

心力衰竭患者之运动康复策略

□沈茂

许多心力衰竭患者及家属在听到“运动”二字时，往往既充满期待又心生顾虑。一方面想通过锻炼重拾体力，另一方面又担心运动可能加重心脏负担。但大家可能并不知道，在科学指导下的适度运动不仅能改善全身供血能力，还能帮助心脏逐步恢复“弹性”。

本文便来为大家拆解一套适合多数心力衰竭患者的居家康复方案，从评估到实践，让运动真正成为心脏康复的得力助手。

动起来之前：明确运动的边界

心力衰竭患者开始运动前，一般都需要与主治医生共同完成一项身体调查。这其中就包括有现有服药情况、近期症状稳定性(如水肿、呼吸困难是否可控)、日常活动耐受程度等基础评估。对此，建议患者先准备好前 1-2 周的血压、心率居家监测记录(早晚各一次)，这往往比单次的体检数据更有参考价值。且需要特别关注运动禁忌信号：静息状态下持续心动过速(>100 次 / 分)、未纠正的低血压(<90/60mmHg)或近期频繁出现夜间阵发性呼吸困难的人

群，这些都需要优先通过药物稳定病情后再考虑运动计划。

运动处方的“四要素法则”

良好的运动方案需要兼顾形式、强度、持续时间与频率。一般推荐患者采用“叠加式渐进”的原则，也就是初始阶段以低强度有氧运动为主，如改良版原地踏步(坐在稳固餐椅上进行，双脚交替轻点地面)。当能连续完成 15 分钟且无不适时，就可以逐步引入抗阻训练，例如使用 0.5 公斤腕带进行上肢平举。而控制强度的黄金指标便是运动中能正常对话不喘促、结束后 10 分钟内心率恢复至接近静息心率。在时间分配上则建议遵守“3/3 原则”，即运动前热身占 30%，主体训练占 30%，结束后恢复占 30%，余下 10%来作为弹性缓冲。

居家环境中的风险管控

而在居家环境中，患者在居家锻炼时便要营造出安全的环境空间，即在主要活动半径内安置稳固扶手，地面避免铺设易滑动的地毯，随身携带便携式血氧仪(测量夹指式仪器)。特别要注意的是体位转换时的血压波动，建议大家可以遵循三级缓冲

法，比如卧位转为坐位后静待 1 分钟，坐位起立时扶稳支撑物静止 30 秒，确认无头晕目眩后再开始移动。而呼吸模式则需要与动作同步，发力时呼气，放松时吸气，避免屏气导致的胸腔压力骤增。若运动中感觉到胸骨后压迫感持续超过 2 分钟或出现冷汗，便应立即停止并联系医护人员。

饮食与运动的协同效应

在运动的前后，水份摄入也需要精细调控。通常建议患者在运动前的 1 小时补充 100-150ml 温水，运动中每 15 分钟补充 50ml，避免一次性大量饮水增加循环负荷。电解质管理可以借助天然食材，例如将富含钾的香蕉切薄片分次食用。运动时间则建议与利尿剂用药保持 1.5 小时间隔，这样既能发挥药物效果又不易引发电解质紊乱。而营养补充则应采用能量缓释的策略，把全天碳水化合物的一半分配在运动前后 3 小时内摄入，并优先选择杂粮粥、蒸南瓜等低升糖指数食物。

心理调适与运动依从性

不过有部分患者还会因为恐惧呼吸困难而抗拒运动，在此时就可以采用认知重

塑三部曲来改善。详细来说，就是记录每次运动后的真实感受(而非想象)，与医生定期复核身体指标变化，建立一个进步可视化的图表。对此，家属支持要避免过度保护或强求，可以让家人陪同进行不同强度的活动(如患者在客厅散步时，家属在旁做柔韧训练)，既营造运动氛围又不造成患者的心理压力。如果患者连续 2 周还无明显改善，还可以调整运动顺序，比如将有氧运动与抗阻训练对调，而非盲目加量，通常坚持至 4-6 周就会迎来新的适应期。

综上所述，心脏康复从来不是一场疾风骤雨式的体能较量，而是一场需要智慧与耐心并重的持久调适。当我们学会在医学框架内为身体创造良性挑战，心脏这个不知疲倦的“永动泵”终将回馈以更稳健的节律。安全的运动康复既是物理治疗，更是生命韧性的重建，能够教会我们如何与疾病和解，在受限中开拓新的可能。希望每位患者都能找到属于自己的康复节奏，让每一次心跳都成为通向健康的坚定鼓点。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院心血管内科)

盆底输卵管造影与超声的精细检查攻略

□韦慧

输卵管造影解析

1. 造影剂的选择原理

相较于超声检查，目前盆底输卵管造影中，常用的碘油造影剂能在 X 线下形成鲜明对比，同时还具有松解轻度粘连的治疗作用。而水溶性造影剂则一般更适合过敏体质的人群，其代谢速度较快但显影的时间却较短。并且，在检查过程中还需要密切观察造影剂在宫腔、输卵管内的流动形态等相关信息，这些要点也将会直接关系到诊断的准确性。

2. 操作过程的细节把控

在具体操作中，导管插入宫颈口的深度通常需要精准控制在 0.5 厘米以内，否则过深就可能损伤内膜，过浅则会导致造影剂外溢。而推注压力需要保持均匀持续，突然加压就可能引发输卵管痉挛造成假性阻塞的误判。整个检查过程大约会持续 20 分钟，辐射剂量则应控制在安全范围之内。

检查后的注意事项

1. 常见的短期护理规范

一般情况下，大家在进行检查之后的两周内需要先避免盆浴和游泳，从而防止逆行感染的情况发生。在平常若是出现了少量阴道出血等均属于正常现象，但若是

对于女性而言，生殖系统的健康与否是会直接影响到女性本身的生命质量的。在众多的检查手段中，盆底输卵管造影与超声检查之间都承担着非常重要的角色。这两种技术虽然原理不同，但却都聚焦于探查子宫、输卵管及盆腔结构的异常情况等方面上。对此，本文将会为大家详细解析其检查过程的核心要点，帮助各位女性朋友更好地理解这两项关乎“生命摇篮”的关键技术。

检查前的必要认知

1. 为何需要关注盆腔健康

女性的盆腔区域中通常承担着生育与内分泌调节的双重功能。随着人们的年龄增长、分娩损伤或炎症侵袭，女性的输卵管就可能会发生粘连堵塞，从而可能使子宫形态出现异常改变。这些变化在初期往往没有什么明显症状，但等到出现不孕或疼痛时，病变就可能已经发展到了需要复杂治疗的阶段。为此，在日常生活中就及时开展定期检查，便能够切实帮助早期发现潜在风险。

2. 检查时机的选择

月经周期对检查结果是有直接影响的。通常建议大家在月经干净后 3-7 天进行检查，此时子宫内膜相对较薄，会更容

易观察到宫腔细节。但对于那些存在急性炎症或异常出血的情况，就需要先控制好病情再进行相关检查。而且需要提醒大家的是，在检查前三天各位还应切实避免性生活，以帮助减少感染风险。

超声检查的实践要点

1. 检查方式的分类

在超声检查中，经阴道超声一般是通过特殊探头直接接触宫颈后，从而清晰地显示出子宫肌层结构的，这种检查手段对于子宫内膜厚度的测量误差要远小于 1 毫米。而经腹部超声则需要充盈膀胱作为声窗，非常适合观察那些较大范围的盆腔积液或包块。这两种方式可谓各有侧重，有时还需要进行联合使用才能全面评估病情。

2. 图像解读的关键

一般情况下，正常输卵管在超声下通常是不可见的，但当发现管状无回声结构时，就可能提示输卵管可能存在积水。而子宫内膜在月经周期中的厚度变化也需要动态观察，正常来说绝经后妇女的子宫内若是超过 5 毫米时，往往就需要作进一步检查。除此之外，卵巢内的生理性囊肿与病理性肿物的鉴别，往往也需要结合激素水平来进行综合判断。

遗传、环境与生活方式对帕金森病成因的影响

□胡珊珊

帕金森病是一种影响大脑运动控制的神经系统疾病，它常常会导致患者出现震颤、肌肉僵硬、运动迟缓等症状。尽管这种疾病常见于老年人，但随着现代医学研究的进展，我们逐渐认识到帕金森病的成因是复杂的，涉及遗传因素、环境因素和生活方式等多方面影响。了解这些成因，不仅有助于提高我们对帕金森病的认知，也为预防和治疗提供了新的思路。

一、遗传因素：家庭历史与基因突变

1、家族史对帕金森病的影响：若家庭中有直系亲属患有帕金森病，其他家庭成员的发病风险相对较高。这表明家族中的遗传因素可能增加患病的几率。然而，虽然遗传倾向增加风险，但大多数情况下并不是唯一的决定因素，意味着即便有家族史，也不一定得病。

2、基因突变与帕金森病：近年来，科学家们在研究中发现，一些特定的基因突变与帕金森病的发生有关。例如，LRRK2 基因突变就被认为是帕金森病家族性病例的原因之一。这个基因负责产生一种名为 LRRK2 的蛋白，它的突变会影响神经细胞的功能，导致神经系统的退化。此外，其他基因如

PARK7、SNCA 等也在一些特定类型的帕金森病中扮演了关键角色。

3、遗传与环境的相互作用：虽然遗传因素对帕金森病的发病有一定的影响，但遗传并不是唯一的决定因素。很多患者即便没有明显的家族史，依然会患病。这表明，遗传与环境因素之间存在复杂的相互作用，可能是触发疾病发生的关键。科学家们正在努力研究这些基因如何与环境因素结合，最终导致神经系统退化。

二、环境因素：污染、毒物与其他外部影响

1、农药与化学物质的影响：长期接触农药、除草剂等化学物质被认为是帕金森病的潜在环境风险因素。一些研究发现，生活在农业地区的人群，尤其是经常接触这些有毒化学物质的农民，其患帕金森病的风险较高。某些化学物质，特别是有机氯类农药，可能对大脑的神经细胞产生毒害，促进神经退行性变化。

2、空气污染与帕金森病：近年来，越来越多的研究揭示了空气污染对神经系统的潜在危害。尤其是细颗粒物(PM2.5)和氮氧化物等空气污染物的长期暴露，可能增加患

上帕金森病的风险。这些污染物能通过呼吸道进入体内，进而影响大脑的健康，尤其是老年人和有遗传易感性的人群。环境中的污染物可能会引发氧化应激和炎症反应，导致神经元的损伤。

3、重金属中毒与神经损伤：重金属，如铅、汞、镉等，也被认为可能与帕金森病的发生有关。研究表明，这些重金属可能通过污染源或土壤进入人体，对神经系统产生不良影响。特别是在某些工业化严重的地区，接触这些有害物质的风险更高，因此帕金森病的发病率可能也更高。

三、生活方式因素：饮食、运动与健康习惯

1、饮食与帕金森病的关系：富含抗氧化剂、维生素 C、E 以及多种矿物质的饮食有助于保护大脑免受氧化应激的损害。例如，地中海饮食中富含的橄榄油、坚果、新鲜蔬果等，已被证实有助于减缓大脑衰老过程，降低帕金森病的风险。反之，长期摄入高脂肪、高糖分的食物，可能增加患病的几率。

2、运动对神经健康的保护作用：定期进行有氧运动和力量训练，可以增加大脑的血

流量，促进神经生长因子的产生，帮助延缓神经退行性疾病的发生。对于帕金森病患者而言，运动不仅有助于减缓疾病进程，还能改善肌肉僵硬和运动迟缓等症状。因此，保持活跃的生活方式，尤其是进行步行、游泳、骑行等低冲击的运动，是非常有益的。

3、心理健康与帕金森病的关联：心理健康与帕金森病的关系也不容忽视。长期的精神压力、抑郁等情绪问题，可能会加剧帕金森病的症状，甚至提高患病风险。生活中常感到焦虑、抑郁的人，神经系统的健康可能受到一定程度的影响，容易加速大脑功能的退化。

总之，帕金森病是一种多因素交织的疾病，它的发生不仅与遗传因素密切相关，还与环境污染、生活习惯等外部因素息息相关。了解帕金森病的成因，有助于我们更好地预防这一疾病，提升生活质量，同时也为医学研究提供了新的方向。希望未来在各方面的共同努力下，我们能够为帕金森病患者带来更多的治疗选择和更好的生活质量。

(作者单位：浙江省衢州市龙游县人民医院)