

心血管疾病患者的运动锻炼

□ 李瑞丹

心血管疾病是一种常见的疾病,它会影响心脏的正常功能,导致血液循环不畅,从而影响身体的健康。适当的运动锻炼对于心血管疾病患者来说是非常重要的,不仅可以增强心肺功能,还可以改善血液循环,减轻症状。本文将向大家介绍心血管疾病患者如何进行运动锻炼。

一、运动前的准备

1.了解自己的身体状况:

在开始运动锻炼之前,心血管疾病患者应该对自己的身体状况有充分的了解,包括病情、药物治疗、康复情况等。在医生的指导下,选择适合自己的运动方式和强度。

2.准备合适的运动装备:

心血管疾病患者应该选择合适的运动装

备,如舒适的鞋子、宽松的衣服等。同时,还应该携带急救药品和联系方式,以便在需要时得到及时的帮助。

二、选择合适的运动方式

心血管疾病患者的运动方式应该根据自身情况来选择,常见的运动方式包括散步、慢跑、游泳、瑜伽等。其中,散步是最简单、最安全的运动方式,适合大多数心血管疾病患者。慢跑则可以增强心肺功能,提高身体素质,但需要注意运动强度和时间。游泳则可以减轻心脏负担,有助于改善血液循环。瑜伽则可以放松身心,提高身体的柔韧性,但需要注意呼吸和体位的正确性。

三、运动时间和频率

心血管疾病患者的运动时间和频率也应

该根据自身情况来制定。一般来说,每次运动的时间应该在20-30分钟左右,强度适中,不宜过度疲劳。每周可以进行2-3次运动,但需要根据自身情况逐渐增加运动量和强度。如果身体状况不佳,应该减少运动量和时间,避免过度疲劳和不适。

四、运动中的注意事项

1.保持呼吸平稳:

心血管疾病患者在运动中应该保持呼吸平稳,避免过度换气或屏气,以免影响血液循环。

2.注意身体反应:

心血管疾病患者应该注意自己的身体反应,如果出现胸闷、心悸、头晕等症状,应立即停止运动并寻求帮助。

3.避免剧烈运动:

心血管疾病患者应该避免剧烈运动,如快速跑步、跳高等,以免加重病情。

五、心理调适

心血管疾病患者在运动锻炼中还需要注意心理调适。适当的运动可以增强自信心和愉悦感,有助于改善心理健康。但是,如果患者在运动中感到焦虑或沮丧,应该及时寻求帮助,调整心态。

总之,心血管疾病患者在进行运动锻炼时需要充分了解自己的身体状况,选择合适的运动方式、时间和频率,并注意呼吸和身体反应。同时,心理调适也是非常重要的。在医生的指导下进行合理的运动锻炼,有助于改善病情,提高生活质量。

(作者单位:邢台市中心医院)

中医护理在肿瘤康复中的优势有哪些

□ 康 聪 寿 慧

随着现代医学的发展,中医护理在肿瘤康复中发挥着越来越重要的作用。中医护理注重整体观念和辨证施护,强调个性化治疗方案,在肿瘤康复中具有独特的优势。本文将探讨中医护理在肿瘤康复中的优势。

中医护理注重预防为主,强调未病先防。在肿瘤治疗前,中医护理可以通过调理患者的体质,增强其免疫力,预防肿瘤的发生。在治疗过程中,中医护理可以通过调理患者的气血、脏腑功能,促进患者的康复,减少并发症的发生。这种预防为主的思想,有助于提高患者的生活质量,延长生存期。

中医护理具有整体观念。中医认为人

体是一个整体,疾病的产生与机体的阴阳失衡有关。在肿瘤康复中,中医护理注重从整体出发,调理患者的气血、脏腑功能,使机体恢复平衡。同时,中医护理还注重患者的心理、社会因素对疾病的影响,从整体上调节患者的精神状态,促进患者的康复。这种整体观念,有助于提高患者的治疗依从性,增强治疗效果。

第三,中医护理强调辨证施护。肿瘤康复过程中,患者的病情千变万化,个体差异很大。中医护理根据患者的体质、病情等因素,制定个性化的治疗方案,采用不同的护理方法,如针灸、推拿、中药外敷等。这些方法针对

性强,能够根据患者的具体情况进行调整,从而达到最佳的治疗效果。此外,中医护理还注重饮食调护、情志护理等,有助于提高患者的生活质量。

第四,中医护理具有副作用小、费用低的优势。与西医治疗相比,中医护理具有副作用小、费用低的特点。中医治疗以调理为主,一般不会产生严重的副作用,能够减轻患者的经济负担。此外,中医护理还可以根据患者的具体情况个性化治疗,避免过度治疗和滥用药物的情况发生,有助于降低医疗费用。最后,中医护理在肿瘤康复中具有广泛的适用性。中医护理不仅适用于肿瘤患者,还适用

于其他慢性疾病患者。由于中医护理注重整体观念和辨证施护,因此可以根据患者的具体情况进行个性化治疗,具有广泛的适用性。此外,中医护理还可以与其他医疗手段相结合,如中西医结合治疗、放疗、化疗等,能够提高治疗效果和生活质量。

总之,中医护理在肿瘤康复中具有独特的优势,能够从预防为主、整体观念、辨证施护、副作用小、费用低、广泛适用性等方面为患者提供优质的护理服务。因此,我们应该加强对中医护理的宣传和推广,让更多的患者了解和接受中医护理,从而提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:湖北人民医院)

浅谈局部麻醉、全身麻醉及其他麻醉方法

□ 高雪婷

局部麻醉、全身麻醉以及其他常见的麻醉方法在现代医疗手术中发挥着至关重要的作用,它们的工作原理、适用范围以及患者在麻醉过程中可能经历的睡眠状态各有不同。以下是对这些麻醉方法的详细介绍:

一、局部麻醉

局部麻醉是通过在手术区域周围注射局部麻醉药物来实现的,这些药物可阻断神经末梢的疼痛信号传递,从而使特定区域失去感觉。局部麻醉药物通常是有机酸或其盐类,如利多卡因、普鲁卡因等,它们可阻断神经末梢的钠通道,从而阻止动作电位的产生,进而阻断疼痛信号的传递。适用于小型手术、牙科治疗、分娩镇痛等。

患者在局部麻醉下通常保持清醒,但手术区域无痛。局部麻醉避免了全身麻醉的潜在风险,特别适合那些无法耐受全身麻醉的患者,如心血管疾病患者。

二、全身麻醉

全身麻醉是通过吸入或静脉注射麻醉药物来实现的,使患者整个大脑和身体处于无意识状态,从而对手术过程中的疼痛无感。全身麻醉药物影响大脑和中枢神经系统,从而导致意识丧失、肌肉松弛和疼痛感觉消失。适用于大多数手术,特别是大型手术或需要肌肉松弛的手术。患者在全身麻醉下完全失去意识,进入一种类似睡眠的状态。全身麻醉能确保患者在手术过程中完全无痛,并为手术提供良好的条件。

三、椎管内麻醉

椎管内麻醉包括蛛网膜下腔麻醉(简称腰麻)和硬膜外麻醉,是将麻醉药物注入蛛网膜下腔或硬膜外腔,从而阻滞部分或全部脊神经传导。麻醉药物作用于脊神经根,阻断疼痛信号的传递。适用于下腹部、下肢手术,以及分娩镇痛。患者在蛛网膜下腔麻醉下可能会有意识模糊,而在硬膜外麻醉下通常保持清醒。椎管内麻醉避免了全身麻醉的风险,同时提供了良好的手术区域麻醉效果。

四、麻醉后的监护和管理

麻醉后,患者可能需要特别的监护和管理,因为麻醉药物的影响可能导致呼吸、循环系统的抑制,以及意识、体温调节的改变。潜

在风险包括:

呼吸抑制:需要确保患者能够有效呼吸。

低血压:可能需要升压药物和支持。

心脏抑制:可能导致心率减慢或心脏停搏。

体温调节障碍:可能导致低体温,需要保暖措施。

总结来说,麻醉医生需要根据患者的具体情况、手术需求和麻醉药物的特性,选择最合适的麻醉方法。麻醉不仅是手术顺利进行的关键,也是确保患者安全、舒适和快速恢复的重要因素。在麻醉过程中,对患者的监护和管理至关重要,以确保患者在麻醉后能够安全地恢复。

(作者单位:河北省廊坊市大城县医院)

子宫内膜息肉手术后如何预防复发

□ 陈凤娥

子宫内膜息肉是一种常见的妇科疾病,通常表现为子宫内膜上的一种赘生物。宫腔镜子宫内膜息肉去除术仍然是治疗的“金标准”手术。如合并1个发病高危因素、或息肉直径较大(>10 mm)应考虑行子宫内膜息肉去除术。并且应对子宫内膜息肉术后进行长期管理,以降低复发及恶变的风险。

1.有生育要求患者的术后管理:

纠正可逆的高危因素(如:控制体重和血糖等),建议息肉去除术后尽快妊娠,同时可采用后半周期孕激素治疗控制复发。

2.暂无生育要求患者的术后管理:

对暂无生育要求者,建议术后采用药物长期管理以预防复发,尤其是合并高危因素者。可选曼月乐环、口服孕激素等。

(1)LNG-IUS:

适用于已完成生育或近期无生育要求的子宫内膜息肉患者。在充分沟通并知情同意的情况下,告知放置LNG-IUS相关的并发症后,可考虑在宫腔镜子宫内膜息肉去除术中即刻放置LNG-IUS,能避免二次手术操作,且术后复发率及不良反应发生率或者术后明确病理性质后,放置LNG-IUS可预防复发。

(2)药物治疗:

后半周期孕激素治疗。一般连续用药3-6个月,并采用超声随访治疗效果(包括子宫内膜的厚度)。

3.随访管理:

根据患者的月经状况及生育要求每3-6个月随访,随访内容主要包括症状和超声检查。

除此之外还应:

一、保持健康的生活方式

1.饮食健康:

保持均衡的饮食,多摄入富含维生素A、C、E、K及膳食纤维的食物,有助于维持子宫内膜的健康。避免过度摄入高脂肪、高糖、高盐的食物。

2.规律作息:

保持充足的睡眠,避免熬夜,有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。

3.适度运动:

进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于增强身体的抵抗力,减少炎症反应。

二、保持良好的心理状态

长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪

中,会对身体产生不良影响,包括影响内分泌系统和免疫功能,进而增加子宫内膜息肉复发的风险。因此,保持良好的心理状态对于预防子宫内膜息肉复发至关重要。

三、预防炎症性疾病

某些炎症性疾病,如子宫内膜炎和阴道炎,可能会增加子宫内膜息肉复发的风险。因此,积极预防和治疗这些炎症性疾病对于预防子宫内膜息肉复发具有重要意义。

子宫内膜息肉手术后复发的风险仍然存在,因此,采取有效的预防措施至关重要。最后,要强调的是,如果女性朋友发现自己的身体出现异常症状或体征,应及时就医。在医生的指导下进行治疗和康复,切勿自行诊断和治疗,以免延误病情。

(作者单位:衡水市第三人民医院)