

心力衰竭的症状及治疗措施

□ 刘震

心力衰竭是一种常见的临床病症,是由于心脏无法有效泵血以满足全身组织需要而引起的。本文将向您介绍心力衰竭的基本知识,帮助您快速了解这一病症。

一、心力衰竭的原因

心力衰竭的主要原因包括心脏病、高血压、冠心病、瓣膜病等。心脏病是指心肌本身的疾病,如心肌梗死、心肌炎等,可导致心肌损伤和心功能下降。高血压和冠心病则是因为血管病变,导致心脏泵血压力增加,从而加重心脏负担。瓣膜病则是由于瓣膜关闭不全,导致血液回流障碍,进而影响心脏泵血功能。

二、心力衰竭的症状

心力衰竭的主要症状包括呼吸困难、咳嗽、液体滞留等。呼吸困难是最常见的症状,可分为劳力性呼吸困难、阵发性夜间呼吸困难和急性呼吸困难等不同类型。咳嗽主要是由于肺部淤血刺激所致。液体滞留主要表现为体重增加、水肿等。

三、心力衰竭的治疗

治疗心力衰竭的关键在于改善心脏功能,减轻心脏负担。药物治疗是常用的方法,包括利尿剂、ACE抑制剂、 β 受体拮抗剂等。利尿剂主要用于减轻液体滞留,ACE抑制剂和 β 受体拮抗剂则有助于改善心肌重塑,提高心脏泵血功能。手术治疗包括心脏再同步治疗(CRT)、瓣膜替换或修复等,有助于恢

复心脏泵血功能。

四、预防措施

预防心力衰竭的重要性不容忽视。对于已知的心血管疾病风险因素,如高血压、糖尿病、吸烟等,应积极控制。定期进行心血管健康检查,如心电图、超声心动图等,有助于及时发现并处理潜在的心血管疾病。在日常生活中,保持健康的生活方式,如低盐饮食、适量运动、控制情绪等,也有助于降低心力衰竭的发生风险。

五、康复计划

一旦诊断为心力衰竭,康复计划就变得尤为重要。首先,应根据医生建议调整生活方式,如限制体力活动,保持充足休息,控制

液体摄入等。其次,适当的药物治疗是必不可少的,以帮助改善心脏功能。此外,康复训练对于改善心肺功能、提高生活质量非常重要。常见的康复训练包括步行、太极拳、瑜伽等。在开始任何新的运动计划前,应咨询医生或康复专家,以确保安全和有效性。

通过本文的介绍,您已经对心力衰竭有了一定的了解。了解心力衰竭的原因、症状、治疗和预防措施,对于及早发现并处理这一病症非常重要。同时,正确的康复计划和健康的生活方式也有助于降低心力衰竭的发生风险,提高生活质量。如果您或您身边的人出现心力衰竭的症状,请及时就医,以便得到及时诊断和治疗。
(作者单位:河北省张家口市第一医院)

浅谈精神科护理的重要性

□ 任树岭

的桥梁。

二、打破偏见:精神疾病非“异类”

长久以来,精神疾病患者常被贴上“异类”、“疯子”的标签,这种偏见不仅加重了患者的心理负担,也阻碍了他们获得及时有效的治疗与关怀。事实上,精神疾病如同身体疾病一样,是由多种因素综合作用的结果,包括但不限于遗传、环境、心理压力等。精神科护理的首要任务之一就是消除这些偏见,让公众认识到精神疾病是可治可防的,患者同样值得尊重与关爱。

三、专业护理:科学治疗与人文关怀并重

精神科护理融合了医学、心理学、社会学等多学科知识,采取药物治疗、心理治疗、康复训练等多种手段,为患者提供个性化的

治疗方案。更重要的是,护理人员以极大的耐心和同理心,倾听患者的心声,理解他们的痛苦,给予他们情感上的支持与鼓励。这种科学治疗与人文关怀并重的模式,为患者构建了一个安全、温暖的康复环境。

四、促进康复:重返社会,重拾生活

精神科护理的最终目标是帮助患者恢复社会功能,重新融入社会。这包括提高患者的自我认知与情绪管理能力,教会他们应对压力与挫折的方法,以及提供职业训练、社交技能培训等,以增强患者的独立生活能力和社会适应能力。通过持续的努力与支持,许多患者能够走出阴霾,重拾生活的乐趣与希望。

五、呼吁社会关注与支持

精神科护理事业的发展离不开社会的广泛关注与支持。我们呼吁社会各界减少对精神疾病的歧视与偏见,增加对精神科护理工作的理解与尊重。

同时,政府、医疗机构、社会组织及个人应共同努力,为精神疾病患者提供更多元化、更高质量的服务与帮助,共同营造一个更加包容、和谐的社会环境。

总之,精神科护理是一项充满挑战与希望的工作,它要求护理人员不仅具备扎实的专业知识与技能,更需拥有无私的爱心与坚定的信念。让我们携手努力,打破偏见,传递温暖,为精神疾病患者点亮心灵的灯塔,共同守护他们的健康与幸福。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

从生活细节做起 预防高血压危象

□ 石芯茹

高血压危象是指在高血压疾病的过程中,患者突然出现血压大幅度升高,伴有头晕、头痛、胸闷、心悸等表现的一种紧急状态。对于这类患者,及早识别并采取适当的护理措施至关重要。在本文中,我们将从生活细节出发,探讨如何稳住血压,预防高血压危象的发生。

一、保持健康的生活方式

1. 合理饮食:控制饮食中的盐分摄入是降低血压的关键。世界卫生组织推荐,每人每日食盐量不超过5克。尽量避免食用高盐食品,如咸菜、快餐、盐腌食品等。同时,增加水果、蔬菜、全谷类食物的摄入,有助于保持血压稳定。

2. 适量运动:定期进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,可促进血液循环,增强心肺功能,有利于血压的控制。避免长时间卧床,以免血流缓慢导致血压升高。

3. 控制体重:肥胖是高血压的独立危险因素。保持适当的体重,有助于降低血压。

4. 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入可降低心血管疾病的风险,对血压控制具有积极影响。

二、保持良好的睡眠习惯

充足的睡眠对于血压稳定至关重要。建议每晚保持7-9小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。睡眠质量不佳者,可尝试通过调整睡眠环境(如营造安静的睡眠环境、使用舒

适的睡眠用品等)来改善。

三、关注情绪调节

长期处于紧张、焦虑、抑郁等情绪状态下,可能导致血压升高。因此,学会调节情绪,保持乐观积极的心态,有助于维持血压稳定。如有需要,可寻求专业心理咨询或治疗。

四、定期体检与监测血压

定期进行体检,并关注自己的血压状况,是预防高血压危象的重要措施。建议成年人每年进行一次血压检测,尤其是有高血压家族史或肥胖等危险因素的人群。如发现血压异常升高,应及时就医,以便医生制定相应的治疗方案。

五、识别与应对高血压危象

高血压危象是一种紧急情况,需要及时识别并采取相应的护理措施。当患者突然出现血压大幅度升高,伴有头晕、头痛、胸闷、心悸等表现时,应警惕可能是高血压危象的发作。此时,应立即停止一切紧张或激动活动,休息并保持安静。

稳住血压,预防高血压危象的发生,需要我们从小生活细节做起,关注健康的生活方式,保持良好的睡眠习惯、关注情绪调节、定期体检与监测血压以及识别与应对高血压危象等方面入手。通过这些措施的综合运用,我们可以有效降低高血压的风险,保持血压稳定,从而降低心血管疾病的发生率,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

重症病人的“生命守护”:ICU里的生命奇迹

□ 史丽娜

ICU,即重症监护病房,是对危重病人进行集中治疗和监护的医疗单位。这里的环境充满了紧张而又有序,每时每刻都在发生着生命的奇迹。

ICU病房内的每一个角落,每一个细节,都充满了生命的温度和色彩。每一个重症病人都在这无微不至的关怀下,被守护着,被挽救着。

这里不仅有先进的医疗设备,还有专业的医护人员,他们用专业知识和无比的耐心,与死神抢夺每一份生命。

首先,让我们了解一下ICU病房的环境。通常,ICU病房环境安静而整洁,每个病床之间都有隔帘或屏风以保护病人的隐私

和安全。病房内设有各种先进的医疗设备,如呼吸机、心电监护仪、血液透析机等,以便对病人进行24小时的监测和治疗。此外,ICU病房还有专门的医护人员,他们具有丰富的临床经验和专业知识,能够及时处理各种紧急情况。

在ICU病房中,最关键的治疗手段之一是呼吸支持。呼吸机是ICU病房中必不可少的设备之一,它可以帮助病人维持正常的呼吸功能。对于那些呼吸急促、呼吸困难的病人,呼吸机可以提供氧气和二氧化碳的交换,确保身体所需的氧气供应,同时将二氧化碳排出体外。此外,还有一些其他的呼吸支持方法,如无创通气和体外肺膜等,这些方法可以

根据病人的具体情况进行选择。

除了呼吸支持外,ICU病房还会对病人进行循环支持。对于那些心跳停止的病人,心肺复苏术(CPR)是必要的。在这个过程中,医护人员会通过人工呼吸和胸外按压等方式,恢复病人的心跳和呼吸。同时,心电监护仪也会实时监测病人的生命体征,如心率、血压、血氧饱和度等指标,以便及时调整治疗措施。除此之外,ICU病房还会对病人进行营养支持和治疗并发症。

对于那些无法自主进食或吞咽困难的病人,营养液可以通过静脉注射进入体内。这种营养支持可以帮助病人恢复体力,促进身体康复。此外,ICU病房还会对各种并发症进行

及时处理和预防,如感染、电解质紊乱、酸碱平衡失调等。

ICU病房里的医护人员和医疗设备是我们与死神抢夺生命的关键因素。在这里,每一次心跳、每一次呼吸都显得如此重要。虽然这里的环境和治疗方法都充满挑战和风险,但是这些医护人员们依然愿意去面对,去承担这个责任。

在这个充满奇迹的世界里,每一个重症病人的生命都值得被尊重和守护。ICU病房里的生命奇迹不仅展示了医护人员的专业和勇气,也向我们传达了一个信息:生命是无比宝贵的,我们应该珍惜每一个生命,因为每一个生命都有可能创造奇迹。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)