

不容忽视的心脏疲劳信号

王洪兰

心脏疲劳是指心脏和血管不能正常工作,使其负担过重,从而引发疲劳、心悸、胸闷等症状。心脏疲劳在心脏病中的发病概率为5%~10%,但其却是心脏病最早期的表现,也是最容易被忽视的症状。目前研究发现,慢性疲劳综合征患者中有6%~10%的人在患病前已经存在心脏方面的问题。因此,人们应该了解并重视心脏疲劳的信号,及时进行心脏检查和治疗。那么,有哪些信号提示我们需要进行心脏检查呢?

一、胸闷心悸

心慌、胸闷、心前区不适、烦躁不安是心脏病常见的症状,其主要原因是心脏缺血所致。临床上,心脏缺血的症状主要包括:心跳过快(小于100次/分)、心跳过慢(小于60次/分)、心脏性猝死;而心跳过缓则可能导致脑缺血,甚至诱发脑卒中。因此,如果出现胸闷心悸等不适症状,应及时到医院进行检查。

心悸是指心脏在跳动时产生的不适感,常见于心悸、心跳过快或过慢。心慌心悸主要表现为心率加快,伴有心跳过速或过缓感。心慌心悸症状常在剧烈运动、过度劳累或精神紧张时出现,但也可发生在无明显诱因的情况下。出现心慌心悸的症状时,患者要立即停止活动并坐下休息,以免加重症状。如果症状严重且持续不能缓解,需及时就医。

需要注意的是,心律失常是指心脏搏动频率、节律或速度异常也会引起心慌心悸的症状。心律失常包括房性心律失常、室性心律失常和房室传导阻滞等,其中房性心律失常最为常见。房颤在发生时,心室内血液流动发生异常,从而引起心脏跳动的频率、节律或速度异常。患者可出现心跳不规则、心跳过快或过慢等症状。部分患者在进行心电图检查时可发现窦性心动过速、窦性心动过缓等表现。

此外,其他心脏病也会有类似症状。如冠心病可引起心前区不适或心绞痛;肺源性心脏病可引起胸闷、咳嗽等症状;高血压患者会出现高血压性心脏病;而原发性心肌病则会表现为胸闷、胸痛、呼吸困难等症状。

二、气短乏力

心脏疲劳的症状表现为胸闷气短、心悸,这些症状很容易被人们所忽视,而导致病情进一步恶化。出现胸闷气短

的原因可能有很多:心脏病、贫血、甲状腺疾病、肺部疾病等。

一般来说,如果患者没有进行过剧烈运动,也没有大量出汗的情况下,出现胸闷气喘等症状,就是心脏病的前兆。当人们出现胸闷气短的症状时,可以适当休息一下,用舌头顶住上牙和下牙间的缝隙,进行深呼吸;或者经常深吸气的憋气一分钟左右再呼出。如果在以上方法都没有效果,那么就应考虑是心脏病了。如果不能及时进行检查治疗,就会导致病情不断恶化。

三、反复出汗

在炎热的夏天,人们可能会出很多汗,但是在寒冷的冬季,人们也会出很多汗。这些情况都是正常的生理现象,但是如果你发现你在运动后或某些特定情况下反复出汗,那就要引起注意了。

因为当人体大量出汗时,其体温调节机制就会出现异常,这往往是因为血液中的水分太多导致。如果你的出汗现象不是因为这一原因引起的,而是由于心脏疾病引起的,那么就说明你患上了心脏病。

此外,在这种情况下,你的血管功能不能正常工作,血液流动速度会变慢,从而导致血液中的氧气无法及时输送到身体各部位,进而导致人们反复出汗。所以,当你发现自己反复出汗时,就应该引起注意并及时进行心脏检查。

四、呼吸困难

呼吸困难是心脏病的常见症状之一,但大多数患者可能并不知道自己患有心脏病。心脏病患者通常会感到胸闷、呼吸困难、咳嗽、咳血等症状。

一般情况下,我们可以通过简单的呼吸测试来检查是否存在心脏病。首先,坐着,将双脚平放在地面上,进行深呼吸,如果感觉到明显的呼吸困难或呼吸急促,则需要及时就医。

此外,为了防止心脏疲劳的出现,人们应该注意以下几点:

- 保持充足的睡眠时间:要想避免心脏疲劳的出现,人们必须保持充足的睡眠时间。如果一个人经常熬夜或者失眠,则很容易出现心脏疲劳的症状。
- 坚持锻炼:运动可以促进人体内血液循环和新陈代谢速度,从而使机体保持良好的状态。同时运动还可以提高人体免疫力,增强心脏功能。
- 合理饮食:在饮食方面要注意营养均衡,避免摄入过多高脂肪、高热量的

食物,以清淡为主。

五、肩背疼痛

近年来,许多年轻人开始出现不明原因的肩背疼痛,甚至是肩痛伴有胸痛,这很可能是一种心肌缺血的表现,应引起重视。心肌缺血时,心脏和身体其他部位都会发生疼痛,肩膀疼痛只是其中之一。当患者的心脏问题恶化到一定程度时,疼痛可能会扩散到肩部、手臂、背部或腹部。疼痛可能放射至手臂、肩部或腹部。因此,如果出现不明原因的肩背疼痛和胸痛,则应及时进行心脏检查。

六、疲劳乏力

人们在经过一段时间的运动或学习后,会出现明显的疲劳感,休息后这种疲劳感会逐渐减轻。但如果这种疲劳感在短时间内没有得到缓解,就需要提高警惕,因为这很有可能是心脏疾病发出的信号。

心脏疲劳是一种常见的心血管疾病,其危害不容小觑。出现心脏疲劳后应及时进行检查和治疗,以免对人体健康造成严重危害。

- 做好饮食调整:平时多吃一些清淡、低盐、低脂的食物,如海带、木耳、芹菜等;适当食用一些含有维生素E的食物,如核桃仁、杏仁等。
- 适当运动:平时可以做一些有氧运动来增强体质,如慢跑、游泳、跳绳等。在运动前应先做热身运动,避免剧烈运动造成身体损伤。
- 多喝水:平时应养成多喝水的好习惯,可以促进血液循环和新陈代谢,有利于身体排毒。但是需要注意的是,如果在大量出汗后喝水过多会引起脱水症状,从而增加心脏负担。
- 合理作息:平时应保证充足的睡眠时间,避免熬夜或过度劳累等不良生活习惯。
- 积极治疗:如果心脏病已经比较严重了,则应该及时就医进行治疗。患者应在医生的指导下服用相关药物来控制病情。

目前临床上常用的心脏检查方法有心电图、超声心动图、冠状动脉造影、冠状动脉CT血管成像等。在确诊患者是否患有心脏病时,医生还会进行心脏相关手术以明确病因。此外,患者还需要通过药物和非药物治疗来控制心脏病。

(作者单位系怀化市第一人民医院)

宫外孕术后如何护理

王 杏

温开水清洗1-2次,勤换卫生巾。

2.防止盆浴,半个月内禁止盆浴,防止上行感染。

3.及时治疗和控制感染:人流术后若发生感染,则会导致盆腔炎或输卵管炎,并继发不孕。所以术后要及时应用抗生素和抗炎药物进行治疗,防止输卵管及盆腔感染。

4.及时复查:人流术后应定期复查B超、血HCG和血压等,以便及时发现和处理异常情况。

5.注意避孕:人流术后应立即选择可靠的避孕措施,防止再次怀孕。如果再次怀孕应进行药物流产或手术流产。

6.合理饮食:人流术后应多吃有营养的食物,如瘦肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶和豆类制品等。并避免生冷辛辣刺激性食物和烟酒刺激物。

7.保持心情愉快:人流术后女性易出现焦虑、烦躁等不良情绪,这对身体恢复非常不利。因此保持心情愉快很重要。如果想做人流手术的话,患者可以适当的进行活动。但是在活动的时候一定要注意的是不要过于剧烈,避免出现腹腔出血的情况。还有一点就是患者一定要注意不能够做体力劳动,不能够剧烈运动。

术后如果想要身体尽快恢复的话,可以多吃一些新鲜的蔬菜和水果。在这期间患者可以适当喝一些豆浆、牛奶,这些食物对身体也是有好处的。不过要注意饮食清淡一些,不要吃太多辛辣刺激以及油腻的食物。

在出院后患者还需要进行观察一段时间,在观察期间还需要注意以下几点:

- 患者在术后一周内不能够洗澡,也不能够用温水擦拭身体,否则很容易出现感染的情况。
- 患者在出院后一周内不能够吃生冷刺激性的食物以及发物,也不能够吃凉性的食物。
- 患者在术后需要休息半个月左右才能够开始恢复正常的工作和生活。

二、注意个人卫生

1.保持外阴清洁卫生,每天用

血液透析与腹膜透析的区别及适用者

王 喆

一、血液透析与腹膜透析的区别

血液透析和腹膜透析是两种

主要的肾脏替代治疗方式,广泛应用于终末期肾病(ESRD)患者。虽然两者的目标都是清除体内的废物和多余的液体,维持电解质平衡,但其操作方法、设备要求和生活方式的影响有所不同。

1.原理与操作方法

血液透析:血液透析通过将患者的血液经血管通路引出体外,经带有透析器的体外循环装置,血液和透析液借透析膜进行水和溶质的交换,血液中的多余液体和毒素包括肌酐、尿素等通过透析膜移入透析液中,净化后的血液则返回体内。这一过程通常在医院或透析中心进行,每周需要3次,每次持续约4小时。透析过程需要专业医护人员操作和监控,确保治疗的安全和有效。

腹膜透析:腹膜透析利用患者自身的腹膜作为天然过滤器,将透析液注入腹腔,通过腹膜的半透性将血液中的废物和多余的液体转移到透析液中。透析液在腹腔内停留数小时后被排出,再注入新的透析液。这一过程可以在家中进行,主要包括持续性不卧床腹膜透析(CAPD)、自动腹膜透析(APD)、间歇性腹膜透析(IPD)、夜间间歇性腹膜透析(NIPD)。CAPD需要患者每天进行4-5次透析液的更换,每次大约需要30-40分钟。APD则利用自动腹膜透析机,通常在夜间进行透析液的更换,患者可以在睡眠中完成透析。IPD多用早期透析及需要清除较多水分时。NIPD为夜间透析10小时,白天不透析。腹膜透析通过在患者的腹壁上放置一个永久性的导管,将透析液引入和排出腹腔。透析液通过腹膜进行交换,将废物和多余液体从血液中转移到腹腔中的透析液内,最终被排出体外。

2.设备与环境要求

血液透析:需要专门的透析机和血管通路(如动静脉瘘或透析导管)。透析机的体积较大,操作复杂,通常在专业医疗机构进行,由专业医护人员操作。透析中心配备了各种紧急处理设备,能够及时应对突发情况。

腹膜透析:需要专门的透析液和血管通路。透析液可以在家中进行,操作相对简单,患者可以在家中进行。透析液的使用和更换需要占用一定时间和空间,但总体上对生活质量影响较小。

血液透析适用于多种终末期肾病患者,特别是那些不适合腹膜透析的患者。以下是血液透析适用患者的详细说明:

无法进行腹膜透析的患者:一些患者由于腹膜结构异常、严重腹部手术史、腹腔感染、腹膜功能下降等原因,无法进行腹膜透析。对于这些患者,血液透析是更合适的选择。

对突发情况。

腹膜透析:主要设备为透析液袋和连接管道,患者可以在家中自行操作。腹膜透析的便携性较好,患者可以根据需要灵活安排透析时间。虽然不需要大型设备,但需要干净、无菌的环境,严格的手卫生和操作规范,以避免感染。

3.生活方式的影响
血液透析:由于需要定期前往透析中心,患者的日常活动和工作安排受到一定限制。透析过程中可能出现低血压、痉挛等不适反应。此外,透析期间的饮食和液体摄入量需严格控制,以防止体液和电解质紊乱。

腹膜透析:患者可以在家中进行透析,生活和工作安排相对灵活。虽然操作简单,但需要患者和家庭成员经过培训,掌握正确的操作方法和无菌技术。透析液的使用和更换需要占用一定时间和空间,但总体上对生活质量影响较小。

二、各自适用于哪些患者

1.血液透析适用的患者
血液透析适用于多种终末期肾病患者,特别是那些不适合腹膜透析的患者。以下是血液透析适用患者的详细说明:

无法进行腹膜透析的患者:一些患者由于腹膜结构异常、严重腹部手术史、腹腔感染、腹膜功能下降等原因,无法进行腹膜透析。对于这些患者,血液透析是更合适的选择。

需要密切医疗监控的患者:血液透析在医疗机构进行,由专业医护人员操作和监控。对于存在严重并发症(如心衰、严重电解质紊乱、恶性高血压等)或需要密切监控的患者,血液透析提供了更高的安全保障。透析中心配备了各种紧急处理设备,能够及时应对突发情况。

高龄或依赖他人护理的患者:一些高龄患者或依赖他人护理的患者,可能无法独立进行腹膜透析操作。血液透析由专业人员操作,患者只需定期前往透析中心,无需自行进行复杂的透析步骤。这对于行动不便或认知能力受限的患者尤为重要。

生活方式和工作安排:对于需要规律生活作息和无法灵活安排

去医院检查和治疗。

此外,宫外孕术后护理还需要注意饮食方面的问题,要多吃一些清淡的食物,避免食用刺激性和油腻的食物。尽量少吃辣椒、花椒、生蒜、胡椒等刺激性强的食物。多吃一些新鲜的蔬菜和水果,可以促进伤口愈合。

需要注意的是,在饮食方面一定要注意合理搭配,营养均衡,才能有助于身体更好地恢复。宫外孕术后女性多吃一些高纤维的食物也可以帮助身体更好地恢复。

另外,对于宫外孕术后护理还有哪些注意事项?需要提醒大家的是,宫外孕术后护理工作一定要注意多休息,避免劳累和过度兴奋。同时在日常生活中一定要避免久坐、久站和长时间行走等不良习惯。如果出现了不适时或有不舒服的情况时,要及时到医院进行检查和治疗。

五、注意观察出血情况

1.患者在术后需注意观察出血情况,若出现出血量较多或持续阴道出血,需及时到医院就诊,在医生指导下进行治疗。

2.患者在术后需注意观察阴道出血情况,若出血量大于月经量或出现恶心呕吐等症状,需及时告知医生处理。

3.术后需注意观察阴道出血量,若有异常情况需及时就诊。

4.患者在术后需注意观察身体其他部位是否存在异常情况,如有异常情况及时就诊。

六、避免同房

1.禁止性生活:如果阴道出血超过2周,伴有下腹痛或发热、白带中有异味,应及时就诊。

2.做好避孕工作:宫外孕术后应坚持服用药物避孕,1年后可考虑再孕,若再次怀孕应选择正规医院进行手术治疗。宫外孕手术后要注意休息,避免剧烈运动和重体力劳动。

3.及时复查:术后应及时到医院复查,了解身体恢复情况,根据检查结果调整药物用量或手术方式。

(作者单位系忻州市人民医院)

胆结石术后注意事项

田永红

胆结石是一种比较常见的疾病,一般是由于胆汁中的胆固醇或者是胆色素成分增多,然后沉积到胆道系统中,进而形成的一种结石疾病。胆结石分为胆固醇结石和胆色素结石两种,胆囊结石也是其中一种。由于胆结石在手术后,会导致胆汁无法排出体外,从而导致出现胆道堵塞等情况,严重时甚至会导致出现急性感染症状,对患者身体健康有很大的危害。所以在手术后,一定要做好以下几点:

一、保持良好的饮食习惯

- 患者在手术后,一定要注意保持良好的饮食习惯,尽量多吃一些清淡且容易消化的食物,如面条、粥类、米汤等,避免出现恶心呕吐等不适症状。
- 在手术后,患者的饮食要尽量以清淡为主,少吃一些油腻的食物,避免出现消化不良的情况。如果患者术后恢复良好,一般在1-2周就可以恢复正常的饮食了。
- 患者在术后要尽量多喝水,每天至少保证有1500毫升左右的水分摄入,能够帮助排出体内毒素,从而缓解不适症状。
- 在术后要避免吃一些辛辣刺激食物以及油腻的食物,避免出现消化不良、腹胀、腹泻等症状。

5.患者在术后要注意戒烟戒酒,尽量少吃一些生冷刺激以及坚硬的食物。

二、适当锻炼

胆结石手术后,一定要适当地进行一些体育锻炼,这样才可以提高身体的免疫力,避免出现身体虚弱、抵抗力差等情况。

1.多做提肛运动:患者可以每天早上起床之后或者是吃完饭后,进行适当的提肛运动。提肛运动可以有效地促进肠道蠕动,同时还可以改善局部血液循环。

2.按摩腹部:在手术后,患者也可以进行按摩腹部,这样可以帮助提高消化能力。如果患者的肠胃功能比较好,还可以吃一些容易消化的食物,帮助刺激肠道蠕动,促进排便。

3.散步:患者在手术后,也要适当地进行散步。因为适当的运动可以帮助患者促进消化能力,同时还可以改善局部血液循环,降低患者的胆固醇含量。

4.做仰卧起坐:手术后每天晚上睡觉之前,也可以做一些仰卧起坐。在做仰

卧起坐的时候要意动作缓慢、均匀以及呼吸均匀。

5.打太极拳:胆结石手术后也要适当地进行打太极拳的运动,因为打太极拳可以促进肠胃蠕动。同时还可以改善局部血液循环、降低胆固醇含量、缓解患者疼痛症状。

6.按摩穴位:在手术后也要适当地按摩穴位,这样有助于减轻患者腹部的疼痛症状。

三、规律作息

患者在手术后,一定要保持规律的作息,不可以熬夜。因为熬夜会导致人体的内分泌紊乱,从而引起身体抵抗力下降。因此,患者在手术后一定要早睡早起,这样才能够使身体恢复得更快。

以上就是胆囊结石手术后需要注意的几个方面,胆结石患者一定要根据自己的实际情况来进行护理和调理。同时还要多喝水,保持大便通畅,还要经常参加一些体育锻炼,促进身体的血液循环。

- 少吃含胆固醇高的食物:胆固醇含量过高的食物会导致胆囊收缩减弱,从而使胆汁中胆固醇无法正常排出,久而久之就会形成胆结石。
- 避免油腻食物中含有大量脂肪和胆固醇,这些物质会对肝脏造成很大负担。长期食用会导致肝脏代谢功能下降,从而出现胆囊结石。
- 少吃刺激性食物:辛辣、刺激性食物对肠胃有着很大的刺激作用,食用过多的话容易引起消化不良等症状。
- 减少油脂摄入过多会影响到胆汁分泌和排出,从而对胆囊产生刺激作用,进而导致胆囊结石发生。

四、避免高脂肪食物

在手术后,由于胆囊内的胆汁已经没有了,所以患者的消化功能会受到影响。所以在手术后,一定要避免吃一些高脂肪的食物,比如一些肥肉、油炸食品、奶油等,否则很容易导致患者出现消化不良的情况。

以上就是胆结石手术后需要注意的几点内容,胆结石是一种比较常见的疾病,在手术后一定要及时进行治疗,如果不及治疗,很可能会导病情恶化。但是在手术后也不是没有办法进行治疗,如果患者在手术后没有出现其他症状的话,那么一般都不会影响到患者的正常生活。

不过为了避免影响到患者正常生

活,建议大家手术后一定要注意饮食习惯。只有注意饮食习惯才可以使胆囊更好地发挥作用。除此之外也要适当进行一些运动,比如在术后的一段时间内可以进行适当的做一些简单的运动。但是一定要注意不要进行一些剧烈运动,否则会对身体造成不良影响。

五、保持良好的心态

胆结石患者在手术后,由于会有不同程度的疼痛感,以及一些不适症状,所以患者可能会出现一些负面情绪,例如焦虑、紧张等。但是这些负面情绪都不利于疾病的恢复,甚至会增加术后的感染概率。所以患者一定要保持良好的心态,避免出现负面情绪。

以上就是关于胆结石手术后需要注意的几点事项。对于胆结石患者而言,在手术后一定要及时采取正确的措施进行治疗和护理,同时日常生活中也要保持良好的生活习惯和饮食习惯,才能够更好地生活健康。另外如果患者在术后出现了不适症状,一定要及时到医院进行治疗,以免病情进一步加重。

胆结石是一种比较常见的疾病,对患者的身心健康有很大的危害。另外在手术后还需要注意许多事项,比如在术后尽量少吃一些油腻、辛辣、生冷的食物和甜食,并且还要养成良好的生活习惯和饮食习惯。

胆结石是一种比较常见的疾病,如果发现患者自己患有胆结石要及时到医院进行治疗。另外在平时也要注意饮食习惯和生活习惯等方面的调整,这样才能够更好地保护自己身体健康。

六、注意腹部保暖

因为胆结石在手术后,可能会出现炎症以及感染的情况,所以患者要注意腹部保暖。尽量不要让腹部受到刺激,避免出现细菌感染,导致病情加重。

需要提醒大家的是,在手术后一定要做好以上几点,尤其是在术后不能出现暴饮暴食的情况,否则很可能会导致胆囊反复充血或者是水肿,从而引起急性的胆囊炎、胆囊结石等疾病。

除此之外,在日常生活中也要做好饮食調理工作。

(作者单位系吉化集团公司总医院)

本版投稿邮箱:0554-6657551