

## 如何应对心力衰竭的急性发作

□ 史苏娜

心力衰竭，这个听起来就让人心生畏惧的名词，其实并不遥远。它就像一颗隐形的炸弹，潜伏在我们身边，随时可能爆发。那么，当这颗“炸弹”真的引爆时，我们该如何应对呢？接下来，就让我们一起用趣味的方式，探索心力衰竭急性发作的应对策略吧！

### 一、了解心力衰竭

心力衰竭，简称心衰，是指心脏无法有效泵血以满足身体组织的需要。简单来说，就是心脏这个“泵”出了问题，无法将血液输送到全身各个角落。心衰的病因多种多样，最常见的是冠心病和高血压。当心肌收缩力明显降低、心脏负荷加重时，就会出现急性心排量骤降、肺循环压力突然升高等一系列临床表现。

### 二、心力衰竭急性发作的症状

心力衰竭急性发作时，症状通常非常明显且严重。患者可能会感到呼吸困难、气促，

仿佛被沉重的石头压在胸口。随着病情不断发展，还可能出现意识模糊的情况。此外，由于心脏泵血不畅，血液回流受阻，还会导致液体在组织间隙堆积，引起水肿。这些症状不仅让患者痛苦不堪，还严重威胁着患者的生命安全。

### 三、应对心力衰竭急性发作的策略

#### 1. 卧床休息

当心力衰竭急性发作时，首先要做的就是让患者卧床休息。这是因为卧床休息能够减轻心脏的负担，避免剧烈运动导致心脏负荷加重。想象一下，给疲惫的心脏一个“假期”，让它有时间恢复和调整。

#### 2. 药物治疗

药物治疗是心力衰竭急性发作时的重要措施之一。医生会根据患者的症状使用相应的药物进行治疗，如盐酸普萘洛尔片、地高辛片等。这些药物能够缓解不适症状，降低心脏

负荷，从而改善心脏功能。但需要注意的是，药物治疗必须在医生的指导下进行，切勿自行用药。

#### 3. 呼吸支持治疗

对于呼吸困难的患者，呼吸支持治疗是必不可少。鼻吸氧是一种常见的方式，能够保持呼吸道通畅，为身体提供充足的氧气。如果病情严重，还可以采用无创呼吸机持续加压或双水平气道正压给氧。这些措施能够迅速缓解患者的呼吸困难症状，为抢救赢得宝贵的时间。

#### 4. 机械通气

当常规药物治疗和呼吸支持治疗无法明显改善病情时，机械通气就成了最后的救命稻草。机械通气包括无创机械通气和气管插管机械通气两种方式，适用于合并严重呼吸衰竭经常规治疗不能改善者及心肺复苏病人。通过机械通气，可以辅助患者呼吸，维持

生命体征的稳定。

#### 5. 生活方式管理

除了上述紧急应对措施外，心力衰竭患者还需要注意日常生活方式的管理。保持适当的体重、戒烟限酒、控制高血压和糖尿病等慢性病是非常重要的。此外，患者还需要定期复诊，接受心脏功能的监测和评估，并按医生的建议进行治疗和生活方式的调整。

### 四、结语

心力衰竭急性发作时，我们必须迅速采取有效的应对措施，以减轻患者的痛苦并挽救生命。通过卧床休息、药物治疗、呼吸支持治疗、机械通气以及生活方式管理等多种手段的综合应用，我们可以为患者赢得更多的治疗时间和机会。同时，我们也应该加强对心力衰竭的认识和了解，提高自我保健意识，共同守护心脏健康。

作者单位：邢台市中心医院（邢台市心脑血管病医院）

## 药物性肝损伤的成因、临床表现、诊断及预防措施

□ 张静

药物性肝损伤是一种常见的药物不良反应，它是指药物本身或其代谢产物对肝脏造成的损伤。近年来，随着人们健康意识的提高，越来越多的人开始关注药物安全问题，因此，了解药物性肝损伤的相关知识显得尤为重要。本文将就药物性肝损伤的成因、临床表现、诊断及预防措施进行介绍，并由专业药师为广大读者提供安全用药的建议。

### 一、药物性肝损伤的成因

药物性肝损伤的成因复杂多样，主要可分为以下几种：

- 药物本身毒性：某些药物在生产过程中可能存在杂质或残留物，这些物质可能对肝脏造成损伤。
- 药物代谢问题：人体内的药物代谢酶

活性不同，导致不同人对药物的代谢速度和程度存在差异，进而影响肝脏健康。

- 长期用药：某些药物需要长期使用，长期用药可能导致药物在体内蓄积，从而对肝脏造成损伤。

- 联合用药：多种药物同时使用时，可能发生相互作用，增加肝脏负担。

### 二、药物性肝损伤的临床表现

药物性肝损伤的症状因个体差异而异，常见的症状包括：

- 肝区不适：如肝区疼痛、腹胀、恶心等。
- 黄疸：皮肤、巩膜等部位出现黄染。
- 肝功能异常：如转氨酶、胆红素等指标升高。
- 腹水、出血等严重症状。

然而，并非所有药物性肝损伤患者都会出现上述症状，部分患者可能仅表现为轻微肝功能异常或无症状。因此，在使用药物治疗前，应充分了解药物的副作用和不良反应，并在治疗过程中定期监测肝功能指标。

### 三、药物性肝损伤的诊断及预防措施

一旦出现疑似药物性肝损伤的症状，应及时就医并接受相关检查。医生会根据患者的病史、用药史和检查结果进行诊断。为预防药物性肝损伤，在使用药物治疗前应充分了解药品说明书和医生建议，尽量避免使用对肝脏有损伤或不必要的药物。此外，避免滥用抗生素和激素类药物也是预防药物性肝损伤的重要措施。在用药过程中，患者应遵循医嘱，按时按量服药，避免自行增减剂量或更换

药物。如果出现肝功能异常或不适症状，应及时就医并告知医生正在使用的药物名称和剂量，以便医生及时调整治疗方案。

### 四、药师在安全用药中的作用

药师是医疗体系中负责药品供应、用药指导和药学服务的专业人员。在药物性肝损伤的预防和治疗中，药师发挥着重要的作用。药师会根据患者的病情、病史和用药史提供个性化的用药建议，帮助患者选择安全有效的药物治疗方案。

总之，药物性肝损伤是一种常见的药物不良反应，其成因复杂多样。了解药物性肝损伤的相关知识，遵循医嘱，合理用药，定期监测肝功能指标是预防和治疗药物性肝损伤的关键。

（作者单位：上蔡县人民医院）

## 宫颈癌的预防措施

□ 宋映涛

宫颈癌是一种发生在子宫颈的恶性肿瘤，通常由人乳头瘤病毒（HPV）感染引起。是截止目前病因明确的妇科恶性肿瘤，早期发现、早期治疗可以有效阻断疾病于癌前病变阶段，显著改善患者预后。预防宫颈癌可以采取以下措施：

### 一、宫颈癌的预防

- 接种疫苗：接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的方法。HPV疫苗可以预防对型别HPV病毒的感染，从而减少子宫颈癌的发生。目前，世界卫生组织推荐接种的是二价和四价疫苗，对于九价HPV疫苗，目前国内还没有正式上市，但是一些地区已经开始试点接种工作，如有需要，可以咨询当地的预防接种部门。

- 定期筛查：定期进行子宫颈细胞学检查，包括宫颈细胞学检查和HPV检测，是预防宫颈癌的另一有效途径。筛查年龄的起始点是25岁，完成两次筛查，结果都正常后，可将筛查年龄推迟到30-35岁。对于有性生活的女性，每年也应该做一次常规的妇科检查。

- 避免高危性行为：避免与多个性伴侣者发生性关系，可以有效预防HPV感染，从而减少子宫颈癌的发生。

- 增强免疫力：通过健康的生活方式，如均衡饮食、适度运动、减少压力、戒烟等，可以提高身体免疫力，有助于预防子宫颈癌。

### 二、宫颈癌的预防措施

- 了解相关知识：了解宫颈癌的病因、预

防方法和筛查程序，是预防宫颈癌的第一步。可以通过阅读相关书籍、上网查询或咨询医生等方式，获取宫颈癌的相关知识。

- 接种HPV疫苗：尽早接种HPV疫苗可以更好地预防子宫颈癌。一般来说，年龄越小，接种疫苗的效果越好。

- 定期筛查：定期进行子宫颈细胞学检查，可以早期发现癌前病变，并及时治疗，降低子宫颈癌的发生风险。一般来说，21-29岁的女性应每3年做一次细胞学检查，30-65岁女性应每5年做一次细胞学检查或HPV检测。

- 避免高危性行为：减少与多个性伴侣者发生性关系的机会，可以减少HPV感染的风险，从而预防子宫颈癌。

- 增强免疫力：通过健康的生活方式，如合理饮食、适度运动、充足睡眠、保持良好心态、戒烟等，可以提高身体免疫力，有助于预防子宫颈癌。同时，注意个人卫生，尤其是性行为后及时清洁外阴部，可以有效减少宫颈炎等妇科疾病的发生。

- 定期进行妇科体检：除了子宫颈癌筛查外，女性还应定期进行妇科体检，以早期发现妇科疾病，及时治疗。

总之，预防宫颈癌需要从多个方面入手，包括接种HPV疫苗、定期筛查、避免高危性行为、增强免疫力、注意个人卫生等。通过这些措施，可以有效地降低子宫颈癌的发生，呵护女性的健康。

（作者单位：玉溪市中医医院）

## COPD 患者的生活挑战与应对方法

□ 康京京

COPD，即慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的呼吸系统疾病，影响着全球数亿人。对于COPD患者来说，他们每天都要面对一系列生活挑战，如呼吸困难、身体疲乏、焦虑等。这篇文章将详细阐述这些挑战，并提供一些应对之道，以帮助COPD患者更好地应对日常生活的压力。

### 一、呼吸困境：呼吸困难

COPD患者的肺部组织逐渐硬化，导致呼吸功能下降。随着病情的加重，患者会逐渐感到呼吸困难，尤其是在运动、爬楼梯或情绪紧张时。这种呼吸困难会导致患者活动范围受限，生活质量下降。

#### 应对之道：

- 定期接受医生的治疗建议，如药物治疗、氧疗、呼吸操等。这些治疗方法可以帮助

改善患者的呼吸功能，减轻呼吸困难的状况。

- 学会调整呼吸节奏，如腹式呼吸和深呼吸等。这些技巧有助于缓解呼吸困难，提高身体供氧能力。

- 坚持规律的运动，如散步、游泳、瑜伽等。适度的运动有助于增强心肺功能，提高身体抵抗力。

### 二、身体疲乏：日常生活的困扰

COPD患者由于长期缺氧和呼吸困难，常常感到身体疲乏。这种疲乏感不仅影响患者的日常生活，如做饭、购物、家务等，还会影响他们的社交活动和工作。

#### 应对之道：

- 合理安排作息时间，保证充足的睡眠。充足的睡眠有助于恢复体力，提高身体抵抗力。

- 适当调整饮食结构，多摄入富含蛋白质和维生素的食物。这些食物有助于提高身体能量，增强免疫系统。

- 利用各种辅助设备，如轮椅、吸氧设备等，来帮助减轻身体负担。这些设备可以让患者更轻松地进行日常活动。

- 与家人和朋友保持联系，通过社交活动来减轻孤独感和疲乏感。与他人交流有助于缓解心理压力，提高生活质量。

### 三、焦虑与抑郁：难以承受的心理负担

COPD患者常常面临心理压力，如焦虑、抑郁等情绪问题。这些情绪问题可能与病情加重、治疗无效、社交孤立等因素有关。

#### 应对之道：

- 寻求专业的心理支持，如心理咨询、心

理治疗等。这些服务可以帮助患者应对情绪问题，增强自信心和应对能力。

- 培养兴趣爱好，如绘画、书法、园艺等。这些兴趣爱好有助于转移注意力，减轻焦虑和抑郁情绪。

- 与家人和朋友保持密切联系，分享心情和感受。他们的支持和鼓励可以帮助患者更好地应对心理压力。

总之，COPD患者的生活面临着诸多挑战，包括呼吸困难、身体疲乏、焦虑和抑郁等。通过合理的治疗、生活调整和心理支持，他们可以更好地应对这些挑战，提高生活质量。同时，社会和家庭也应给予COPD患者更多的关注和支持，让他们感受到温暖和关爱。

（作者单位：固安县中医院）