

# 心脏康复的训练及饮食管理

□ 刘向梅

理支持和药物治疗等多个方面。个性化计划确保了康复措施的有效性和安全性。

## 2. 有氧运动与力量训练

运动是心脏康复的核心。有氧运动,如快走、游泳、骑自行车,能有效提高心肺功能,增强心脏泵血能力,同时促进血液循环,减少心血管疾病的风险。力量训练则有助于增强肌肉力量,提高身体代谢率,进一步改善心血管健康。在专业指导下,逐步增加运动强度和时

## 3. 营养与饮食管理

合理的饮食是心脏康复不可或缺的一部分。建议采用低脂、低盐、高纤维的饮食模式,增加蔬菜、水果、全谷物和瘦肉的摄入,减少

饱和脂肪和胆固醇的摄入。同时,控制食量,避免过量饮食导致的体重增加,因为肥胖是心脏病的重要诱因之一。定期的营养咨询和监测,有助于患者形成健康的饮食习惯。

## 4. 心理支持与社会融入

心脏病不仅影响身体健康,也给患者带来巨大的心理压力。焦虑、抑郁等情绪问题可能阻碍康复进程。因此,心脏康复计划中通常包含心理咨询和支持服务,帮助患者建立积极的心态,学习应对压力的方法。此外,鼓励患者参与社交活动,如心脏病患者支持小组,不仅能增进情感交流,还能提升康复动力,促进社会融入。

## 5. 持续监测与调整

心脏康复是一个动态过程,需要定期监测和适时调整康复计划。通过定期复查心电图、心功能测试等,医生可以评估康复进展,并根据患者的具体情况调整运动强度、药物剂量或饮食建议。患者的主动参与和反馈同样重要,任何不适或进步都应及时与医疗团队沟通。

总之,心脏康复是一个全面、长期的过程,它要求患者在专业指导下,通过科学的运动、合理的饮食、积极的心态以及持续的监测,逐步改善心脏功能,提升生活质量。每一次心跳的强健,都是对生命力量的最好诠释,也是心脏康复的最终目标。让我们携手努力,让每一次心跳都充满力量,迎接更加健康、美好的未来。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

# 骨外科手术中的麻醉选择与风险

□ 陆明瑶

暂丧失等。

## 2. 区域阻滞麻醉:

区域阻滞麻醉是通过在手术部位附近注射麻醉药物,阻断神经传导,使手术区域局部无痛。这种麻醉方式在四肢骨外科手术中应用广泛,如股骨骨折手术等。区域阻滞麻醉的优点在于麻醉药物用量相对较小,对全身影响较小,且术后镇痛效果较好。然而,其也存在麻醉时间受限、区域阻滞失败等风险。

## 3. 局部麻醉:

局部麻醉是在手术部位直接注射麻醉药物,使局部组织无痛。这种麻醉方式适用于手术范围小、操作简单的骨外科手术,如手指骨折复位等。

局部麻醉操作简单,风险相对较低,但镇痛效果可能不如全身麻醉和区域阻滞麻醉。

## 麻醉的风险

## 1. 过敏反应:

某些患者可能对麻醉药物产生过敏反应,如荨麻疹、呼吸困难等。因此,在麻醉前,医生会对患者进行过敏测试,确保安全。

## 2. 呼吸抑制:

部分麻醉药物可能抑制患者的呼吸功能,导致呼吸困难或停止呼吸。这种情况在麻醉药物过量或患者有呼吸系统疾病时尤为常见。麻醉医生会密切监测患者的呼吸情况,并采取相应的措施。

## 3. 低血压:

麻醉药物可能导致患者血压下降,这在老年患者或心血管疾病患者中尤为常见。低血压可能引发头晕、乏力、晕厥等症状,严重时甚至导致心脏骤停。麻醉医生会密切监测患者的血压,并采取措

## 4. 术后恶心和呕吐:

某些麻醉药物可能导致患者在手术后出现恶心、呕吐等症状。

麻醉医生会在手术后对患者进行相应的药物治疗,以缓解这些不适症状。

## 5. 记忆力丧失:

某些麻醉药物可能导致患者在手术后出现短期的记忆力丧失。这种情况通常是暂时性的,随着时间的推移,患者的记忆力会逐渐恢复。

综上所述,骨外科手术中的麻醉选择与风险是医生需要仔细考虑的问题。医生会根据患者的具体情况、手术部位和手术要求,选择最适合的麻醉方式,并密切监测患者的生命体征,确保手术安全顺利进行。

同时,患者也应在手术前与医生充分沟通,了解麻醉的相关知识和可能的风险,以便更好地配合手术和麻醉操作。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

# 母乳喂养的正确姿势与技巧

□ 马晓媛

宝宝的头枕部,右前臂支撑宝宝的

身体,右手臂夹住宝宝的双腿于腋下。宝宝的

身体横过母亲的胸部,头部靠近左侧乳房。

适用情况:适合需要避免腹部压迫的母亲。

## 3. 扶腰臂抱篮式

姿势说明:让宝宝的头枕在母亲的肘窝里,用前臂支撑宝宝的

身体,手掌托住宝宝的腰部或大腿上部,母婴腹部相贴,宝宝的一只胳膊绕到母亲

背后,另一只胳膊放在母亲胸前。

适用情况:最传统的哺乳姿势,适合多数情况。

## 4. 侧卧位

姿势说明:母亲侧卧于床上,头枕在手臂上,宝宝的嘴和母亲乳头保持同一水平,另一只手保护宝宝的头颈部。适用于夜间哺乳或母亲疲劳时。

适用情况:适合3个月以上的婴儿及胸

部较大的母亲。

## 5. 半躺式

姿势说明:母亲靠坐在床上,背后垫几个枕头,舒适地支撑身体,宝宝放在腹部上,脸面对母亲乳房。一只手扶住宝宝的头颈部和背部,另一只手扶住臀部,防止下滑。

适用情况:适合希望更轻松母乳喂养的母亲。

## 二、母乳喂养的技巧

### 1. 确保正确含接

宝宝的头部和身体应呈一直线,鼻尖对准乳头,嘴张大,下唇外翻,舌头呈勺状。母亲的乳房不应被宝宝的鼻子压住,以免影响呼吸。

### 2. 保持舒适姿势

母亲应选择有靠背的椅子,后背紧靠椅背,脚部可垫上小凳,以保持身体放松。

### 3. 交替喂养

每次哺乳时,应双侧乳房交替进行,以促进乳汁分泌,预防乳腺阻塞。

### 4. 控制喂养时间

每次喂养时间应在20分钟左右,不超过半小时,避免婴儿吮吸过久而疲劳。

### 5. 喂养后处理

喂养结束后,让宝宝自行张口,使乳头自然从口中脱出。哺乳后将宝宝

竖直抱起,轻拍背部,排出胃内空气,防止吐奶。

## 三、注意事项

哺乳前清洗乳头,保持乳房清洁。避免在喂养过程中让宝宝吸入过多空气,导致吐奶。

如有乳房疼痛或损伤,应及时就医,避免感染。

母乳喂养是一个自然且需要学习的过程,正确的姿势和技巧不仅有助于宝宝健康成长,也能减轻母亲的负担。希望本文能为新妈妈们提供有用的指导,帮助她们更好地享受母乳喂养的温馨时光。

(作者单位:河北省承德市隆化县中医院)

# 心肌梗死的症状与紧急救治

□ 孟蕾

等症状时,应立即拨打急救电话,寻求专业医生的帮助。同时,在等待救护车到来之前,可以采取一些简单的急救措施,如:保持患者平卧位、放松心情、给予氧气吸入等。

2. 舌下含服硝酸甘油或速效救心丸:如果患者病情较轻,可让其舌下含服硝酸甘油或速效救心丸。这两种药物可扩张冠状动脉,增加心肌供血,缓解症状。但需要注意的是,不是所有患者都适合使用硝酸甘油或速效救心丸,如有药物过敏史或正在使用其他药物,应在就诊前咨询医生。

3. 及时就医:在等待救护车到来之前,应密切观察患者的病情变化,如出现呼吸急促、意识模糊、血压下降等严重症状,应立即采取急救措施,并及时拨打120急救电话,将

患者送往医院救治。

## 三、与时间赛跑,争取最佳救治时机

1. 了解医院急救流程:在患者病情稳定后,应及时了解当地医院的急救流程和相关部门的联系方式,以便在后续治疗中能够快速、准确地联系相关科室,获得及时有效的救治。

2. 调整心态,保持冷静:家属应保持冷静,积极面对患者的病情变化,及时调整心态,以便更好地与患者沟通、安抚患者情绪,增强患者信心和勇气。

3. 关注病情变化,合理安排就医时间:在患者病情稳定后,应及时关注其病情变化,根据病情制定合理的就医时间。一般来说,心肌梗死发病后24-48小时内是治疗的黄金

时期,应尽快安排就医。

4. 了解疾病知识,做好预防工作:心肌梗死是一种可预防的疾病。家属应了解心肌梗死的预防知识,如保持良好的生活习惯、控制血压、血脂等危险因素,以便在日常生活中采取积极的预防措施,降低心肌梗死的发病风险。

总之,心肌梗死是一种严重的心血管急症,需要及时救治。在发病初期,家属应保持冷静,采取紧急救治措施,并与时间赛跑,争取最佳救治时机。在后续治疗中,应及时了解医院急救流程和相关部门的联系方式,合理安排就医时间,了解疾病知识,做好预防工作。

只有做到这些,才能有效降低心肌梗死对患者生命安全的威胁。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

母乳喂养是婴儿健康成长的重要基础,正确的喂养姿势不仅能确保婴儿摄取充足的营养,还能有效减少母亲的疲劳,预防乳房损伤。

本文将从不同角度详细介绍母乳喂养的正确姿势与相关技巧。

## 一、常见的母乳喂养姿势

### 1. 摇篮式

姿势说明:摇篮式是最常见的母乳喂养姿势。母亲坐在椅子上,背后靠着软垫,将宝宝的头部枕在一只手臂的肘弯处,手掌托住宝宝的臀部,另一只手则托住乳房,帮助婴儿正确含接乳头。

适用情况:适合绝大多数母亲和新生儿。

### 2. 交叉式(橄榄球式)

姿势说明:适用于剖宫产后的母亲、新生儿或早产儿。

以吃左侧乳房为例,母亲的右手掌握住

心肌梗死是一种严重的心血管急症,如果不及

时救治,可能会对患者的生命造成威胁。本文将介绍心肌梗死的紧急救治方法,以及如何与时间赛跑,争取最佳救治时机。

## 一、心肌梗死的定义与症状

心肌梗死是指冠状动脉发生堵塞,导致心肌缺血坏死的一种疾病。其典型症状包括胸痛、胸闷、心悸、气短等。这些症状通常在发病前数日出现,表现为心绞痛,随着病情加重,疼痛范围可扩大至颈部、背部、肩部、腹部等部位。如不及

## 二、紧急救治方法

1. 立即拨打急救电话:当患者出现胸痛