

# 心肌炎患者的护理措施

□周红迪

自己在治疗过程中保持积极心态,增加生活乐趣。最后,要注意养成规律的生活作息,避免熬夜和过度劳累,有助于身体恢复。如果患者心理压力较大,可以寻求心理咨询师或专业心理医生的帮助。通过心理咨询,患者可以更好地面对自己的情绪,学会调整心态,保持心情愉快。

## 2. 注意休息

心肌炎是一种严重的心脏疾病,它会导致心肌出现弥漫性病变,尤其是左心室,严重影响心脏功能。因此,在心肌炎的康复过程中,充分休息是至关重要的。通过休息,可以减轻心脏负担,降低心肌氧气需求,促进炎症吸收和受损心肌的修复。因此,心肌炎患者必须避免过度劳累,确保充分休息。

在急性阶段,心肌炎患者的病情通常较为严重,如果患者出现心脏扩大或伴有心力衰竭症状,就需要卧床休息,直到心脏恢复至正常大小、心功能趋于稳定,且早搏、心悸、胸闷等症状明显消退。这时,患者可以逐渐开始进行轻微活动,如散步或做少量家务。需要注意的是,此时患者尚处于急性期,心脏功能还未完全恢复,过度劳累可能会导致病情恶化,甚至发展成心肌病或心力衰竭。因此,在散步或做家务时,一旦感到疲劳或出现早搏等症状,应立即停止活动。

## 3. 遵医嘱用药

心肌炎的治疗药物主要包括抗病毒药物、免疫抑制剂、抗凝血药物、利尿剂、血管活性药物等。抗病毒药物用于抑制病毒复制,减轻病毒对心肌的损害;免疫抑制剂用于抑制免疫反应,减少心肌炎症;抗凝血药物用于预防血栓形成,降低心肌梗死风险;利尿剂用于减轻水肿,维持水电解质平衡;血管活性药物用于改善心脏功能,增强心肌收缩力。不同的药物有不同的使

用方法,而且部分药物具有一定的副作用,医生会根据患者的病情和体质调整药物的种类、剂量和疗程。因此,患者应严格遵医嘱用药,减少副作用的发生。

患者要了解自己的病情和所用药物的名称、作用、剂量、用法和注意事项,按照医生的指示,按时按量服药,不要自行增减剂量或停药。服药期间,患者要注意观察药物的疗效和副作用,如出现不良反应要及时向医生报告。此外,患者要定期复查,监测病情和药物对心脏功能的影响。

## 4. 避免感冒

心肌炎是一种对心脏肌肉造成炎症的疾病,可能由感染、药物、毒素、自身免疫问题等多种原因引起。对于心肌炎患者来说,身体已经处于一种较为脆弱的状态,因此任何额外的健康威胁都可能带来严重后果。感冒是一种常见的呼吸道感染疾病,多由病毒引起。对于健康人群,感冒可能只会导致其出现轻微不适,但对于心肌炎患者,感冒病毒可能会引起全身性炎症反应,增加心脏负担,进一步对已经受损的心肌施加压力,从而可能会引发或加重心脏问题。此外,感冒还可能会导致患者出现呼吸困难、心跳加速等症状,这些症状可能会误导患者,让他们误以为病情有所恶化。因此,心肌炎患者在日常生活中必须采取一系列预防措施,降低感冒的风险。患者应该保持良好的个人卫生习惯,经常洗手,避免与感冒患者密切接触。在流感季节,患者应尽量减少外出,避免前往人群密集的地方。此外,患者可以考虑接种流感疫苗,降低感染流感风险。

除了预防感冒外,心肌炎患者还应注重提高自身免疫力,可以通过规律作息、适量运动和充足睡眠来实现。规律作息是指通过规律作息,保持良好的工作状态;适量运动可以帮助增强心脏功能,提高免疫力;充足睡眠对于身体的恢复和免疫系统的正常运作都有积极意义。

## 5. 病情监测

对于心肌炎患者来说,应定期监测心率和血压。心律失常和血压异常可能是心肌炎加重的信号,心律失常可能会导致血液循环不稳定,血压异常则可能加重心脏负担,两者都可能对心脏功能造成严重影响。此外,患者应密切观察自身的症状。胸痛、呼吸困难、乏力等都是心肌炎加重的表现,这些症状可能预示着心脏功能正在恶化。因此,一旦出现这些症状,患者应立即就诊,以便医生及时采取措施,防止病情进一步恶化。为更好地监测心脏功能和病情变化,心肌炎患者应定期到医院进行心电图、超声心动图等检查,让医生观察心脏的电活动,了解心律失常的情况,评估心肌炎严重程度。

## 6. 饮食管理

健康的饮食可以为患者提供必要营养,支持心脏肌肉的修复,同时可以帮助患者控制体重,减少心脏负担。健康的饮食还可以帮助患者控制血压和胆固醇水平,预防心脏病发作和其他并发症。首先,患者应保证饮食均衡,补充足够的蛋白质、维生素和矿物质。蛋白质是心脏肌肉修复的重要营养素,维生素和矿物质则可以帮助患者增强免疫力,预防感染。其次,患者应避免食用高脂肪、高盐分和高糖分的食物,这些食物可能会增加心脏的负担,加重病情。最后,患者还应避免食用辛辣、咖啡、酒精等刺激性食物,这些食物可能会引起心脏不适,影响病情控制。

总之,心肌炎是一种较为常见的疾病,需从多方面对患者进行综合护理,包括生活护理、药物护理、心理护理和病情监测等方面。家庭成员应共同参与,确保患者得到全面的照顾和支持。同时,患者应遵循医嘱,积极治疗,保持良好的生活习惯,以促进病情恢复。

(作者单位:安徽省阜阳市颍上县人民医院)

# 白内障的病因及治疗方法

□农翌

的概率就更高。

硬化脱水:如果人体出现脱水症状,导致体内液体发生代谢紊乱情况,就可能生成部分异常物质,使晶体受损。

## 2. 白内障的早期征兆

第一,视力变化。一些中老年人视物模糊症状不断加重并且呈无痛性,或者有些人近视度数在常年不变情况下突然加深,或者调整镜片度数之后仍不能提高视力,此时就要警惕白内障了。

第二,老花镜度数变化。一些中老年人平时看近处物体时需要戴老花镜,但突然发现不戴老花镜的情况下也能看清远处,或者老花镜的度数突然减少,此时有些人会认为自己视力变好了,其实不然,这很可能是出现了白内障。

第三,眩光、重影。白内障早期患者在晚上看灯的时候,可能会发现所有的灯光都有一圈红晕或者拖着一条尾巴,或者在单眼看一个东西的时候会把它看成两个或者多个,这些表现都反映出晶状体质地有不均匀改变情况,在看光的时候出现了散射。

除了以上三个症状,一些老年性白内障患者还可能在阳光下出现视物模糊症状,或者视物颜色变化,或能看到东西但无法清楚地看到细节等。

## 3. 白内障的治疗方法

药物治疗:一方面,可服用维生素C或维生素E制剂。对于一些白内障患

者来说,可通过服用具有抗氧化作用的药物调理病情,避免症状进一步发展。像维生素C或维生素E制剂,可以抑制自由基生成,同时还有助于清除自由基,有效修复受损细胞。患者坚持服用这类药物,有助于缓解病情,甚至有些患者的病症会消失。另一方面,可服用醛糖还原酶抑制剂。有些患者的白内障是由糖尿病引发的,此时在治疗过程中就可服用醛糖还原酶抑制剂,通过药物作用使醛糖还原酶活性受到抑制,而且对糖尿病后遗症还有较好的预防以及治疗效果。

手术治疗:一方面,可采取激光乳化白内障摘除术。具体是利用超声波的作用粉碎晶状体核,相关物质变成乳糜状之后吸出,一同吸出的还有皮质。采取激光乳化白内障摘除术会保留晶状体后囊膜,并将房型人工晶状体植入其中。如果白内障患者视觉功能受到严重影响,或者视力小于0.3,为帮助患者提高视力,就可选择做此手术。此手术具有时间短、组织损伤小、切口小等优势。另一方面,可采取白内障晶体囊外摘除术,主要是在白内障囊外做切口,通过切口排出已经浑浊的晶状体核,同步将皮质吸出。此手术同样要保留晶状体后囊,并将后房型人工晶状体植入其中,患者接受这一手术后其视力功能可快速恢复。

## 4. 白内障手术前后的注意事项

白内障手术之前,需要进行科学

评估。虽然白内障手术技术相对成熟,手术创伤比较小,时间也较短,但只要手术都会存在一定风险,尤其是老年患者多会存在慢性疾病,像心脏病、高血压、糖尿病等,或者有的患者存在一些其他的眼部疾病,如眼底问题、青光眼、高度近视等,所以要先控制患者病情,使其基础疾病平稳之后再行白内障手术。

白内障手术之后,要做好护理工作。虽然白内障手术比较简单,但为保证治疗效果,还要在术后加强护理。其一,要遵医嘱用滴眼液,切勿自行停药,滴眼液使用量以及频次也不能擅自调整,而且要遵医嘱定期复查。其二,术后三个月内要避免眼睛表面进入生水或其他液体,切忌漂流、游泳等风险活动,以防眼球感染。而且术后三个月内人工晶状体尚未长牢,日常生活中要避免揉眼,不可做剧烈运动以及重体力活动,防止患者眼部和头部受到外力影响,并由此引发人工晶状体脱位情况。其三,要均衡饮食,注意合理膳食,并且要多摄入富含维生素E、维生素A、维生素C及硒等的食物,可多食用富含营养的食材,像核桃、牛奶、胡萝卜等。

白内障是晶状体和/或晶状体囊混浊的疾病。对于中老年人来说,白内障发病率非常高,严重情况下可致盲,为防止出现严重后果,白内障患者需及时治疗,并根据医生的建议选择合适的治疗方法。

(作者单位:广西百色市人民医院)

人的眼睛中存在晶状体,这个晶状体就好比照相机镜头一样,我们在使用照相机时,如果镜头浑浊,所拍出的照片也会模糊,同样,如果眼内晶状体变浑浊,也会造成视物模糊,这就是白内障,其会对人们日常生活质量产生严重影响。在全球致盲性眼病中,白内障居首位。我国白内障发病率也居高不下,特别是中老年人。那么白内障有哪些病因和早期征兆?又该如何治疗呢?接下来,本文就为大家做出详细介绍。

## 1. 白内障的病因

营养素代谢:有研究人员经动物观察,发现体内如果缺乏某些微量元素或者维生素,就可能引发白内障,比如缺乏维生素A、维生素E、维生素B<sub>2</sub>以及钙、磷等。

外界温度:根据有关调查,发现超过60岁的工人长期在高温环境下工作,其白内障发病率明显升高。

阳光和紫外线:阳光和紫外线直接参与白内障形成过程。在衰老的晶状体当中分布有钙离子,受到紫外线的影响,可能会使这些钙离子和磷离子相结合,进而生成磷酸钙,这类物质不可溶解,并会造成晶体逐渐钙化、硬化。此外,在晶状体氧化还原过程中,紫外线也会参与其中,发挥一定作用,导致晶状体蛋白变性,并由此引发白内障。

内分泌紊乱:如果人体存在内分泌紊乱情况,也可能导致白内障。比如糖尿病患者和普通人相比,其发生白内障