

心力衰竭患者的日常注意事项

□ 贾红岩

心力衰竭是一种常见的慢性心脏疾病，它是指心脏无法正常工作，导致血液循环不畅，身体各部位得不到足够的血液供应。心力衰竭患者的日常注意事项对于疾病的控制和康复至关重要。本文将向大家介绍心力衰竭患者的日常注意事项。

一、合理饮食

- 控制钠盐摄入:**过多的钠盐摄入会增加血容量，加重心脏负担，因此应限制钠盐的摄入量。一般来说，每天的食盐量应控制在5克以内。
- 合理膳食结构:**心力衰竭患者应遵循低脂肪、低胆固醇、高蛋白、高维生素的饮食原则。可以选择富含纤维的食物，保持大便通畅。
- 控制饮水量:**心力衰竭患者应避免短

时间内大量饮水，尤其是睡前和晨起时，以免加重心脏负担。

二、适当运动

- 逐渐增加运动量:**心力衰竭患者在开始锻炼时应逐渐增加运动量，避免突然剧烈运动导致心脏负担加重。
- 选择合适的运动方式:**心力衰竭患者可以选择散步、太极拳等轻度运动方式，避免剧烈运动。
- 注意运动时间和环境:**心力衰竭患者应在餐后休息一段时间后再进行运动，避免餐后立即运动导致消化不良。同时，运动环境应舒适、安静，避免外界刺激。

三、保持良好心态

心力衰竭患者应保持乐观、积极的心态，

避免情绪波动过大。家庭和社会应给予患者关爱和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

四、定期检查

- 定期进行心电图、超声心动图等检查,**了解心脏功能和病情变化。
- 定期监测血压、血糖、血脂等指标,**及时调整药物剂量和治疗方案。
- 如出现胸闷、气短、咳嗽等症状,**应及时就医并遵医嘱进行复查。

五、合理用药

- 心力衰竭患者应严格遵医嘱服药,**不要自行增减药物剂量或停药。
- 服药期间应密切关注身体反应,**如有不适,应及时就医。
- 避免使用对心脏有损害的药物,**如某

些中草药或中成药。

六、生活起居注意事项

- 保持室内环境舒适、安静,**避免外界刺激。
 - 睡眠时应采取半卧位或侧卧位,**避免平卧位,以免压迫心脏。
 - 定期开窗通风,**保持室内空气流通。
 - 注意防寒保暖,**避免感冒加重病情。
- 心力衰竭患者的日常注意事项包括合理饮食、适当运动、保持良好心态、定期检查、合理用药以及生活起居注意事项等方面。患者应遵循这些注意事项,配合医生的治疗方案,以达到更好的康复效果。同时,家庭和社会应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

心肌梗塞的治疗方法与管理措施

□ 朱海玄

心肌梗塞是一种严重的冠心病，是指冠状动脉发生堵塞，导致心肌缺血坏死。治疗方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。我们将详细介绍心肌梗塞的治疗方法、注意事项和自我护理措施。

一、治疗方法

- 药物治疗:**心肌梗塞发生后,医生通常会给予患者抗血小板药物,如阿司匹林和氯吡格雷,以防止血栓形成。他汀类药物则有助于降低胆固醇水平,进一步降低血管堵塞的风险。此外,硝酸甘油和美托洛尔等药物可以缓解疼痛,提高心肌灌注,挽救濒临坏死的心肌组织。
- 介入治疗:**介入治疗是一种通过介入技术来疏通堵塞的冠状动脉,从而改善心肌

血供的治疗方法。介入治疗包括 PCI 术和 PTCA 术。PTCA 指的是经皮冠状动脉球囊扩张成形术。通过 PCI 手术,医生可以使用球囊和支架等工具来疏通堵塞的冠状动脉,从而挽救濒临坏死的心肌组织。

- 手术治疗:**对于病情严重或无法通过介入治疗疏通堵塞的冠状动脉的患者,可以考虑进行手术治疗。目前常用的手术方法包括不停跳冠状动脉搭桥术。手术时,医生会在患者胸部开一个小切口,将新的血管(大隐静脉)移植到冠状动脉上,以建立新的血运通道。

二、注意事项

心肌梗塞患者需要注意以下几点:

- 不要剧烈运动,**应卧床休息,保持

安静。

- 保持排便通畅,**避免因用力排便而加重病情。
- 遵医嘱服药,**不要随意停药或更换药物。

- 如有不适,**应及时就医。

三、自我护理措施

- 保持情绪稳定,**避免情绪激动和紧张。
- 定期复查:**患者应定期到医院进行心电图、心肌酶等检查,以便及时了解病情变化。
- 适当运动:**适当运动有助于增强身体免疫力,改善心肺功能。但要注意不要剧烈运动,以免加重心脏负担。
- 随身携带急救药物:**随身携带急救药

物,如硝酸甘油等,以备不时之需。

- 戒烟限酒:**戒烟限酒是保护心脏的关键,烟和酒精会加重心脏血管痉挛或硬化,从而加重病情。同时也要避免熬夜,保证充足的睡眠时间。

- 避免过度劳累:**心肌梗塞患者应避免过度劳累,保证充足的休息时间。在病情稳定后可以逐渐恢复轻度的体育锻炼,但要量力而行,循序渐进。

总之,了解心肌梗塞的治疗方法对于预防猝死非常重要。如果您有相关症状,应及时就医,以便得到及时的治疗和护理。同时,我们也应该从日常生活习惯入手,关注心脏健康,远离心肌梗塞的威胁。

(作者单位:献县中医医院)

盆底康复训练的日常生活护理技巧

□ 张亚

盆底康复训练是针对盆底肌肉和神经的康复训练,对于预防和治疗尿失禁、盆腔脏器脱垂等盆底问题具有重要意义。在盆底康复训练的过程中,日常生活护理技巧同样非常重要。以下是一些常见的盆底康复训练日常生活护理技巧:

- 保持正确的姿势和站姿:**在日常生活中,应保持正确的姿势和站姿,避免长时间保持同一姿势,以免对盆底肌肉造成额外的压力。
- 避免过度劳累:**盆底肌肉的恢复需要时间,因此在恢复期间应避免过度劳累,如长时间站立、走路、抱孩子等。
- 合理饮食:**产妇产后要注意饮食合理搭配,摄入足够的营养物质,饮食对盆底肌肉的恢复也有一定的影响。应避免摄入过多的辛辣、

刺激性食物,多吃富含纤维的食物,有助于促进肠道蠕动,减少便秘的发生。

- 积极排尿:**在产后应积极排尿,不要刻意憋尿,需要积极的排尿。在排尿的时候,肛门稍微用力收缩,会产生一种对抗性的压力,有助于锻炼盆底肌肉。同时,还应避免过早同房和过度用力。

- 保持大便通畅:**产妇在排便时不要过度用力,以免增加腹压,影响盆底肌肉的恢复。同时,保持大便通畅,避免便秘引起的腹压增加。

- 避免剧烈运动:**产妇在恢复期间,不要进行剧烈运动,如跑步、跳跃等,以免加重盆底肌肉的负担,影响恢复。

- 定期检查:**盆底康复训练是一个长期的过程,需要定期到医院进行复查,以便

了解盆底肌肉的恢复情况,及时调整治疗方案。

除了以上日常生活护理技巧外,以下还有一些关于盆底康复训练的注意事项:

- 在做盆底康复训练之前,**最好先咨询医生或专业康复师的建议,根据个人情况制定合适的训练计划。
- 坚持每天进行盆底康复训练,**如收缩肛门、缩阴等动作,有助于锻炼盆底肌肉,促进血液循环和代谢。
- 在做盆底康复训练时,**要注意动作的正确性和力度,不要过度用力或过轻,以免影响效果。
- 在恢复期间,**要避免使用过于强烈的收缩方法,以免对盆底肌肉造成损伤。
- 保持良好的生活习惯和心理状态**对盆

底康复训练同样重要。要保持充足的睡眠、适当的运动、合理的饮食和良好的心态,这些都有助于促进身体和心理的健康。

总之,盆底康复训练是一个长期的过程,需要坚持和耐心。通过以上日常生活护理技巧的实施,可以帮助产妇更好地恢复盆底肌肉功能,预防和治疗尿失禁、盆腔脏器脱垂等盆底问题。同时,在恢复期间要遵循医生的建议,定期到医院进行复查,以便及时调整治疗方案。

需要注意的是,每个人的身体状况和盆底问题不同,因此在盆底康复训练时需要根据个人情况制定合适的训练计划,并遵循医生的建议。如有疑问或出现症状加重等情况,应及时就医。

(作者单位:河口瑶族自治县人民医院)

妊娠糖尿病对胎儿的影响及预防措施

□ 宫秀芳

妊娠糖尿病是指在妊娠期间发生的糖尿病,是一种常见的妊娠期并发症。妊娠糖尿病对胎儿的影响非常大,如果不及时预防和治疗,可能会导致胎儿生长发育受限、早产、胎儿窘迫等问题。因此,孕妇需要了解妊娠糖尿病对胎儿的影响及预防措施,以确保母婴健康。

一、对胎儿的影响

- 胎儿生长发育受限:**妊娠糖尿病会导致孕妇血糖水平异常,胎儿通过胎盘获取母体的糖分,从而导致血糖过高,影响胎儿的正常生长发育。长期高血糖还会导致胎儿过大、畸形、生长受限等问题。
- 胎儿窘迫:**妊娠糖尿病会导致孕妇的高血糖水平影响胎盘供血,导致胎儿缺氧,引

起胎儿窘迫。这可能会对胎儿的健康和生命造成威胁,需要进行及时的监测和抢救措施。

- 增加新生儿患病率:**妊娠糖尿病的胎儿在出生后,由于母体高血糖的影响,会增加新生儿低血糖、感染等患病的风险。

二、预防措施

- 饮食控制:**饮食控制是预防妊娠糖尿病的重要措施之一。孕妇应该合理安排饮食,保证足够的营养摄入,同时也要避免过多的糖分摄入。建议孕妇遵循少食多餐的原则,尽量避免吃含糖量高的食物。此外,孕妇还应该注意控制碳水化合物摄入量,适当增加蛋白质和脂肪的摄入量。

- 适当运动:**孕妇应该适当进行运动,增加身体对胰岛素的敏感性,降低血糖水平。

适当的运动也有助于减轻孕妇的心理压力,增强身体抵抗力。建议孕妇可以选择散步、瑜伽等轻柔的运动方式,避免剧烈运动和过度劳累。

- 定期产检:**孕妇应该定期进行产检,及时了解自己的身体状况和胎儿的发育情况。产检可以及时发现妊娠糖尿病的症状并进行干预,避免病情恶化。

- 心理调节:**孕妇在妊娠期间应该保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。心理因素也会影响血糖水平。良好的心理状态有助于预防妊娠糖尿病的发生。孕妇可以通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来缓解心理压力,保持心情愉悦。

- 避免吸烟和饮酒:**吸烟和饮酒是妊娠

期绝对禁止的行为,这些行为会严重影响胎儿的生长发育,增加胎儿畸形的风险。如果孕妇有吸烟和饮酒史,应该尽快停止这些行为。

- 合理控制体重:**孕妇在妊娠期间应该合理控制体重,避免体重增长过快,增加妊娠糖尿病的风险。孕妇可以通过合理的饮食和运动来控制体重,同时也要注意不要过度节食或剧烈运动。

总之,妊娠糖尿病对胎儿的影响非常大,孕妇需要采取有效的预防措施来降低风险。通过饮食控制、适当运动、定期产检、心理调节、避免吸烟和饮酒、合理控制体重等措施,可以有效预防妊娠糖尿病的发生,确保母婴的健康和安全。

(作者单位:盐山县庆云中心卫生院)