

心力衰竭的四次预防方法

□ 魏学仿

在繁忙的生活中，我们时常会忽略身体的某些“小信号”。今天，我们要一起聊聊一个不容忽视的健康问题——心力衰竭。听起来很可怕吧？别担心，只要了解并实践心力衰竭的四次预防，你的心脏也能健康强壮！

一、预防心衰，从了解开始

首先，让我们来了解一下什么是心力衰竭。简单来说，心力衰竭就是心脏无法泵出足够的血液来满足身体的需求。这可能是由于心脏肌肉受损、心脏瓣膜疾病、高血压等多种原因导致的。了解心力衰竭的成因和症状，是预防的第一步。

二、第一次预防：健康生活方式

合理饮食：保持均衡的饮食，减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。增加蔬菜、水果、全谷

类食物的摄入，有助于降低血压和胆固醇，从而减轻心脏负担。

规律运动：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。运动可以增强心脏功能，提高血液循环效率。

控制体重：保持健康的体重，避免肥胖。肥胖会增加心脏负担，容易引发心力衰竭。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对心脏造成损害。戒烟限酒，让心脏更健康。

三、第二次预防：定期体检，及早发现

定期体检是预防心力衰竭的重要手段。通过心电图、超声心动图等检查，可以及时发现心脏问题，并采取相应的治疗措施。尤其是高血压、糖尿病等慢性疾病患者，更应定期检查心脏功能。

四、第三次预防：规范治疗，防止恶化

如果已经出现了心力衰竭的症状，就要积极配合医生的治疗方案。遵循医嘱，按时服药，控制病情发展。同时，要密切关注身体状况，如有不适及时就医。

五、第四次预防：心理调适，乐观面对

心力衰竭不仅影响身体健康，还可能对心理造成压力。保持乐观的心态，积极面对生活，有助于减轻心理负担，提高生活质量。此外，可以尝试一些心理调适方法，如冥想、瑜伽等，以缓解压力，增强心理韧性。

六、心衰患者的日常护理

对于已经患有心力衰竭的患者来说，日常生活中的一些细节也需要特别注意。比如，避免过度劳累，保证充足的休息；保持良好的

作息习惯，避免熬夜；注意保暖，避免感冒等。此外，患者还可以在医生的指导下进行康复锻炼，提高身体素质，增强心脏功能。

七、家庭和社会的支持

心力衰竭患者的康复离不开家庭和社会的支持。家人要给予患者足够的关爱和陪伴，帮助他们树立战胜疾病的信心。社会也要关注心力衰竭患者的需求，提供必要的医疗资源和康复服务。

心力衰竭虽然严重，但只要我们从日常生活中做起，遵循四次预防原则，就能有效降低患病风险。同时，对于已经患病的患者来说，积极配合治疗、注意日常护理、保持乐观心态也是非常重要的。让我们携手共同守护心脏健康吧！

(作者单位：河北省唐山市丰润区人民医院)

腹腔镜手术的护理要点

□ 霍翠霞

腹腔镜手术是一种微创手术，它通过使用腹腔镜和相关器械来完成手术。腹腔镜手术在许多领域都得到了广泛应用，包括外科、妇科、泌尿科等。然而，手术后的护理对于患者的康复至关重要。本文将介绍腹腔镜手术的护理要点，以帮助患者更好地恢复健康。

一、术前准备

1. 术前检查：在手术前，患者需要进行一系列的术前检查，包括血常规、尿常规、肝肾功能等。这些检查有助于医生了解患者的身体状况，评估手术风险。

2. 术前准备：患者需要在手术前进行一些准备工作，如禁食、清洁手术区域等。这些准备工作有助于手术的顺利进行。

3. 心理准备：腹腔镜手术虽然是一种微创手术，但仍然是一种手术，患者可能会感到紧张和恐惧。因此，患者需要做好心理准备，与医生密切合作，共同应对手术。

备，与医生密切合作，共同应对手术。

二、术后护理

1. 观察生命体征：患者手术后，需要密切观察生命体征，包括呼吸、血压、心率等。如果出现异常情况，需要及时告知医生。

2. 体位与活动：患者手术后，需要采取正确的体位，并适当活动。这有助于预防血栓形成，促进血液循环。

3. 引流管护理：腹腔镜手术后，通常需要留置引流管。患者需要妥善固定引流管，避免受压、扭曲或脱落。同时，需要观察引流液的颜色、量、性质等，如有异常，及时告知医生。

4. 疼痛管理：腹腔镜手术后，患者可能会感到疼痛。此时，可以使用镇痛药物进行疼痛管理。同时，可以通过听音乐、看书等方式转移注意力，减轻疼痛感。

5. 饮食与饮水：患者手术后，需要根据医生的建议进行饮食和饮水。一般来说，术后早期需要禁食水，待胃肠功能恢复后可以逐渐进食。饮食应以清淡、易消化的食物为主，避免辛辣刺激性的食物。术后恢复期可以适当饮水，但一次饮水量不要过多。

6. 并发症的预防与处理：腹腔镜手术后，可能会发生一些并发症，如出血、感染、皮下气肿等。患者需要密切关注自己的身体状况，如有异常，及时告知医生。对于出血情况，医生会根据出血部位和出血量采取相应的止血措施；对于感染情况，医生会根据感染类型和感染程度给予抗感染治疗；皮下气肿是腹腔镜常见并发症，一般可自行吸收。

三、出院护理

1. 定期复查：腹腔镜手术后的患者需要定期进行复查，一般术后一个月、三个月、六个月各复查一次。复查的主要目的是了解身

体的恢复情况，以及是否有并发症的出现。

2. 生活习惯调整：患者在出院后需要调整自己的生活习惯，如保持良好的作息时间、适当的运动、保持健康的饮食等。这些生活习惯的调整有助于身体的康复。

3. 保持联系：患者在出院时，应与医生建立联系，以便在需要时能够得到及时的帮助和支持。

总之，腹腔镜手术后的护理对于患者的康复至关重要。患者需要在术前做好准备，术后密切观察生命体征、注意体位与活动、妥善护理引流管、进行疼痛管理、合理饮食和饮水，并预防并处理并发症。在出院后，患者需要定期进行复查，调整生活习惯并保持与医生的联系。通过这些措施，患者可以更好地恢复健康。

(作者单位：河北省正定县人民医院)

脾胃虚弱的中医调理方法

□ 朱文亚

脾胃是中医中重要的器官，负责消化吸收、运化营养物质，维持人体的生命活动。然而，由于现代生活方式和饮食习惯的改变，很多人出现脾胃虚弱的问题。本文将介绍脾胃虚弱的原因、症状，并详细阐述中医调理方法，帮助读者重塑健康的脾胃。

一、脾胃虚弱的原因有哪些？

脾胃虚弱的形成是多种因素综合作用的结果，主要包括以下几个方面：

1. 饮食不规律：长期不定时进食、暴饮暴食、偏食等不良饮食习惯，容易导致脾胃消化功能紊乱。

2. 过度劳累：长期过度劳累、精神紧张、情绪波动大等，会损伤脾胃气血，导致脾胃虚弱。

3. 长期服用药物：某些药物如抗生素、

镇痛药等，长期使用会对脾胃功能产生不良影响。

4. 外邪侵袭：外邪如湿、寒、热等侵袭脾胃，也可引起脾胃虚弱。

三、中医调理方法

中医通过调理脾胃，可以改善脾胃虚弱的状况，下面介绍几种中医调理方法：

1. 饮食调理

饮食调理是中医治疗脾胃虚弱的重要方法，定时定量、三餐均衡是脾胃调理的关键，尽量避免过度饥饿和暴饮暴食，每天三餐尽量按时进食，不要过量摄入油腻、辛辣、刺激性食物，如辣椒、葱、蒜等。同时，要注重饮食的清淡和易消化，选择清淡、易消化的食物有助于减轻脾胃负担，多食用粥类、米饭、面条等主食，适量增加蔬菜、水果的摄入量，同时少食用油炸、烧烤和腌制食物，以免影响脾

胃。根据个人体质，选择适合自己的食物搭配。例如，对于消化不良的人来说，可以选择一些有助于消化的食物，如山药、薏米、红枣等。对于腹胀便溏的人来说，可以多摄入富含膳食纤维的食物，如粗粮、蔬菜等，帮助促进肠道蠕动。

2. 草药调理

中医调理方法中，草药调理是一种常见且有效的方法。以下是一些常用的草药调理配方：

(1) 八珍汤：八珍汤是一种补益脾胃的草药汤剂，主要成分包括黄芪、白术、党参等。它能增加脾胃的功能，提高消化力，改善食欲不振的症状。

(2) 四君子汤：四君子汤是一种温补脾胃的草药汤剂，主要成分包括人参、白术、茯苓和甘草。它具有补养脾胃、健脾化湿的作用，

适用于脾胃虚弱导致的腹胀、泄泻等症状。

(3) 保和丸：保和丸是一种中成药，主要成分包括山药、白术、茯苓等。它可调和脾胃，增加消化力，改善脾胃虚弱引起的食欲不振、腹胀等症状。

3. 针灸疗法

针灸疗法是中医重要治疗手段，通过刺激身体特定的穴位，调整身体的阴阳气血，从而达到治疗疾病的目的。对于脾胃虚弱的患者来说，针灸疗法能帮助增强脾胃功能，促进消化吸收，改善症状。中医认为，脾胃虚弱主要是由于脾胃失调造成的。通过针灸刺激脾胃经络上的穴位，促进脾胃的气血运行，增强脾胃的消化吸收能力。常用的脾胃穴位有足三里、关元、中脘等，针灸这些穴位能调理脾胃虚弱，提高消化功能。

(作者单位：河南省开封市中医院南关分院)

浅谈孕期营养与保健知识

□ 张新

孕早期是胎儿生长发育的关键时期，准妈妈在孕前需要做好充足的准备。这个时期的营养摄入要均衡，多吃富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼、虾、蔬菜、水果等。同时，要避免摄入过多的高糖、高脂肪食物，以免引起孕期肥胖。

此外，孕早期要特别注意补充叶酸，因为叶酸对胎儿的神经系统发育非常重要。可以通过多吃富含叶酸的食物或补充叶酸制剂来摄取足够的叶酸。同时，要避免接触有害物质，如染发、烫发、指甲油等，以免对胎儿造成伤害。

在保健方面，孕早期是胎儿最容易受影响的时期，准妈妈需要特别注意保护自己。尽量避免过度劳累、剧烈运动和接触有害物

质。同时，要定期进行产前检查，了解胎儿的生长发育情况。如果出现身体不适或异常情况，应及时就医。

进入孕中期，胎儿生长发育进入快速期，准妈妈的需求也会随之增加。这个时期需要保证充足的蛋白质、矿物质和维生素的摄入，同时要适当增加脂肪的摄入，以满足胎儿生长发育的需要。

此外，孕中期是控制体重的关键时期，准妈妈需要合理安排饮食，避免摄入过多的热量和糖分。同时，要保持适当的运动量，以控制体重增长速度。

在保健方面，孕中期是胎儿最稳定的时期，也是产前检查最频繁的时期。准妈妈需要定期进行产前检查，了解胎儿的生长发育情

况，以及自身的健康状况。同时，要注意预防妊娠纹的出现，可以通过合理的饮食和适当的运动来改善。

进入孕晚期，准妈妈的身体会发生一些变化，如腹部增大、体重增加、身体重心改变等。这个时期的营养摄入需要更加丰富多样，既要保证蛋白质的摄入量，也要注重钙、铁等矿物质的补充。多吃富含矿物质和纤维的食物，以满足日益增长的需求。

此外，由于身体重心的改变和行动不便等原因，准妈妈需要注意安全，避免摔倒或撞击腹部。同时要适当进行孕期瑜伽等运动，以减轻孕晚期不适和增强分娩能力。在生活习惯上，要保持良好的作息时间，保证充足的睡眠和适当的午休时间。

在保健方面，孕晚期是孕妇和胎儿面临的风险期之一，容易发生早产、流产等问题。准妈妈需要更加注意自己的身体状况和胎儿的发育情况，定期进行产前检查。如果出现异常情况或身体不适，应及时就医。同时，要做好分娩前的准备，了解分娩相关知识，调整好心态，积极面对分娩挑战。

总之，孕期营养与保健知识对于孕妇和胎儿的健康至关重要。准妈妈在孕期要注重饮食均衡、合理安排饮食、适当运动和控制体重、保持良好的生活习惯和心态等方面的问题。同时要定期进行产前检查，及时了解胎儿的生长发育情况和自身的健康状况。只有做好充足的准备和保健工作，才能确保母婴的健康和幸福。

(作者单位：河北省玉田县医院)