

冬季心衰易发作 患者需做好自我保护

进入冬季,心力衰竭易发作,日常防范需加强。

专家表示,心衰患者一定要定期测体重,在同一时间、同等条件下测体重,如果体重增加过快,说明体内有了水分,应该加强利尿或者找专科医生调整药物治疗,减少心衰发作频率。同时,心衰患者容量的管理也是非常重要的。建议心衰患者饮水要小口,不要一口气喝三四百毫升的水,严重心脏病患者的食盐摄入量要控制,严重心脏病患者吃的过咸也会引起心衰的发作。

进入冬季,气温的变化,尤其是剧烈气温的变化,对心衰、心血管病患者都是非常重的打击。专家指出,寒冷的天气使血管收缩加重心脏负担,对于有心衰的患者,一定要在冬季注意保暖。一些老人

有晨练的习惯,一定要等天气转暖后再去晨练,在10点后再做一些适当的锻炼。同时在锻炼过程当中不要过量,尤其是冬季肢体容易僵硬,不要做剧烈的运动。

心衰高危人群有高血压、糖尿病患者、80岁以上的老人及有其他系统性疾病的老人。这类人群在冬季要预防感冒,同时要接种流感疫苗,积极预防上呼吸道感染,减少心衰的发生。

在防范心力衰竭方面,专家指出,心衰患者要加强自我管理,再结合家庭管理、社区管理和医生的管理,才能把心衰患者调理好。患



者的自我管理,就是要管理好自己的情绪、自己的体重。如果这些都管理好了,再次发生急性心衰的概率就会小很多。

据新华网

警惕心衰的诱因

心力衰竭不是一个单纯的病,它是各种心脏病晚期的一个综合征,是由于心脏的结构和功能发生了改变,造成人体器官灌注不足或瘀血引起的临床综合征。专家指出,心衰症状不可忽视,四大诱因需警惕。

专家介绍,心脏就是一个血泵,通过泵血把血液输送到机体的各个器官,如果泵功能下降,不能把血液输送给各个组织器官,同时又产生了大量的血液堆积、瘀血,就产生一些临床症状。这些症状最常表现的是劳累性的呼吸困难,如患者稍微一活动,做家务,或者弯腰,就会有喘息的表现,严重的还会在睡眠中憋醒;也会伴有咳嗽的症状,咳出的痰是泡沫样的,严重的时候会是粉红色的泡沫痰。在这

种情况下,患者一定要及时去医院就诊。

心衰的患者由于心脏灌注不好会出现疲乏、无力、头晕等症状;有一些患者(心功能不全)引起肾脏灌注不好,会出现少尿、浮肿的表现;另外,还有些心衰的患者会出现胃肠道瘀血、食欲不振、恶心呕吐等表现。

专家表示,心力衰竭的诱发因素,一是依从性差。对于很多已经诊断了患有心力衰竭的患者,尤其是老年人,他们认为可以擅自停药、药物减量,或者换药,听从一些不正确的治疗方法,造成心力衰竭的加重。

二是我们常见的呼吸道的感染,尤其是冬春季的呼吸道感染,是心力衰竭的另

一大诱因。

三是慢性病管理不好,像高血压、糖尿病也是心力衰竭的诱因。

四是冠心病的患者再次发生心肌缺血,也是心力衰竭的诱因。同时,对于一些中晚期的心力衰竭患者,由于长期卧床,静脉血栓和肺栓塞也是心力衰竭的诱因。还有饮食和情绪的管理,尤其是一些中晚期的患者,大量饮水、饮食过咸都是心力衰竭的诱因。尤其是一些天气的改变和情绪的改变,生活不规律等也是常见的诱因。

据新华网



2016~2017年度全国无偿献血奉献奖获奖者 快来市中心血站领奖吧

■本报记者 刘彩霞

“两天前,我就收到领奖通知了,今天正好有空,到献血屋把证书和礼品领回家。”11月20日上午,在位于市区解放路的006号爱心献血屋内,市民田宏业拿着荣誉证书笑着说。

自1998年10月1日《中华人民共和国献血法》实施以来,在市委、市政府的支持下,在广大无偿献血者、志愿者和各界人士的热心参与下,我市的无偿献血队伍不断壮

大,无偿献血事业得到持续发展,临床用血100%来自无偿献血。我市连续九次荣获国家“无偿献血先进城市”称号。

为表彰先进,根据国家卫生健康委员会、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局联合下发的《关于表彰2016~2017年度无偿献血奉献奖金奖等奖项获奖者的决定》,我市对获得国家无偿献血奉献奖金、银、铜奖的千余名获奖者进行表彰。

当天上午,近20名获奖人

员到献血屋领奖。在交谈中,记者得知他们经常利用业余时间参加无偿献血活动,有些人已经坚持无偿献血十多年,通过自己的实际行动影响、带动身边的朋友、家人成为无偿献血队伍的一员。“正是因为全市爱心人士持之以恒的奉献,为病床上的患者带去生命的希望。”市中心血站相关负责人表示,希望获奖献血者尽快携带本人身份证到解放路与人民路交叉口006号爱心献血屋,领取证

书和礼品。领取时间是2019年11月20日至12月20日,上午8:00~11:30,下午2:30~5:00。如有问题可拨打电话0395-3213120咨询。



诚信二院·健康万家

冬季如何预防儿童呼吸道感染

冬季是呼吸道疾病的高发季节,在呼吸道过敏性疾病中发病率最高的是哮喘。经过长期规范化的治疗,大部分哮喘患者的病情可以得到完全控制或是良好控制。

5岁的斌斌在2岁时,被确诊为哮喘。只要变天或者感冒,斌斌就容易咳嗽,咳得厉害的时候根本无法进食。后来,市二院儿童哮喘专科门诊按照哮喘规范化治疗后,斌斌每年冬天都能“平安”过冬了。

市二院小儿呼吸、内分泌科主任郭先锋提醒患儿家长:哮喘的治疗,药物是一方面,更重要的是要避免触发因素。哮喘的触发因素有过敏原、被动吸烟、空气污染、呼吸道感染、运动和过度通气、过敏性鼻炎、鼻窦炎、食物添加剂和药物等。这些触发因素中,过敏原的接触与哮喘发作的关系最为密切,所以积极查找过敏原很重要。当孩子近期反复发作的时候,家长要观察孩子是不是在接触过敏原,枕头

(如鸭绒枕)、毛绒玩具、布艺沙发等是尘螨聚集地,宠物的皮毛也是常见的过敏原。

为预防呼吸道感染,家长和孩子应做到:

- 1.不去商场、影院等人口密集、空气流通不好的公共场所。
- 2.多进行户外活动,多晒太阳。哮喘患儿在稳定期可以做一些适合自己的运动,如骑车、慢跑、游泳、跳绳等。
- 3.根据天气冷热及时增减衣服。
- 4.培养孩子养成餐前、便后洗手的好习惯。
- 5.保证孩子充足睡眠,既有利于小儿生长发育,又可增强免疫力。
- 6.合理营养,不偏食挑食。
- 7.按计划及时进行预防接种,以预防儿童常见传染病。

为了预防或减少急性哮喘发作,治疗上要注意:急性发作期或开始治疗时,应有强化治疗阶段,使哮喘症状尽快控制和肺功能尽快

恢复到最佳状态,逐渐过渡到稳定期的治疗,这样有利于病情的长期稳定。建立长期治疗方案,长期规律吸入激素气雾剂是基础治疗。对于中重度患者,除吸入激素抗炎以外,宜联合吸入长效β2受体激动药、口服白三烯调节剂等药物。联合用药时能明显提高疗效,并可减少单药的剂量,从而减少不良反应。

对严重过敏的孩子,常规治疗效果不佳的可以考虑特异性免疫治疗(脱敏疗法),针对过敏原不确定或者无法进行脱敏治疗的患儿还可以尝试抗IgE(人体的一种抗体)的生物靶向治疗。

良好的依从性是提高疗效、减少复发、提高患者生活质量的重要措

施。根据不同的对象和具体情况,采用适当的、灵活多样的、为患者及其家属乐意接受的方式对他们进行系统教育,提高积极治疗的主动性,提高用药的依从性,才能保证疗效。

市二院提供

专家简介



郭先锋,市二院小儿呼吸、内分泌科副主任医师,毕业于新乡医学院儿科学专业,擅长院前急救、各类儿科急危重症、复杂新生儿疾病的诊断和治疗。发表论文8篇,获科技成果二等奖4项,多次荣获“市级青年岗位能手”称号。

漯河市第二人民医院



GREEN

绿色生活,低碳出行

