

慢性心力衰竭(简称慢性心衰)是一种常见且严重的心血管疾病，它正悄然危害着全球数以百万计人们的健康，该病是由于心脏泵血功能受损，无法满足机体代谢所需，从而导致的一系列临床症状和体征。慢性心衰不仅严重影响患者的生活质量，还容易引发一系列严重的并发症，甚至是危及生命安全。为此,对于慢性心衰患者及家属而言,了解心衰的疾病知识,掌握科学的日常护理方法,对于控制病情、提高生活质量非常有益。本文就和大家深入聊一聊慢性心衰患者的日常护理中应注意哪些问题，希望可以帮助到您或家人更好地应对心衰疾病。

一、慢性心衰的基础医学概念

慢性心力衰竭是指心脏在长期压力或容量负荷过重的情况下,心肌收缩力减弱,心脏泵血功能受损，导致心输出量减少而无法满足机体代谢所需的一种病理状态。慢性心衰一般是由于冠状动脉粥样硬化性心脏病、高血压、心脏病等基础心脏病发展而来,患者的病情复杂,需要长期管理和治疗。

慢性心衰患者的症状多种多样,以呼吸困难、乏力疲倦、水肿、咳嗽、咳痰等为主要症状,其中呼吸困难是最常见的症状,在初期可能在体力活动后出现气短、呼吸急促，随着病情不断进展，患者在休息时也会感到呼吸困难。乏力疲倦主要是由于心脏泵血功能下降,身体各器官供血不足所致。水肿是因液体滞留所致，一般会从身体低垂部位开始,如脚踝、小腿等，逐渐向上蔓延至大腿、腹部,甚至出现胸水、腹水。咳嗽、咳痰是因肺部淤血所致，患者多为白色泡沫痰,严重的時候可出现粉红色泡沫痰,这也是急性肺水肿的典型表现。除此之外,慢性心衰患者还可能会伴有食欲不振、恶心呕吐、少尿等症状。

肠造口是一种重要的外科手术，对于许多肠道疾病患者来说，它是恢复肠道功能、提高生活质量的关键步骤。但是,肠造口手术的成功仅是治疗的开始，做好术后护理是获得良好康复效果的重要保障。本文就为大家详细介绍一下肠造口术后的护理措施，希望可以帮助此类患者和家属更好地了解这一手术，并掌握正确的护理方法，进而促进患者全面康复。

一、肠造口究竟是怎么回事

肠造口也称人工肛门，是指通过手术将一段肠管从腹腔引出，并在腹壁形成一个开口，以便粪便或肠道内容物的排出。这一手术主要是用于肠道疾病治疗中，如结肠癌、炎性肠病、肠梗阻等,可以有效恢复或改善患者的肠道功能。肠造口的出现,在为患者提供一种新的排便方式的同时,也为其带来了生活上的诸多挑战。根据造口部位、形态及时间的不同,肠造口可分为多种类型,常见如下。

结肠造口：是指将结肠的一部分引出腹壁形成的开口,主要适用在结肠癌、结肠梗阻等疾病的治疗中。

回肠造口：是将回肠的一部分引出腹壁形成的开口,常用于炎性肠病、肠道损伤等情况。

单腔造口：只有一个开口的造口，一般适用于临时性造口或永久性造口。

双腔造口：有两个开口的造口，分别连接肠道的不同部分，适用于特殊情况下的肠道引流或分流。

临时性造口：为治疗需要而临时设置的造口,待病情好转或恢复后,可以通过手术再将其关闭。

永久性造口：因病情无法逆转或需要长期引流,而为患者设置的永久性造口。

二、怎样做好肠造口的术后护理

分娩是女性朋友们的一个自然生理过程,对于每一位准妈妈而言,都是期待的同时也伴随着忐忑，一方面她们渴望新生命的到来,享受成为母亲的喜悦;另一方面，他们对分娩过程中的疼痛又心生恐惧。在医疗技术不断进步的背景下,分娩镇痛技术随之出现,为产妇提供了一种更加舒适、更人性化的分娩方式。有很多人对于分娩镇痛不够了解，甚至是在误解，本文就为大家详细介绍一下分娩镇痛的相关知识,希望可以帮助准妈妈们更好地了解并选择适合自己的分娩方式,同时也希望帮助孕妇家属们正确认知分娩镇痛。

一、什么是分娩镇痛

分娩镇痛也被称为“无痛分娩”,它是指在分娩过程中,通过应用药物、按摩、呼吸法等方法,来减轻或消除产妇的疼痛感,这项技术可以提高产妇的分娩体验，减轻其在分娩过程中的痛苦，同时可以确保母婴的安全与健康。

分娩镇痛的方式多种多样，主要分为药物性镇痛和非药物性镇痛两大类，其中药物性镇痛主要通过注射或吸入药物来减轻疼痛感，如硬膜外镇痛、腰硬联合镇痛等,这些药物能够阻断疼痛传导的神经,进而发挥镇痛作用。而非药物性镇痛则更注重产妇的心理和生理调节，如拉玛泽呼吸法、音乐疗法、按摩及导乐陪伴等,通过使用这些方法来刺激身体自身的调节机制,可达到缓解疼痛的目的。

二、分娩镇痛对产妇与宝宝健康有何影响

分娩镇痛对产妇和宝宝的健康影响是准妈妈们最为关心的问题,实际上,经过严格的医学评估和临床实践，分娩镇痛的安全性与有效性已经被证实，并不会对产妇

慢性心衰患者的日常护理注意事项

陈茂华

二、慢性心衰患者日常护理要注意哪些问题

1.饮食方面

饮食调整是慢性心衰患者日常护理的重要组成部分，如果患者能坚持合理的饮食,可以减轻心脏负担,改善心功能,有效提高生活质量。

低盐饮食:患者需限制钠盐摄入,每日不超过5克,尽量不要食用咸菜、腌制品等高盐食物。如果盐摄入过多可能会导致水钠潴留,增加血容量,并加重心脏负荷。

低脂饮食:平时还要减少脂肪摄入,特别是饱和脂肪酸和反式脂肪酸，要少吃油炸食品、动物内脏等。因为脂肪摄入过多会导致血脂升高,会影响心血管健康。

限制水分摄入：患者需根据病情严格控制水分摄入,以免加重水肿和心脏负担，一般是建议每日饮水量不超过1500—2000毫升,这其中包括饮水、汤、水果等所含的水分。

适量优质蛋白：要保证足够的优质蛋白质摄入，这样有助于维持身体正常代谢和营养需求,可以选择牛奶、鸡蛋、鱼肉等食物。

多吃蔬果:宜多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的蔬菜和水果对心血管健康有益,如菠菜、芹菜、苹果、香蕉等。

2.运动方面

适当运动有助于提高慢性心衰患者的心肺功能与生活质量，但运动需根据自身病情与医生建议，来选择合适的运动方式与运动强度。

散步：散步是一种很简单且安全的运动方式，每周适当散步有助于增强心肺功能,改善血液循环。心衰患者可以根据自身的体力和病情，逐渐增加散步的时间及距离。

太极拳:太极拳动作缓慢、柔和,可以帮助心衰患者调节呼吸,放松身心。通过坚持练习太极拳，可以提高患者身体的协调性和平衡能力,有助于增强肌肉力量,促进气血运行。

瑜伽:在瑜伽这项运动中,一些温和体式 and 呼吸练习有助于慢性心衰患者减轻压力,增强身体的柔韧性和耐力。但在进行瑜伽练习时,不要过度伸展,不要做剧烈的动作。

慢跑:待患者病情稳定,且医生允许的情况下,可以尝试慢跑训练,有助于提高心肺耐力,但要注意控制速度及时间,以免引起不适。

骑自行车:骑自行车是一种较好的有氧运动，可以锻炼腿部肌肉，增强心肺功能。但是患者要选择平坦的道路上骑行,并根据自身情况调整骑行的强度。

3.作息管理

患者在日常生活中要保持规律的作息时間,确保睡眠充足,这样有利于心脏的恢复和调整,应遵循以下作息管理原则。

保证睡眠时间：每天应保证7-8小时的睡眠时间,不要熬夜,避免过度劳累。

养成良好的睡眠习惯：需要为患者构建一个安静、舒适的睡眠环境,防止噪音和光线的干扰。

如何做好肠造口术后的护理工作

程银霞

1.术后饮食调整

患者肠造口术后，消化系统发生了变化,为此,饮食调整成为术后护理的重要环节。正确的饮食调整有助于促进肠道功能的恢复,并可预防并发症的发生。

温软易消化:患者在术后初期,要选择温软易消化的食物,如米粥、藕粉、果汁等，不要进生硬、粗糙、刺激性强的食物,防止刺激肠道并加重负担。

少食多餐:患者在肠造口术后消化功能较弱,应采取少食多餐的饮食方式,每天可以安排5-6餐,每餐食量控制在6-7分饱。

优质蛋白质：可适量摄入优质蛋白质,如鸡肉、鱼肉、牛肉等,这样有助于身体修复和恢复。

蔬菜水果:术后要逐渐增加蔬菜、水果的摄入,以提供丰富的维生素和矿物质,促进肠道健康。但要注意,蔬菜水果应切细煮软,不要生食。

避免刺激性食物:术后不要食用辛辣、油腻、高纤维、生冷等刺激性食物,以免刺激肠道而引发腹泻、便秘等并发症。

充足水分：患者应保持充足的水分摄入,可促进肠道蠕动,有助于预防便秘和脱水。

2.日常伤口与生活护理

肠造口术后，伤口与生活的护理同样重要，正确的护理方法可以预防感染,促进伤口愈合,提高生活质量。

保持清洁干燥：每天用温水和无菌盐水为患者清洗造口周围的皮肤，注意要保持干燥清洁，不可使用含有酒精或刺激性

成分的清洁剂,防止刺激皮肤。

定期更换造口袋：要根据造口袋的使用情况和医生的建议，来定期更换造口袋。在更换前需洗手，用无菌盐水清洗造口周围的皮肤,不要用力拉扯造口袋,防止损伤皮肤。

避免摩擦:需要穿宽松舒适的衣物,防止衣物摩擦造口周围的皮肤，患者可选择高腰、宽松的衣裤或背带裤,以免腰带压迫造口。

适当运动:患者术后恢复期间,可进行适当的运动,如散步、瑜伽等,可以促进肠道蠕动,预防便秘。但不可做剧烈运动和重体力劳动,以防影响伤口愈合。

定期观察：术后应定期观察造口周围的皮肤情况,如有红肿、疼痛、渗液等异常情况,就需要及时告知医生并处理。

3.心理支持与调整

对于肠造口患者，在术后不仅面临身体上的变化,还需承受心理上的挑战。手术带来的身体形象改变、生活方式调整等问题,可能会让患者产生焦虑、抑郁等情绪,为此做好心理支持与调整，也是术后护理的重要组成部分。

寻求心理支持:患者可以多与家人、朋友分享感受,寻求他们的理解和支持。可积极参加肠造口支持小组，多与其他患者交流经验,互相鼓励。

参加心理辅导:如不良情绪较为严重,必要时可咨询心理医生进行心理辅导,以帮助患者调整心态,缓解情绪压力。

培养兴趣爱好：患者可积极参加社交

规律的作息：患者坚持规律的作息时間,对维持身体的生物钟、调节内分泌和神经系统很有帮助,可有效减轻心脏负担。

除了饮食、运动和作息管理外,慢性心衰患者及家属还需要注意以下几个护理要点。

监测生命体征:患者应定期监测血压、心率、呼吸等生命体征,如发现异常情况要及时就医。

记录体重和出入量：要记录好每天体重和出入量，这样可以及时发现水肿加重或水钠潴留的情况。

避免接触过敏原:保持居住环境干净、空气清新，防止接触过敏原而引起过敏反应,这样容易加重心脏负担。

按时服药：患者一定要严格按照医嘱服药,不可自己做主增减药量或停药,以确保治疗效果和安全性。

心理调适：慢性心衰患者常因病情反复、生活质量下降而容易出现焦虑、抑郁等不良情绪，家人及朋友应给予患者足够的关爱和支持，鼓励患者保持良好的心态去积极面对疾病。

总而言之，慢性心力衰竭是一种严重的心血管疾病,它需要长期管理和治疗。患者在日常生活中,通过合理的饮食调整、适量的运动、规律的作息、科学的护理,可以有效控制病情,提高生活质量。慢性心衰患者及家属都应充分认识到这些注意事项的重要性,并积极配合医生的治疗和指导。在日常护理这个复杂而细致的过程中，需要患者、家属和医护人员共同努力来控制病情,延长患者生存期。也希望通过本文的介绍与科普，能够为广大慢性心衰患者提供有益的参考和指导，帮助大家更好地保护心脏,管理自身健康。

(作者单位系霍山县医院)

活动,培养兴趣爱好,这样有助于转移注意力,也可减轻心理负担。

树立信心:通过正确的护理和康复,家属们应帮助患者逐渐适应新的生活方式,树立信心,重拾健康与自信。

4.并发症预防与处理

肠造口术后患者，可能面临感染、出血、水肿、造口脱垂、造口狭窄等多种并发症,为此要做好并发症的预防与处理。

预防感染：平时注意保持造口周围的皮肤清洁干燥，防止污染，定期更换造口袋,不要长时间使用同一造口袋,注意观察是否有红肿、疼痛、渗液等异常情况,要及时处理。

出血处理：术后造口周围可能出现轻微出血,可以通过局部压迫止血,如出血不止,应立即告诉医护人员,并做相应处理。

水肿处理：术后造口周围可能出现水肿,可以通过局部热敷或温敷以消肿,对于严重的水肿情况,应立即告诉医护人员,并做相应处理。

造口脱垂处理:如发现造口脱垂,要及时与医生沟通，并进行手法复位或手术治疗。

造口狭窄处理：如发现有造口狭窄情况，需要定期进行扩张治疗，以免影响排便。

总而言之，肠造口术后的护理非常重要,患者通过正确的饮食调整、日常伤口与生活护理、心理支持与调整以及并发症的预防与处理等措施，可以逐渐适应新的生活方式,提高生活质量。在此期间,患者和家属应共同努力,患者应保持积极的心态,遵循医生的建议进行护理，而家属也应给予患者足够的关心和支持。只有这样，才能帮助患者顺利度过术后恢复期，重拾健康与自信。（作者单位系安徽省泾县医院）

物剂量及给药速度。

3. 持续监测与管理：在分娩镇痛过程中,医务人员应持续监测产妇的生命体征、胎儿情况及宫缩变化等,一旦出现低血压、胎儿缺氧等异常情况，医务人员应及时进行处理,以保证母婴的安全。

4.产妇配合与心理准备:分娩镇痛的成功与否不仅取决于医务人员的操作水平，它与产妇的配合和心理准备也有很大关系，产妇需充分了解分娩镇痛的过程和效果,以保持积极的心态和信心。同时,产妇还要在医生的指导下进行正确的呼吸和放松技巧训练,以提升镇痛效果。

5. 后续处理与观察：分娩结束后,医务人员应对产妇进行后续处理，包括观察生命体征、处理伤口等，产妇要严格遵守医生的建议和指导，按时进行复查与随访。

总而言之，分娩镇痛技术的出现,为产妇提供了一种更加舒适和人性化的分娩方式，产妇及家属们通过了解分娩镇痛的相关知识，可以更好地选择适合的分娩方式,以减轻产妇分娩过程中的疼痛,提高其分娩舒适度。与此同时,分娩镇痛的应用还可以降低产妇和宝宝的健康风险，对保障母婴安全很有益。但是,分娩镇痛并非万能的,在实施分娩镇痛时,医务人员需要充分掌握其适应症与禁忌症，要选择合适的镇痛方式和药物剂量，产妇自身也需要积极配合医务人员的操作和指导，并保持积极的心态,只有这样,才能真正实现“妈妈不痛,宝宝健康”的美好愿景。在此,我们也希望每一位产妇都能以轻松、愉悦的心态迎接新生命的到来，愿每一位妈妈都能体验到分娩的喜悦与幸福感。

【作者单位系安徽医科大学附属宿州医院(宿州市立医院)】

眼睛是“心灵的窗户”，也是人类感知世界的重要器官,但在现代社会中,随着电子产品的普及和工作学习压力的增加,眼部健康问题日益凸显。近视、干眼症、青光眼、白内障等眼部疾病越来越多,不仅影响视力,还可能引发一系列连锁反应而影响生活质量,为此,爱眼护眼非常重要。中医中药是中华民族传统文化的瑰宝,以其独特的理论和治疗方法,为我们提供了许多爱眼护眼的妙招,接下来就和大家一起来分享。

一、爱眼护眼应当引起高度重视

眼睛是人体中最为精密和脆弱的器官之一，承担着接收外界光线、形成视觉的重要任务,爱眼护眼对于以下眼部健康问题的防治很有益。

1.近视眼的普及:根据世界卫生组织数据显示,我国青少年近视率居全球第一，近视已成为影响青少年健康的一大健康问题,长时间近距离用眼、缺乏户外活动、不良的用眼习惯等因素都是导致近视的主要因素。

2.干眼症的困扰:干眼症是因泪液分泌不足或蒸发过多,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适和(或)眼表组织病变特征的多种疾病的总称。我们长时间使用电子产品、佩戴隐形眼镜、环境污染等因素都可能会引发干眼症。

3.青光眼和白内障的威胁:青光眼与白内障是两种常见的致盲性眼病,其中,青光眼是由于眼压升高导致视神经受损,而白内障则是由于晶状体混浊导致视力下降。这两种疾病的发生与年龄、遗传、生活习惯等因素有一定关系。

4.眼部疲劳和衰老:长时间用眼、缺乏休息、不良的生活习惯等容易导致眼部疲劳和衰老,其中眼部疲劳表现为眼睛干涩、酸胀、视力模糊等症状,而眼部衰老则表现为眼纹、眼袋、黑眼圈等问题。

二、爱眼护眼的中医解决办法

中医角度认为,眼睛与肝、肾等脏腑器官密切相关,通过调理脏腑功能、疏通经络、调和气血等方法,可以发挥护眼作用,以下是一些中医中药护眼的妙招。

1.中药茶饮

菊花茶:菊花具有清肝明目、清热解毒的功效。将适量菊花放入杯中,以开水冲泡代茶饮,能够有效缓解眼部疲劳,改善视力模糊等症状。

决明子茶:决明子具有清肝明目、润肠通便的功效,将决明子炒熟后泡茶饮用,可起到降低眼压、缓解眼部疲劳的作用。

枸杞子茶：枸杞子含有丰富的维生素A、B1、B2、C、E以及钙、铁等营养成分,具有滋补肝肾、益精明目的作用。我们将枸杞子洗净后泡水饮用,可以滋补肝肾,有助于改善视力。

2.中药眼贴

中药眼贴是一种将中药成分通过皮肤渗透进入眼部组织，可起到缓解眼部疲劳、改善视力等效果的护眼产品。比较常用的中药成分有菊花、金银花、薄荷等,这些成分具有清凉明目、清热解毒的作用。我们在使用中药眼贴时，只需将眼贴贴在眼部皮肤上,轻轻按摩几分钟,就可以感受到眼部舒适和放松。

3.眼部按摩

中医认为眼部按摩可以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳,改善视力,较为常用的眼部按摩方法包括按揉太阳穴、睛明穴、攒竹穴等穴位,以及用双手掌心轻轻按压眼球等。在按摩时,要注意力度适中,不要过度用力损伤眼部组织。

4.食疗护眼

中医讲究食疗养生,通过食物来调理身体,对于眼部健康来说,适合多吃一些富含维生素A、C、E和锌、硒等微量元素的食物,如胡萝卜、菠菜、猪肝、鸡蛋等。这些食物有助于保护视网膜、抗氧化、提高视力,注意不要过多摄入油腻、辛辣、刺激性食物,防止对眼部健康造成不良影响。

5.针灸护眼

针灸是中医的一种独特疗法,可以通过刺激人体穴位来调节身体机能,针灸护眼可以刺激眼部周围的穴位,以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳、改善视力。比较常用的针灸穴位包括睛明穴、攒竹穴、丝竹空穴等,针灸护眼需要在专业医生的指导下进行,以保证安全有效。

6.中药熏洗

中药熏洗是一种将中药煎水后趁热熏洗眼部的护眼方法，此方法可以通过药物的热力和药力作用于眼部组织,发挥缓解眼部疲劳、改善视力的作用。比较常用的中药成分包括菊花、金银花、薄荷等,在熏洗时,要注意保持适当的距离和温度,防止烫伤眼部皮肤。

7.中药内服

中医认为,眼睛与脏腑功能密切相关,所以可以通过调理脏腑功能达到护眼的目的，如对于肝肾阴虚型眼病患者可以服用滋补肝肾的中药方剂。对于气血两虚型眼病患者可以服用益气养血的中药方剂,这些中药方剂都需要在专业医生的指导下进行选择 and 服用。

三、中医中药护眼的注意事项

中医中药在护眼方面有着显著的疗效，但在实施过程中也需要注意以下几点。

1.因人而异:每个人的体质和病情不同,所以在使用中医中药护眼方法时需要因人而异，一定要在医生的建议与指导下进行使用。

2.适量使用:中药虽然天然安全,但过量使用也有可能产生副作用,所以在使用中药护眼方法时要适量使用,不可过量。

3.注意卫生:在使用中药眼贴、熏洗等方法时，一定要注意眼部卫生,防止出现感染,在使用中药时也需要选择正规渠道购买,以确保药品质量。

四、爱眼护眼的其他建议

除了中医中药护眼方法外，大家平时还可以采取以下措施来爱眼护眼。

1.保持正确的用眼姿势
在使用电子产品或阅读书籍时,需要保持正确的用眼姿势,如调整屏幕高度和角度、保持适当的阅读距离等,有助于降低眼部疲劳和视力下降的风险。

2.适当休息
长时间用眼后需适当休息,要让眼睛得到放松和恢复,可通过闭眼休息、远眺等方式来缓解眼部疲劳。

3.远离电子产品辐射
长时间使用电子产品会对眼睛造成一定的辐射损伤,为此,在使用电子产品时要保持适当的距离和时间,不要长时间盯着屏幕。

4.保证充足的睡眠
充足的睡眠有助于缓解眼部疲劳和改善视力，大家要养成良好的睡眠习惯,以保持足够的睡眠时间。

5.定期进行眼部检查
定期进行眼部检查可以及时发现并处理眼部问题，建议大家每年至少进行一次眼部检查,以确保我们的眼部健康。

总之，为了保持眼部健康，我们需要采取一系列措施来爱眼护眼,中医中药以其独特的理论和治疗方法,为我们提供了许多有益的护眼方法,通过合理使用这些方法,我们可以有效缓解眼部疲劳、改善视力模糊等症状,保护眼睛健康。与此同时,我们也需要养成良好的用眼习惯和生活习惯,从源头上预防眼部疾病的发生。

(作者单位系安徽省郎溪县中医院)

本版投稿咨询电话：
0554—6657551
189 9404 5261

爱眼护眼很重要，
中医中药有妙招

沈荣伟