

# 心衰的症状与治疗方法

□ 赵伟红

心力衰竭,通常简称心衰,是一种由于各种心脏结构或功能性疾病导致心室充盈和(或)射血功能受损,心排量不能满足机体组织代谢需要而引起的疾病。了解心衰的重要性在于我们能够更好地理解这一疾病,从而采取有效的预防和治疗措施。

## 一、认识心衰

心衰通常是由于心肌损害、心脏负荷过重、前负荷不足等原因导致心脏不能正常工作而引起的。心脏的主要职责是泵送血液,为身体各部位提供氧气和营养。当心脏无法正常工作,血液供应不足时,身体就会受到影响,从而导致心衰的发生。

## 二、心衰的症状

心衰的症状可能包括呼吸困难、体力活动受限和持续的乏力。这些症状可能逐渐出现,或者突然发生。如果出现这些症状,应立即寻求医疗帮助。

## 三、心衰的危害

心衰对身体健康的危害是全方位的。它可能引发其他健康问题,如静脉血栓、呼吸道感染和消化系统症状。心衰还会影响生活质量,使患者感到疲劳、呼吸困难,甚至影响睡眠。长期的疲劳会影响日常活动,如工作、家务劳动、娱乐活动等,从而影响患者的生活质量。

## 四、预防心衰

预防心衰的重要性在于通过采取一系列

措施,降低心衰的发生风险。这些措施可能包括定期进行心血管健康检查、控制高血压、糖尿病等慢性病、避免吸烟、保持健康的体重、坚持有氧运动、合理饮食等。此外,对于已知的心脏疾病,应及早诊断和治疗,以防止心衰的发生。

## 五、早期识别与治疗

一旦出现心衰的症状或体征,应及早寻求医疗帮助。在医生的指导下,患者可以通过使用药物、改变生活方式等方法来治疗心衰。早期识别和治疗心衰可以显著改善患者的预后,提高生活质量。

此外,我们也要意识到,心衰是一种可以预防的疾病。通过改善生活方式,如健康饮

食、适度运动、控制血压和糖尿病等,我们可以降低患心衰的风险。同时,定期进行心血管健康检查也至关重要,这样可以在疾病早期发现并治疗问题,进一步降低患心衰的风险。

在日常生活中,我们也可以通过学习基本的心脏病自我检测和预防知识,为自己和家人提供保护。通过了解心衰,我们可以更好地保护我们的心脏健康,提高生命质量。

总的来说,了解心衰的重要性在于我们能够更好地预防和治理这一疾病。通过认识心衰,了解其症状和危害,采取有效的预防措施,以及早期识别和治疗,我们可以为心衰患者提供更好的支持和治疗。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

# 病毒性脑膜炎的症状、诊断及预防措施

□ 白艳梅

头痛和发烧是生活中常见的症状,很多人会误认为这只是简单的感冒。然而,有时头痛、发烧并非只是感冒那么简单,还可能是颅内感染的信号之一,尤其是病毒性脑膜炎。本篇科普将为大家详细介绍颅内感染之病毒性脑膜炎的相关知识,包括其症状、诊断及预防措施。

## 一、什么是病毒性脑膜炎

病毒性脑膜炎是一种由病毒引起的急性脑膜炎,其特征在于脑膜受到病毒的侵犯,导致一系列神经系统症状。常见的病毒包括肠道病毒、疱疹病毒等。

## 二、头痛、发烧并非只是感冒那么简单

头痛和发烧并非一定由感冒引起,还

可能是其他疾病的症状,如病毒性脑膜炎。这类疾病通常会出现发热、头痛、肌肉疼痛、恶心、呕吐、腹痛、颈项强直等症状。需要注意的是,颅内感染往往伴随着神经系统症状,如意识障碍、抽搐等,需要及时就医。

## 三、病毒性脑膜炎的诊断

诊断病毒性脑膜炎,通常需要进行体格检查、实验室检查和影像学检查。体格检查可帮助医生评估患者的神经系统症状;实验室检查包括血常规、尿常规、脑脊液检查等,可帮助确定是否存在病毒感染;影像学检查如CT或MRI,可帮助排除其他潜在的病因。

## 四、如何预防病毒性脑膜炎?

病毒性脑膜炎虽防可控,预防措施尤为重要。首先,保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩、避免去人群密集的场所等;其次,加强身体锻炼,提高免疫力;此外,保持良好的营养状态,摄入充足的维生素和矿物质;同时,对于有基础疾病的患者,应积极治疗原发病,避免病情恶化。

## 五、治疗病毒性脑膜炎

一旦怀疑患有病毒性脑膜炎,应及时就医。治疗方法主要包括对症治疗和支持治疗。对于轻度至中度头痛和发热的患者,医生可能会开具非处方药或使用退热剂缓解症状。此外,抗病毒治疗也是病毒

性脑膜炎的重要治疗手段,但通常仅适用于病毒感染的早期阶段。在治疗方面,患者需要卧床休息,避免过度劳累;同时,给予足够的营养和水分摄入,以增强身体抵抗力。

总之,头痛、发烧并非只是感冒那么简单,还可能是颅内感染的信号之一,尤其是病毒性脑膜炎。了解病毒性脑膜炎的症状、诊断及预防措施对于及时发现和治疗至关重要。通过保持良好的个人卫生习惯、加强身体锻炼、积极治疗原发病等措施,我们可以有效预防病毒性脑膜炎的发生。

(作者单位:保定市第一中心医院神经内五科)

# 浅谈输尿管结石的护理方法

□ 李娟

输尿管结石是一种常见的泌尿系统疾病,常常会对患者的身体健康和生活质量造成一定的影响。输尿管结石的护理对于患者的康复非常重要,通过正确的护理方法可以有效地预防结石的复发,保护肾脏健康。下面将从日常生活的角度,为大家介绍输尿管结石的护理方法。

## 1.合理饮食:

输尿管结石的形成与饮食有很大的关系,因此合理的饮食对于预防结石的复发非常重要。患者应该多喝水,每天保持足够的饮水量,以稀释尿液中的钙、磷等矿物质浓度,减少结石的形成。同时,应该避免摄入过多的高嘌呤、高脂肪、高盐等食物,多食用富含膳

食纤维和维生素的食物,以促进肠道蠕动,减少结石的形成。

## 2.保持健康的生活习惯:

除了合理的饮食外,保持健康的生活习惯也是预防输尿管结石复发的关键。患者应该保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。同时,应该避免长时间久坐和过度运动,适当进行体育锻炼,以促进身体的代谢和排泄功能。

## 3.定期检查:

输尿管结石患者应该定期进行尿液检查和泌尿系统超声检查,以了解结石的病情和治疗效果。同时,还应该关注身体其他部位的健康情况,如前列腺、膀胱等部位,以免其他

疾病引发输尿管结石的复发。

## 4.正确的运动方式:

适当的运动可以促进身体的代谢和排泄功能,有助于预防输尿管结石的复发。患者可以选择一些轻松的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,避免过度劳累和剧烈运动。同时,在运动前要做好热身运动,以减少运动损伤的风险。

## 5.保持良好的心理状态:

输尿管结石虽然是一种常见的疾病,但如果不及时治疗和控制,可能会导致肾功能受损。因此,保持良好的心理状态对于输尿管结石患者的康复非常重要。患者应该保持积极的心态,乐观面对疾病,避免过度焦虑和紧

张。同时,可以寻求心理医生的帮助和支持,以缓解心理压力。

## 6.正确的服药方式:

输尿管结石患者需要服用一些药物来控制病情和治疗症状,正确的服药方式对于药物的疗效和安全性非常重要。患者应该按照医生的建议和说明书的指导,按时按量服用药物,避免随意更改剂量和时间。

总之,输尿管结石的护理对于保护肾脏健康非常重要。通过合理的饮食、保持健康的生活习惯、定期检查、正确的运动方式、保持良好的心理状态以及正确的服药方式等措施,可以有效地预防结石的复发,促进患者的康复。

(作者单位:沧州和平医院)

# 探讨微生物在自然界中有哪些重要作用

□ 李明

微生物在自然界中具有多种重要作用,它们是生态系统中的分解者,也是地球上物质循环的关键参与者,同时还与人类和其他生物体之间存在密切的相互作用。下面我们将详细介绍微生物在自然界中的重要作用。

## 一、物质转化与能量传递

微生物是生态系统中的分解者,能够将复杂的有机物质分解为简单的无机物质,如二氧化碳、水和矿物质,从而将这些物质循环回大气和地质系统中。微生物的分解作用也是生态系统中能量流动的基础,因为它们将有机物质转化为简单的能量形式,如二氧化碳和水,可以被其他生物利用。

## 二、土壤健康与生产力

微生物在土壤中的数量和种类非常丰富,它们参与了土壤中的多种生化过程,包括有机物质的分解、营养物质的循环和土壤结构的形成等。微生物通过分解死亡和腐烂的有机物质,将其中的养分释放出来,供其他生物利用。此外,微生物还能产生一些对植物和动物有益的酶,如纤维素酶、果胶酶等,促进植物的生长和动物的消化。

## 三、水体健康与水质净化

微生物在自然界的水体中也有着广泛的存在,如河流、湖泊和海洋等。它们能够分解水中的有机物质,将其转化为无机物质,如二

氧化碳、水和矿物质等,从而维持水体的生态平衡。此外,一些微生物还能产生一些对水质有益的物质,如活性污泥中的微生物能够分解污染物,同时产生一些具有杀菌作用的物质,净化水质。因此,微生物在水体健康和水质净化方面也起着重要的作用。

## 四、生物多样性保护与生态系统稳定

微生物在生态系统中扮演着重要的角色,它们能够与植物、动物和其他微生物相互作用,形成复杂的生物网络。这些微生物网络对生态系统的稳定性和生物多样性保护至关重要。例如,一些特定的微生物群落能够抑制某些植物的生长,保持森林中的

植物多样性;一些微生物还能够分解动植物遗体和排泄物,保持土壤的肥力。因此,微生物在生态系统稳定和生物多样性保护方面发挥着至关重要的作用。

总之,微生物在自然界中具有多种重要作用。它们是生态系统中的分解者、能量传递者和物质循环的关键参与者;它们参与土壤健康和生产力、水体健康和水质净化;它们还能维护生物多样性保护和生态系统的稳定性。了解微生物的作用及其在自然界中的地位和作用,对于我们更好地保护和利用自然资源、维护生态平衡和人类健康具有重要意义。

(作者单位:隆尧县医院)