

心律失常患者调整心跳的方法

□ 赵 燕

心律失常,即心跳节律不规律或频率异常,是一种常见的心脏问题。对于患者而言,如何有效调整心跳,恢复其正常节律,是关乎健康与生活质量的重要课题。本文将从生活习惯、运动、饮食及医疗干预四个方面,为心律失常患者提供科学的调整建议。

一、调整生活习惯

保持规律的作息对心律失常患者至关重要。避免熬夜,确保充足的睡眠,有助于稳定心脏功能。此外,避免剧烈的精神和身体劳累,减少情绪波动,如紧张、焦虑等,因为这些情绪状态可能加剧心律失常。同时,戒烟限酒也是必要的,因为吸烟和过量饮酒都是心

律失常的诱因。

二、适当运动

适当的有氧运动能够增强心脏功能,降低血压,并有助于改善心跳节律。建议心律失常患者每周进行3-5次,每次30分钟左右的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳或骑自行车等。但需注意,运动前应进行充分的热身,避免突然增加运动量,以防心脏负担过重。同时,运动过程中如有不适,应立即停止并寻求医疗帮助。

三、合理饮食

健康的饮食习惯对心律失常患者同样重要。应多食用蔬菜水果和富含纤维素的食物,这些食物有助于降低血脂、血压,维护心脏健

康。同时,建议采用少量多餐的饮食方式,避免单次进食过多,以减少心脏负担。此外,减少盐和脂肪的摄入,也是保护心脏的重要措施。

四、医疗干预

对于心律失常症状较为严重的患者,医疗干预是必不可缺的。在医生的指导下,进行药物治疗是控制心律失常的重要手段。药物可以调整心脏的电生理活动,恢复其正常节律。但需注意,药物治疗需严格遵医嘱,不可自行增减剂量或更换药物。

除了药物治疗外,对于某些特定类型的心律失常,如室性心动过速、心房颤动等,还

可以考虑采用射频消融术等介入治疗方法。这些方法通过直接作用于心脏的异常电生理区域,达到根治心律失常的目的。

结语

心律失常虽然是一种常见的心脏问题,但通过科学的生活习惯调整、适当的运动、合理的饮食以及必要的医疗干预,大多数患者都能够有效控制病情,恢复健康的心跳。因此,对于心律失常患者而言,重要的是保持积极的心态,遵循医生的建议,并采取切实有效的措施来维护心脏健康。同时,我们也应加强对心律失常的科普宣传,提高公众对该疾病的认识和重视程度。(作者单位:四川省西昌市人民医院)

心境障碍的症状与治疗方法

□ 丁建英

心境障碍是一种常见的心理疾病,它影响人们的情绪、思维和行为。许多人因为对心境障碍的误解和忽视,导致病情恶化。事实上,了解心境障碍并寻求专业帮助是治疗的关键。本文将探讨如何揭开心境障碍的“面纱”,探索情感“迷宫”的出口,帮助人们走出心理困境。

一、认识心境障碍

心境障碍是一种涉及情绪、思维和行为障碍的疾病。它包括抑郁症、双相情感障碍等类型。抑郁症是一种以持续的情绪低落为主要特征的心理疾病,患者常常感到沮丧、无助、无望

和无用。双相情感障碍则表现为情绪的极端波动,从极度高涨的情绪到极度低落,患者可能经历兴奋、易怒、暴躁和焦虑等情绪。

二、揭开心境障碍的面纱

要揭开心境障碍的面纱,首先要了解其症状和表现。同时,也要学会识别自己的情绪变化,以及这些变化是否符合心境障碍的特征。当发现自己的情绪和行为出现异常时,应及时寻求专业帮助。此外,了解心境障碍的知识和传播正确的信息对于减少误解和歧视非常重要。

三、探索情感“迷宫”的出口

面对心境障碍,探索情感“迷宫”的出口

是关键。治疗心境障碍的方法包括药物治疗、心理治疗和社会支持。药物治疗是控制症状的有效手段,可以帮助患者减轻抑郁和焦虑情绪。心理治疗则是一种更深入的方法,通过认知行为疗法和人际疗法等手段帮助患者调整思维模式,增强自我认知,提高应对能力。社会支持则包括与家人、朋友和社区的联系,提供情感支持和关爱,帮助患者更好地应对压力和困难。

四、实践与行动

为了帮助更多人走出心境障碍的困境,我们可以从以下几个方面入手:首先,加强心

理健康教育,提高公众对心境障碍的认识和理解;其次,鼓励患者积极寻求专业帮助,尽早治疗;再次,倡导社会支持,建立互助组织,为患者提供情感支持和关爱;最后,提倡多元化治疗手段,如心理疗法、药物治疗和社会干预等相结合的综合治疗策略。

揭开心境障碍的“面纱”,探索情感“迷宫”的出口,需要我们共同努力。只有正视心境障碍,才能让更多人走出困境,拥抱美好的生活。让我们携手前行,为心理健康事业贡献自己的力量。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

新生儿足底采血后的护理注意事项

□ 张淑芝

新生儿足底采血是一项重要的医学检查,旨在通过筛查新生儿是否存在先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症等遗传代谢性疾病,以确保宝宝的健康成长。然而,足底采血后,家长需特别注意对宝宝的护理,以避免不必要的感染和并发症。以下是一些关键的护理注意事项。

1. 保持局部清洁与干燥

足底采血后,家长应立即用医用棉签轻轻擦拭采血部位,去除表面的血迹。随后,可使用聚维酮碘溶液等消毒剂进行局部消毒,以防止感染。在之后的几天里,务必保持采血部位的清洁与干燥,避免沾水或接触其他污染物。若发现采血部位有红肿、渗血或化脓等异常情况,应及时就医。

2. 观察宝宝反应

足底采血虽然操作简单,但对宝宝

来说仍是一种刺激。采血后,宝宝可能会因疼痛或不适而出现夜间睡眠不安稳的情况。家长应给予宝宝更多的安抚与陪伴,如轻轻拍打、拥抱或哼唱摇篮曲等,帮助宝宝缓解紧张情绪,促进其安稳入睡。

3. 避免对采血部位造成压迫

采血后,家长应避免对宝宝的采血部位施加任何形式的压迫,如用手挤压、穿过紧的袜子或鞋子等。这些行为可能会影响采血部位的恢复,甚至导致局部血液循环不畅,引发淤血或感染。因此,建议家长为宝宝选择宽松、舒适的衣物和鞋袜,以减少对采血部位的摩擦和压迫。

4. 按时复查与咨询

足底采血后,家长需耐心等待筛查结果。如果医院在一个月内打来电话或发送短信要求复查,说明宝宝的筛查结果可能存在异常,需进一步确认。此时,家长应积极配合医生进行复查,以便及时发现并治

疗潜在的疾病。同时,家长在护理过程中如有任何疑问或担忧,也应及时向医生咨询,以获得专业的指导和帮助。

5. 重视新生儿疾病筛查

新生儿疾病筛查是预防出生缺陷的重要措施之一。通过足底采血等简单的检测方法,可以及时发现并干预多种遗传代谢性疾病,从而避免疾病对宝宝健康造成的严重影响。因此,家长应充分认识到新生儿疾病筛查的重要性,积极配合医院完成筛查工作,为宝宝的健康成长保驾护航。

总之,新生儿足底采血后的护理工作需要家长的细心与耐心。通过保持局部清洁与干燥、观察宝宝反应、避免对采血部位造成压迫、按时复查与咨询以及重视新生儿疾病筛查等措施,可以确保宝宝顺利度过采血后的恢复期,健康成长。

(作者单位:山东省临沂市郯城县第一人民医院)

盆腔炎是女性常见的妇科疾病之一,主要由病原体感染引起,影响女性生殖道及其周围组织,包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢炎等。若不及时治疗,盆腔炎不仅会影响女性的生殖健康,还可能引发一系列严重的并发症。本文将详细阐述盆腔炎的并发症及预防措施。

一、盆腔炎的并发症

1. 盆腔炎性肿块与盆腔脓肿:盆腔炎若未能及时治疗,可能引发盆腔慢性炎症性组织学改变,最终形成盆腔炎性肿块或盆腔脓肿。这些肿块和脓肿不仅会增加治疗难度,还可能对周围器官造成压迫,引起疼痛和不适。

2. 痛经与生殖泌尿系统感染:盆腔炎是导致痛经的常见原因之一。炎症可刺激子宫和盆腔神经,引起疼痛。此外,盆腔炎还可能增加女性患生殖泌尿系统感染的风险,如急性慢性肾盂肾炎、膀胱炎等,进一步影响女性生活质量。

3. 输卵管卵巢囊肿与异位妊娠:盆腔炎若波及输卵管和卵巢,易导致输卵管炎或囊肿,进而形成输卵管卵巢囊肿。这种囊肿不仅影响卵巢健康,还可能影响生育功能。更严重的是,慢性盆腔炎可能导致输卵管粘连和阻塞,增加异位妊娠(宫外孕)的风险。

4. 不孕症:盆腔炎是女性不孕症的重要原因之一。长期的炎症可导致输卵管内层粘膜粘连、管腔变窄或闭锁,从而影响卵子、精子或受精卵的通行,最终导致不孕。

二、盆腔炎的预防措施

1. 注意个人卫生:日常生活中应注意私处卫生,特别是在月经期间,要勤换洗内衣裤和卫生巾,防止细菌滋生和逆行感染。

2. 及时治疗下生殖道感染:一旦发现宫颈炎、阴道炎等下生殖道感染,应及时就医治疗,避免炎症扩散至盆腔。同时,对于阑尾炎、腹膜炎等可能蔓延至盆腔的疾病也应积极治疗。

3. 加强公共卫生教育:提高公众对生殖道感染的认识及预防感染的重要性,减少性传播疾病的发生。性活跃的年轻女性尤其应注意性卫生,避免不洁性交。

4. 严格掌握妇科手术指征:进行妇科手术时,应严格掌握手术指征,并在术中注意无菌操作,预防感染。术后也需加强护理,防止并发症的发生。

5. 定期体检与妇科检查:对于高危人群,如性活跃的年轻女性、有多个性伴侣者等,应定期进行妇科检查,以便及早发现和及时治疗盆腔炎。

总之,盆腔炎作为一种常见的妇科疾病,对女性的生殖健康具有重要影响。了解其并发症并采取相应的预防措施,是维护女性健康的重要一环。希望广大女性朋友能够重视盆腔炎的防治工作,做到早发现、早诊断、早治疗。

(作者单位:河北省霸州市康仙庄镇辛店医院)

盆腔炎的并发症及其预防措施

□ 杨薇

戒烟限酒对促进健康、预防疾病的作用

□ 杨 静

在当今快节奏的生活中,健康已成为人们日益关注的焦点。而在这份追求中,戒烟限酒作为健康生活方式的基石,其重要性不言而喻。本文将从医学角度出发,分条阐述戒烟限酒对于促进健康、预防疾病的积极作用。

一、戒烟:守护呼吸,远离疾病

1. 减少呼吸系统疾病风险:吸烟是慢性阻塞性肺疾病(COPD)、肺癌等呼吸系统疾病的主要诱因。戒烟后,肺部功能可逐渐恢复,减少咳嗽、气喘等症状,显著降低患癌风险。

2. 改善心血管健康:吸烟是心血管疾病的重要危险因素之一,包括冠心病、心肌梗死和中风。戒烟能显著降低血压,改善血液循环,减少心脏病发作的风险。

3. 提升整体生活质量:戒烟不仅能改善身体状况,还能提升心理健康。摆脱尼古丁的依赖,让人拥有更清晰的思维、更

强的体能和更积极的生活态度。

二、限酒:适度为宜,呵护身心

1. 预防肝脏疾病:长期过量饮酒是酒精性肝病(包括脂肪肝、肝炎、肝硬化)的主要原因。限酒有助于保护肝脏免受损害,维持其正常功能。

2. 减少心血管疾病风险:适量饮酒(男性每日不超过两杯,女性不超过一杯)可能对心血管有一定保护作用,但过量则适得其反,增加高血压、心律失常等风险。因此,关键在于“限”字,避免酗酒。

3. 改善睡眠质量:虽然偶尔小酌可能帮助入睡,但长期过量饮酒会干扰睡眠周期,导致浅睡眠增加,深睡眠减少,影响第二天的精神状态和工作效率。限酒有助于恢复正常的睡眠模式。

三、培养健康生活方式的其他建议

1. 均衡饮食:多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋白质,减少高糖、高脂肪食

物的摄入,有助于维持健康的体重和代谢状态。

2. 规律运动:每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,可以增强体质,提高免疫力,同时也有助于缓解压力。

3. 充足睡眠:成年人每晚应保证7-9小时的高质量睡眠,良好的睡眠习惯对于身体修复、情绪稳定至关重要。

4. 定期体检:及时发现并治疗潜在的健康问题,是预防疾病、维护健康的关键。

总之,戒烟限酒是迈向健康生活方式的重要一步。通过减少对有害物质的摄入,结合均衡饮食、规律运动、充足睡眠和定期体检,我们能够更好地守护自己的身心健康,享受更加美好的生活。让我们从今天开始,做出积极的改变,共同迈向更加健康、更加美好的未来。

(作者单位:河南省南阳中心医院)