。鼓励选择新鲜食材和自制餐点,以减少钠的摄入。在日常烹饪中使用香料和香草来替代食盐也是降低钠摄入的好方法。

3、调节钙质和草酸的摄入:草酸和钙在体内结合可减少草酸的吸收,从而减少结石的形成。建议在医师指导下摄入适量的钙,同时减少高草酸食物如菠菜、茶叶、巧克力和坚果的摄入。提倡在饮食中加入适量的乳制品,以帮助降低草酸的吸收。在食用含草酸食物时,搭配富含钙的食物,例如在吃菠菜时搭配低脂牛奶。

4、增加膳食纤维:高纤维的饮食有助于降低某些类型结石的风险,比如钙质结石。纤维可在消化道中与钙结合,阻止其进入肾脏。饮食中应包括全谷物、豆类、果蔬等高纤维食物。

5、适量增加植物蛋白:减少动物蛋白的摄入,如红肉、禽肉和鱼类,转而增加植物性蛋白的来源,例如豆类和豆制品。植物蛋白的摄入有利于降低尿酸和钙的排放。

三、特定类型结石的饮食调整

1、草酸钙结石:患者应减少高草酸食物的摄入量,同时注意控制维生素 C 的摄入。过量的维生素 C 可能会代谢为草酸,从而增加结石的风险。建议患者选择富含钙但低草酸的食物,如低脂乳制品,与草酸结合减少其吸收并降低尿液中草酸的浓度。

2、尿酸结石:尿酸结石患者应限制嘌呤的摄入,并通过饮食调整尿液 pH 至偏碱性,帮助溶解尿酸并减少结石的形成。推荐增加碱性食物如蔬菜和水果的摄入,并确保充足的水分摄入,以维持尿液的碱性环境。

3、胱氨酸结石:对于胱氨酸结石患者,应限制含甲硫氨酸高的食物,如某些豆类和肉类。此外,调整蛋白质的总摄入量也非常重要,避免过高的蛋白质摄入量可能增加胱氨酸的生成。患者需要在医生和营养师的指导下,制定出合理的膳食计划,以确保营养均衡。

通过日常饮食的合理调理,泌尿结石患者不仅可以减轻症状,还能有效预防结石的形成和发展。重要的是,患者应定期咨询医生和营养师的建议,结合个人的健康状况制定个性化的饮食计划。健康的饮食习惯应当成为泌尿结石患者生活中不可或缺的一部分,与此同时,定期的健康检查也同样重要。通过全面的饮食管理和适当的生活方式调整,我们可以朝着更健康的生活迈进。

(作者单位:广西中医药大学附属广西国际壮医医院)