

## 心力衰竭的原因及预防措施

□ 李金梁

在我们日常生活中,心脏是一个非常重要的器官,它负责泵血供应给全身各个部位,维持我们身体的正常运作。然而,随着现代社会生活节奏的加快和生活方式的改变,心力衰竭这一疾病也变得越来越常见。那么,究竟是什么导致了心力衰竭的发生呢?又该如何通过预防措施来降低患病风险呢?让我们一起来深入探讨。

### 一、什么是心力衰竭

心力衰竭是指由于心脏的收缩功能或舒张功能发生障碍,导致心脏无法排出足够的血液来满足身体需要的一种状态。心力衰竭可以是急性或慢性,急性心力衰竭可导致严重症状,而慢性心力衰竭可能较隐蔽,或仅有轻微症状。

### 二、心力衰竭的原因

- 心血管疾病:高血压、冠心病、心脏瓣膜疾病等都是导致心力衰竭的主要原因。
- 心肌病变:心肌肥厚、扩张型心肌病等都可以引起心力衰竭。
- 其他原因:如肥胖、肺部感染、心律失常等,也可能间接导致心力衰竭的发生。

### 三、预防措施

- 健康饮食:限制盐的摄入量,避免过度饮酒和吸烟。保持健康的饮食习惯,多吃蔬菜水果,控制体重。
- 规律运动:适当的运动有助于增强心肺功能,提高身体的抵抗力。但要避免剧烈运动,根据自身情况选择适当的运动方式。
- 控制情绪:保持心情愉快,避免情绪波动过大,情绪波动容易引发心血管疾病,间接导致心力衰竭。

4.定期体检:定期进行心血管疾病的检查,如血压、血糖、血脂等指标的检查,以便及时发现和解决问题。

5.合理用药:在医生的指导下使用药物,切勿随意停药或加药,以免导致心血管疾病恶化。

6.环境卫生:注意环境卫生,避免长期暴露在污染的环境中,如空气污染、噪音污染等。

7.避免过度劳累:保持良好的生活作息,避免过度劳累,保证充足的休息时间。

### 四、应对心力衰竭的策略

一旦出现心力衰竭的症状,如呼吸困

难、乏力、头晕等,应立即寻求医疗帮助。在等待救护车到来之前,可以采取以下紧急措施:

- 保持冷静:尽可能放松身体,避免过度紧张和焦虑。
- 调整姿势:采取端坐位,双腿下垂,以减少心脏的负担。
- 及时就医:在救护车到来之前,及时联系医疗机构,告知医生自己的症状,以便及时得到救治。

总之,了解心力衰竭的原因及预防措施对于降低心力衰竭的风险和及时就医至关重要。保持良好的生活习惯、定期进行健康检查、合理用药等是预防心力衰竭的关键。如有疑问,请及时就医咨询。

(作者单位:故城县中医医院)

## 春季过敏高发 过敏性寻麻疹的防护与治疗方法

□ 陈瑞娟

春季,万物复苏,鲜花盛开,这本是一个充满生机的季节。然而,对于许多人来说,春季却是一个过敏的高发季节。其中,过敏性寻麻疹就是一种常见的春季过敏性疾病。那么,我们该如何防护与治疗过敏性寻麻疹呢?

### 一、了解过敏性寻麻疹

过敏性寻麻疹,也被称为风疹块,是一种皮肤过敏反应。其症状包括皮肤出现红色、瘙痒的斑块或丘疹,这些斑块或丘疹通常在几小时内消退,但又在其他部位出现。寻麻疹的过敏源多种多样,如食物、药物、吸入物、接触物等。在春季,常见的过敏源包括花粉、尘螨、动物毛发等。

### 二、防护过敏性寻麻疹

- 避免接触过敏源:对于已知的过敏源,我们应尽量避免接触。例如,对于花粉过敏的患者,应尽量减少外出,特别是在花粉浓度高的时段。如需外出,可佩戴口罩和眼镜,以减少花粉的吸入。
- 注意饮食:部分食物也可能导致过敏症状。因此,我们应尽量避免食用可能引发过敏的食物,如鱼虾、芒果等。同时,保持饮食均衡,多吃蔬菜水果,以增强身体免疫力。
- 保持皮肤清洁:定期洗澡、洗脸,以保持皮肤清洁。同时,注意使用温和的洗护产品,避免使用刺激性强的化妆品或护肤品。
- 增强身体抵抗力:适当的运动可以增

强身体抵抗力,减少疾病的发生。我们可以选择慢跑、游泳、瑜伽等运动方式,以提高身体素质。

### 三、治疗过敏性寻麻疹

- 口服药物:对于严重的瘙痒症状,患者可以遵医嘱口服抗组胺药,如马来酸氯苯那敏片、盐酸苯海拉明片等。这些药物可以迅速缓解瘙痒和红肿症状。
- 外用药物:外用药物也是治疗寻麻疹的重要手段。患者可以在医生的建议下使用复方倍氯米松樟脑乳膏、炉甘石洗剂等药物,以缓解皮肤瘙痒和红肿。
- 静脉注射:对于严重的寻麻疹患者,如果口服药物和外用药物无法控制症状,

可以考虑静脉注射药物。常用的静脉注射药物包括硫酸硫酸钠注射液、马来酸氯苯那敏注射液等。

### 四、就医建议

如果患者的寻麻疹症状持续加重,或者出现呼吸困难、喉头水肿等严重症状,应立即就医。医生会根据患者的具体情况,制定合适的治疗方案,以确保患者的生命安全。

总之,春季是过敏性寻麻疹的高发季节。我们应充分了解这种疾病,做好防护措施,及时治疗,保障我们的健康。同时,我们也要保持良好的生活习惯,加强体育锻炼,提高身体免疫力,预防疾病的发生。

(作者单位:华北理工大学附属医院)

## 脑卒中后疼痛的成因、治疗方法和注意事项

□ 王素洁

脑卒中是一种由于血管破裂或阻塞导致血液流动中断而引起的疾病,常常会导致各种身体症状,其中包括疼痛。脑卒中后的疼痛常常是由神经损伤或压迫引起的,对于患者的生活质量和康复过程有着极大的影响。本文将就脑卒中后疼痛的成因、治疗方法和注意事项进行科普。

### 一、成因

脑卒中后疼痛的成因有多种,包括但不限于:神经损伤、肌肉痉挛、关节僵硬、炎症反应等。这些因素会导致神经末梢敏感度增加,对各种刺激(如姿势改变、温度变化等)产生过度反应,从而引发疼痛。

### 二、治疗方法

- 药物治疗:针对不同的疼痛原因,医生

可能会开具不同的药物。例如,非甾体类抗炎药(如布洛芬)可以缓解炎症和肌肉疼痛;阿片类药物(如吗啡)则用于缓解神经病和骨关节疼痛。

- 物理治疗:物理治疗是脑卒中后疼痛治疗的重要组成部分。通过按摩、热敷、针灸等方法,可以缓解肌肉紧张,减轻关节僵硬,从而减轻疼痛。

- 心理干预:对于因情绪问题而导致的疼痛,心理干预如认知行为疗法等可以帮助患者调整心态,减轻焦虑和抑郁,从而缓解疼痛。

- 神经阻滞疗法:对于顽固性疼痛,神经阻滞疗法可能是一种有效的选择。这种疗法通过

注射局部麻醉剂或消炎药物来阻断神经信号传递,从而减轻疼痛。神经阻滞疗法并非适用于所有类型的疼痛,应在医生的指导下进行。

- 康复训练:康复训练是减轻脑卒中后疼痛的重要手段。通过适当的运动和锻炼,可以帮助患者恢复肌肉力量和灵活性,减轻关节僵硬和疼痛。

### 三、注意事项

- 遵医嘱:患者应严格遵循医生的建议,按时按量服用药物,不随意更改药物剂量或停药。如有疑问,及时与医生沟通。
- 保持健康的生活方式:戒烟限酒,保持健康的饮食习惯,适当运动,控制体重,这些都有助于减轻疼痛和预防脑卒中的复发。

- 定期复查:患者应按照医生的建议定期进行身体检查和神经功能评估,以便及时发现并处理问题。

- 心理调适:面对疼痛和康复过程中的挑战,患者应保持积极的心态,寻求心理支持,避免情绪波动。

总结,脑卒中后引起的疼痛是一个需要引起重视的问题。患者应了解自己的病情,遵循医生的建议,采用综合治疗方法,包括药物治疗、物理治疗、心理干预、神经阻滞疗法和康复训练等,以最大程度地减轻疼痛,保持健康的生活方式,定期复查和心理调适也对患者的康复至关重要。

(作者单位:唐山市工人医院)

## 少弱精子症的症状、诊断与治疗方法

□ 韦利涛

在现代社会,越来越多的男性面临少弱精子症的问题。这种病症不仅影响男性的生殖健康,还可能对家庭和未来的生活产生深远的影响。本文将深入探讨现代生活中的“精子杀手”,帮助大家了解少弱精子症的成因和预防措施。

### 一、现代生活中的“精子杀手”

- 环境污染:在我们所处的环境中,空气、水、土壤中含有影响人类生殖的化学物质,如铅、汞、镉等有害金属、种类繁多的农药杀虫剂、人们服用的药物,威胁精子。据专家介绍,男性精子的减少主要是由于环境因素产生化学物质,这些化学物质会导致男性生殖系统的萎缩、异常的交配行为和影响人体激素受体的作用,影响胚胎生殖系统的发育,下一代男性胚胎女性化、睾丸变小、精子减少。

- 饮食不健康:饮食不健康也是导致少弱精子症的重要原因之一。高脂、高糖、高盐的食物摄入过多,会导致内分泌系统、性功能紊乱,进而影响精子质量。黄豆是一种含有雌激素特质的食品,过量摄入会提高机体雌激素水平,因而影响到男性性征。研究人员认

为,黄豆中所含的化学成分可以导致精子数量减少。用黄豆制成的豆腐对男性的身体也是一把锋利的剑,偶尔吃还好,长期吃是不可以的。

- 肥胖:近些年,肥胖症发生率逐年上升趋势,已成为影响人们身心健康的社会性问题。肥胖者早期没有明显的自觉症状,但潜伏着很多危险,特别是男性肥胖会影响睾丸、阴茎等生殖系统的发育。其发病机理为脂肪组织具有将雄性激素转变为雌激素的特点,使男性体内雄性激素减少,雌激素相对增加,妨碍精子生成,影响精子质量。肥胖者也可以诱发高血压、糖尿病,这种疾病可以引起生理功能障碍。

- 吸烟与饮酒:大家都知道吸烟有害健康。可能多数人想到的是伤害呼吸系统,对肺造成很大的伤害,但是吸烟对男性的精子更是造成很大的伤害。抽烟容易削弱男子的生育功能,经常吸烟的人精子正常值比不吸烟的人低很多。同时,还发现精子畸形率与吸烟数量有关,经常吸烟的人精子的畸形率会大大升高。酒精也是杀害精子的另一杀手。在现代

社会,特别是谈生意的人,好像不喝酒就谈不成生意一样,但是长期喝酒对身体是有很大伤害的。因酒精影响到精子质量,从而影响男性生殖系统,最终影响男性身体健康。

- 辐射暴露:辐射暴露包括各种电离辐射(如X射线、CT检查等)和非电离辐射(如手机、电脑等电子设备)。辐射会影响睾丸生精细胞的功能,导致精子数量和质量下降。

- 心理压力:现代社会竞争激烈,男性面临的工作、生活压力越来越大,这可能导致内分泌系统紊乱,影响精子生成、运输和激活。长期的心理压力还可能导致男性不育。

### 二、少弱精子症的诊断

- 症状:少弱精子症的主要症状包括性欲减退、勃起功能障碍、精液量减少等。此外,患者还可能出现精液中精子数量和质量下降,导致受孕困难。

- 诊断:对于少弱精子症,医生通常会进行体格检查、精液分析、血液检查和影像学检查等。精液分析是诊断少弱精子症的重要手段,可以评估精子数量、活力、形态等指标。医生还会根据患者的具体情况,进行其他相关检查,以确定病因并进行针对性治疗。

### 三、预防与治疗

- 预防:为了预防少弱精子症,男性应该注意健康的生活方式,远离“精子杀手”。这包括保持健康饮食,少吃高脂、高糖、高盐食物,适量摄入维生素和微量元素。同时,男性应该戒烟限酒,避免长时间暴露在辐射和污染环境。适当进行体育锻炼,保持心理健康,减轻心理压力。

- 治疗:对于少弱精子症,治疗方法因个体情况而异。一般包括药物治疗、生活方式调整和心理治疗等。药物治疗主要是针对病因进行治疗,如使用激素类药物、抗氧化剂等。生活方式调整包括改善饮食、增加体育锻炼、减少辐射和污染接触等。心理治疗则适用于有心理压力的男性,通过心理疏导帮助患者减轻心理负担,提高生育能力。

在现代社会中,少弱精子症已经成为一个不容忽视的问题。了解和预防现代生活中的“精子杀手”是每个男性的责任。通过健康的生活方式和科学的治疗方法,我们可以提高生育能力,保护家庭和未来的生活。让我们共同努力,为男性的生殖健康贡献一份力量。

(作者单位:广西河池市人民医院)