

心肌梗死请别慌,中医护理来帮忙

邹梦云

 心梗统称为心肌梗死，属于临床较为严重的心脏病，一旦发病患者可出现胸痛、呼吸困难等不适症状，对病患的生命健康造成极大危害。经过对症治疗后，心梗病患的护理工作同样重要。

一、中医视角下心梗的病因

 在中医理论指导下，心梗的发生常常受诸多因素影响。其一，正气亏虚。人体正气不足,使抵抗能力减弱,出现气血运行不畅、心脉失养的情况,这是心梗发生的主要原因。其二,情志失衡。长时间处于愤怒、焦虑、抑郁等情绪下,气机郁滞,对于脉气血流通带来影响，增加心梗发生概率。其三，饮食不节。长时间食用肥甘厚味,饮酒过度,容易出现痰湿、阻塞脉道的情况，导致心梗发作。其四，过度劳累。劳累过度使人体正气受损,影响气血运作,诱发心梗。其五，寒邪侵袭。外邪侵入人体，寒凝心脉,引起心梗病症。

二、中医护理应遵循的原则

1.整体观念

 中医护理将人体作为一个有机整体，各个系统相互作用、相互影响。为此，在心梗中医护理期间,医护人员要注重病患的症状表现、严重程度，为病患制定具有针对性的护理方案。

2.辨证施护

 基于中医理论，心梗可分为寒凝、气滞血瘀、痰浊、本虚等诸多类型，

结合心梗病患的病情状况，实施个性化护理干预,通过辨证施护,能够改善病患的不适症状,提升康复效果。

3.加强预防

 中医护理重视疾病防治，对于处在康复期的心梗病患，需通过改善饮食、作息等方式,提高病患的体能素质与免疫能力,预防病症复发。

三、中医护理的方法

1.气血调理与脏腑功能改善

 心梗后病患的心脏功能受损严重,中医护理讲究气血调理,改善脏腑功能。在中医理论下,心梗的发作和血瘀滞密有一定联系,临床诊疗注重活血化瘀。通过指导病患服用含有活血化瘀功效的药物，例如丹参、红花、桃仁等,调节病患的血液循环,缓解心肌缺血症状表现。另外,中医护理注重益气养心,选取黄芪、党参、麦冬等药物,有效改善心功能,使病患的预后效果进一步提升。同时,在脏腑功能改善方面,中医护理强调脾胃调理,由于脾胃乃后天本源,气血生化之根本，利用健脾和胃的食疗方法,使病患的消化功能得以改善,为心脏提供丰富的营养支持。

2.针灸疗法与推拿按摩干预

 在心梗后中医护理干预过程中,针灸疗法的合理运用,通过选取内关穴、神阙穴、心俞穴等,能够达到疏通经络、调理气血的效果,有效改善病患心悸、胸闷等不适症状。有关研究指出，针灸疗法能够在一定

程度上增强心肌细胞的再生功能与修复功能，使病患的心脏功能得以良好改善。推拿按摩是利用特殊手法,对人体表穴、经络起到刺激性作用,达到疏通经络、调和气血、活血化瘀的目的。在心梗后恢复阶段,加强推拿按摩，使病患的肌肉处于放松状态,改善血液循环,缓解由于长时间卧床静养而出现的肌肉僵硬、肌肉疼痛等表现,利用推拿按摩,有效促进人体淋巴循环,加快代谢废物的排出，使病患的康复效果得以有效保障。

3.情志干预和心理调节干预

 由于心梗康复周期比较长,病患容易出现焦虑、恐慌、抑郁等不良情绪,影响康复效果。在中医护理干预中，重视情志护理,利用心理疏导、音乐干预、冥想等方式,使病患的不良情绪得以纾解,减轻病患的治疗负担。中医理论指出，心主神明,情志失衡易伤心气。为此,情志护理的关键要以调畅情志为主,使病患保持稳定的心态。除此之外,基于“治未病”中医理论的影响,在心梗病患康复阶段,加强健康指导,生活习惯,能够避免心梗的二次复发。

4.饮食干预和作息调整干预

 饮食干预作为心梗后中医护理的重要一环,中医注重饮食有节,以免暴饮暴食,食用肥甘厚腻等食物，

心梗病患要保持低盐、低脂、低油的饮食原则，多食用新鲜的蔬菜与水果,以免使心脏负担增加。另外,嘱咐病患适当食用优质蛋白，例如瘦肉、鱼肉等,满足人体所需。在作息调整方面,中医讲究早睡早起,确保睡眠时间充足，合理安排好休息时间的,不可过度操劳,通过改善自身的免疫功能逐渐升高，促进心脏功能的有效恢复。

5.中医护理与现代医学融合

 充分利用现代医学评估技术，对心梗病患的恢复情况进行全面评估,以制定个性化康复方案,依照中医护理疗法实施个性化指导，缩短病患的康复进程。同时,加大中医学养生支持普及力度，强化病患的自我保护意识，让病患积极参与康复护理全过程，使病患的自我护理能力随之加强。

 综上所述，心梗属于临床较为多见的心脏病，对病患的日常生活带来极大干扰,接受对症治疗后,心梗病患的康复期护理非常关键,通过中医调理,针灸疗法、推拿按摩、情志干预等方式，能够改善病患的不适症状,增强病患的心脏功能,提高病患的预后效果。随着中医与现代医学的完善发展，中医护理必将发挥更加显著的康复作用，成为心梗患者的得力助手。

（作者单位系肥东县中医医院）

心脏超声如何帮助诊断婴儿心脏问题

沈国玉

 在日常生活中，心脏是一个无时无刻不在为我们提供动力的器官，它像一台不知疲倦的机器,向全身输送氧气和营养物质,但对于刚刚出生的婴儿来说，心脏健康是需要特别关注的问题,若未及时发现宝宝心脏问题，可能会影响他们的成长及发育。幸运的是,随着现代医学发展，心脏超声技术为医生提供了有效的诊断工具，帮助识别婴儿的心脏问题，本文我们就来聊聊心脏超声是如何在婴儿心脏病疾病诊断中发挥重要作用的。

一、什么是心脏超声

 心脏超声又叫做心脏彩超,是一种无创、无痛检查方法,其利用高频声波,通过探头发射到身体内部，再通过反射波成像的原理来检查心脏结构和功能。此种检查技术就像是给心脏拍一张“照片”或“视频”，不仅可以帮助医生看清楚心脏的大小、形状,还可以观察到血流的方向和速度，甚至能评估心脏瓣膜是否正常工作。对于婴儿来说,心脏超声不仅是一种安全的检查方式，还能够在没有痛苦的情况下提供清晰的心脏信息，这对于早期发现心脏问题至关重要。

二、婴儿心脏问题的常见类型

 婴儿期心脏问题可能来源于多种原因，主要可以分为先天性心脏病和后天性心脏病两类。先天性心脏病:该病症指婴儿出生时心脏就有问题,根据不同表现,可以是心脏结构性异常,比如心脏孔洞、心脏瓣膜畸形等,这些问题有时在婴儿出生后立即表现出来,有时需随着年龄的增长才被发现。后天性心脏病:婴儿出生时心脏是正常的,但在成长过程中可能由于感染、营养不良或其他疾病引起心脏病问题。后天性心脏病比较少见,但也不能忽视。

 常见的先天性心脏病包括:心脏孔洞(如房间隔缺损、室间隔缺损)、主动脉狭窄、法洛四联症等，这些问题可能导致心脏不能有效地泵血,进而影响到身体的正常发育。

三、心脏超声在婴儿心脏问题诊断中的作用

 第一,发现心脏结构异常:心脏超声最主要的作用之一就是帮助医生发现心脏的结构性问题,比如：有些婴儿出生时可能存在心脏孔洞(如房间隔缺损或室间隔缺损),这些孔洞可以让血液在心脏的不同腔室之间不正常地流动。通过心脏超声,医生可以清楚地看到这些孔洞的位置和大小，进而判断是否需要治疗。除此之外,有些婴儿可能会有心脏瓣膜的问题,瓣膜功能确保血液单向流动,如果

胎动异常:读懂宝宝健康的预警信号

陈燕

 生命的孕育之旅，宛如一场充满希望与喜悦的奇妙冒险，准妈妈们每天都在盼望着腹中宝宝的成长。而胎动就像是宝宝与妈妈之间独特的“悄悄话”，是准妈妈们感知宝宝健康状况最直接的方式。

一、正常胎动是什么样的

 胎动,简单来说,就是胎儿在子宫内的躯体活动。当这种活动冲击到子宫壁时,准妈妈就能感受到胎儿的动作。一般在怀孕 18—20 周左右，准妈妈们就能第一次感受到若有若无的胎动,刚开始时,这种感觉可能像小鱼在肚子里轻轻游动,又或者像肠道蠕动,很容易被忽略。

 随着孕周的增加,胎儿逐渐长大,胎动也会变得越来越明显和规律。到了怀孕 28 周以后,胎儿的活动更加有力,准妈妈不仅能清晰地感受到胎儿的拳打脚踢，甚至还能看到肚子上鼓起的小包。正常情况下，胎动每小时 3—5 次,12 小时的胎动次数在 30—40 次以上。不过,胎动的次数也会因胎儿个体差异而有所不同，有的胎儿比较活跃,12 小时胎动可达 100 次左右，但只要胎动规律、节奏正常,一般都属于正常情况。

二、哪些情况属于胎动异常

1.胎动突然减少

 如果原本活泼好动的胎儿，突然变得安静,胎动次数明显减少,甚至 12 小时胎动次数少于 20 次,这就需要引起警惕了。比如,有些准妈妈可能会发现，之前每天固定时间都会有明显胎动,可突然某一天,胎动的频率和力度都不如前。这种情况可能是胎儿出现了宫内缺氧,当胎儿在子宫内缺氧时,为了保存体力,就会减少活动。此外,孕妇发烧、服用某些药物等,也可能影响胎儿的活动,导致胎动减少。

2.胎动突然增多

 与胎动减少相反，胎动突然增多也是一种异常信号。如果胎儿在短时间内,胎动次数比平时明显增多,且持续时间较长,变得躁动不安,很可能是胎儿受到了强烈刺激,比如外界的噪声、撞击,或者孕妇情绪过于激动等。另外,胎动过早等情况也可能导致胎儿因缺氧而出现剧烈的胎动,之后随着缺氧加重,胎动又会逐渐减少甚至消失。

3.胎动节奏改变

 除了次数的变化，胎动的节奏和规律改变同样不容忽视。正常情况下,胎儿的胎动是有一定规律的，比如每天在固定的时间段活跃。但如果原本规律的胎动变得毫无规律,时有时无,或者胎动的力度变得时强时弱,这也暗示着胎儿可能存在健康问题。

4.胎动异常背后的原因

（1）胎儿因素

 胎儿自身的健康状况是导致胎动异常的重要原因。如前面提到的宫内缺氧,是引起胎动异常最常见的因素，造成胎儿缺氧的原因有很多,脐带绕颈是较为常见的一种。当脐带

心脏瓣膜发生异常,血液可能会反流,影响心脏的泵血功能。通过心脏超声,医生可以检查这些瓣膜是否有异常，如瓣膜关闭不严等情况。第二,检查心脏的血流情况:心脏超声不仅能观察到心脏的结构，还能通过多普勒技术查看心脏中的血流情况,血流速度、方向以及流量等信息都可以通过超声波得到。对于一些心脏病,如心脏瓣膜病或大血管的异常,血流变化是非常重要的诊断依据,例如:主动脉狭窄这种疾病会导致血液流动受到阻碍，超声可以帮助医生清楚地看到血流的变化,了解心脏的工作情况。第三,评估心脏功能:对于婴儿来说，心脏超声还可以帮助医生评估心脏的泵血功能。心脏超声能够检查心脏每一次跳动时的血液排出量，了解心脏是否能有效地将氧气和营养物质送到全身。如果心脏功能出现问题，超声能够帮助医生及时发现,从而采取治疗措施。第四,检测先天性心脏病：一些婴儿出生时并没有明显的症状,但可能存在先天性心脏病,通过心脏超声医生能够早期发现这些问题，帮助父母及早干预和治疗。

四、心脏超声对婴儿的安全性分析

 心脏超声是一种非常安全的检查方式,尤其适合婴儿和孕妇,与 X 射线检查不同,超声检查不涉及辐射,因此不会对宝宝产生任何不良影响。此外,心脏超声是无痛的,宝宝在检查过程中通常不会感到任何不适,只需医生将超声探头涂抹上少量的导电胶,然后轻轻地让宝宝胸部进行移动,就能获得清晰的图像。

五、如何准备心脏超声检查

 心脏超声检查对婴儿来说非常简单,通常不需要特别的准备，医生会建议在检查前给宝宝喂少量奶,确保宝宝相对安静,这样有助于更清晰地看到心脏的情况。在检查过程中,父母要陪伴宝宝,让他们感到更加舒适和安全。

 心脏超声作为一种非侵入性、无痛检查手段，在婴儿心脏问题的早期诊断中扮演着重要角色，可以帮助医生准确地发现心脏结构和功能问题,及时为宝宝制定治疗方案,从而确保他们能够健康成长。面对宝宝的心脏健康问题，不妨了解一下心脏超声的优势和作用，它可能是帮助宝宝恢复健康的重要工具。通过心脏超声,我们能够早期发现婴儿的心脏问题，确保他们的心脏像发动机一样强劲运转，为宝宝的健康成长提供最坚实的保障。（作者单位系无为市人民医院）

 在我们的人生旅途中,每一次呼吸都是生命力量的体现,无声维系着我们的生命活力。但是,当这份自然的呼吸节奏被疾病所侵扰后,生活的色彩就会开始黯淡。慢性阻塞性肺疾病(COPD)是较为常见的呼吸系统疾病,属于全球范围内广泛存在的健康问题,对人们的生活质量有着极大影响。

一、COPD 的基础医学概念

1.COPD 是怎么形成的?

 COPD 是一种具有气流受限特征的慢性肺部疾病,这种气流受限一般是呈进行性发展，且不完全可逆,其与气道或肺泡的异常有关。该病的形成与吸烟、职业性粉尘和化学物质的吸入、空气污染、呼吸道感染以及遗传因素等有关,其中,吸烟是最主要的一个危险因素,据统计,约 80%~90%的 COPD 患者都与吸烟有关,这是因为长期吸烟会导致气道和肺泡的慢性炎症，从而引起气道狭窄、肺泡破坏,逐渐导致气流受限。

2.COPD 有哪些症状表现?

 COPD 患者的症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷等，一般是在患者活动时加重,且随着疾病的进展还会逐渐恶化。除了这些,COPD 患者还可能会有体重下降、食欲减退、焦虑、抑郁等全身症状,严重影响患者的生活质量。

二、COPD 的诊断与治疗

 临床中,COPD 的诊断一般是依赖于患者的病史、体格检查、肺功能测

试以及影像学检查。其中,肺功能测试是诊断 COPD 的关键,它可以评估患者的气流受限程度。在治疗方面,主要是结合药物治疗(如支气管扩张剂、吸入性糖皮质激素等)、氧疗、肺康复计划等方法进行综合治疗，必要时需在医生的指导下选择手术治疗。

三、COPD 的日常护理

1.生活方式调整

 戒烟:COPD 患者必须戒烟,这是改善病情、延缓疾病进展的有效方法。在戒烟后,患者的咳嗽、咳痰等症状都会得到缓解,生活质量也会明显提升。

 健康饮食：注意保持均衡饮食，COPD 患者需摄入足够的蛋白质、维生素以及矿物质,有助于增强身体抵抗力。注意不要过多摄入盐和糖分,尽量减少油腻食物的摄入,有助于预防或控制高血压、糖尿病等合并症。同时,患者还要保持适宜的水分摄入,这对稀释痰液,促进痰液排出很有帮助。

 适量运动:患者要根据自己的病情和身体状况,来选择合适的运动方式,像散步、慢跑、太极、瑜伽等运动方式都可以。坚持做运动有助于提高心肺功能,增强肌肉力量,但注意不可以做剧烈运动，防止加重呼吸困难。在运动时要保持适宜的强度和频率,在身体条件允许情况下逐渐增加运动量。

2.呼吸训练与物理治疗

 深呼吸练习：定期做深呼吸练

习,可通过腹式呼吸、缩唇呼吸等来增加肺活量,改善呼吸功能。坚持练习可以增强呼吸肌力量,提高呼吸效率,有助于减轻呼吸困难。

 胸部观察:患者可以鼓励患者参与社交活动,如参加兴趣小组、志愿者活动等,这样可以增强其社会归属感,提升自我价值感。这些活动不仅可以丰富患者的精神生活,还可促进身心健康。

 使用呼吸辅助设备:如果患者呼吸困难很严重，可考虑使用正压通气、无创呼吸机辅助呼吸设备,来减轻呼吸肌的疲劳，改善通气状态，在使用时一定要遵循医生的指导。

3.环境管理

 改善室内空气质量：注意保持室内空气清新,定期开窗通风换气,不要在室内吸烟,尽量减少尘螨、宠物毛发等过敏原的暴露，可以使用空气净化器或加湿器来改善室内空气质量。

 避免空气污染:如果空气质量较差,要尽量减少外出,外出时要佩戴口罩,不要长时间暴露于工业废气、汽车尾气等污染源。尽量选择绿色出行方式,如步行、骑行或乘坐公共交通工具,对减少空气污染有益。

 保持适宜温湿度:室内的温度和湿度要适宜,通常来讲,室温保持在 18—22℃,湿度控制在 50%-60%之间较为合适。

 心理支持与社会参与 心理调节:此类患者常因长期患病而产生焦虑、抑郁等心理问题,可以通过心理咨询、参加患者支持小组

等方式,来积极寻求心理支持,进而缓解不良情绪。家人及朋友的关爱与支持非常重要,可以积极为患者提供情感上的慰藉和行动上的助力。

 病情观察:患者及家属要密切关注咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状的变化,一旦出现加重或新发症状,要及时去医院。

 定期监测与随访 肺功能监测:患者需要定期做肺功能测试,以了解病情进展,便于及时调整治疗方案。通过肺功能测试可以评估患者的气流受限程度,进而为治疗提供重要依据。

 病情观察:患者及家属要密切关注咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状的变化,一旦出现加重或新发症状,要及时去医院。

 总之,慢性阻塞性肺疾病虽然是一种令人困扰的慢性疾病,但通过科学管理与精心护理,可以让患者的病情在很大程度上得到控制。希望通过本文的介绍与科普，可以为 COPD 患者及其家属们提供一份实用的指南,以便更好地应对疾病挑战。

（作者单位系霍山县中医院）

远离不良生活习惯,用心呵护乳腺健康

陈玉红

 乳腺作为女性身体的重要组成部分,不仅关乎女性的形体美,更与健康密切相关。遗憾的是,在现代快节奏的生活中，诸多不良习惯悄然威胁着乳腺健康,通过改变这些不良习惯,采取科学、全面的呵护措施,女性能够降低乳腺疾病的发生风险。

一、不良生活习惯及其对乳腺健康的危害

1.熬夜与作息紊乱

 现代生活中,熬夜成为不少人的常态。长期熬夜会打乱人体生物钟,影响内分泌系统的正常节律，导致激素失衡。乳房是多种激素的靶器官,雌激素和孕激素水平的异常波动,会对乳腺组织产生刺激,增加乳腺增生、乳腺结节等疾病的发病概率。相关研究表明，长期熬夜的女性患乳腺疾病的风险比作息规律的女性高出许多。

2.缺乏运动

 随着工作方式的改变,久坐不动的人群日益增多，运动量不足成为普遍问题。缺乏运动不仅会导致体重上升，肥胖会促进体内脂肪堆积,脂肪组织会产生雌激素,增加乳腺增生、乳腺结节等疾病的发病风险。相关研究表明，长期熬夜的女性患乳腺疾病的风险比作息规律的女性高出许多。

3.过度节食减肥

 为追求苗条身材,部分女性选择过度节食。这种做法会导致身体营养不良,缺乏蛋白质、维生素等重要营养素。乳房主要由脂肪和乳腺组织构成,营养不足会使乳腺组织萎缩，乳房变

小,同时身体的抵抗力下降,给疾病可乘之机。另外,节食后体重反弹,也会对乳房的形态和健康造成不良影响。

二、全方位呵护乳腺健康的策略

1.养成良好的作息习惯

 充足睡眠是维持身体健康的根基。从医学角度看,建议每日睡眠 7—8 小时,让身体各器官包括内分泌系统得到充分休息与修复，这对乳腺健康至关重要。同时,要遵循规律作息,尽量在晚上 11 点前入睡，因为 11 点至凌晨 3 点是内分泌调节关键期，深度睡眠有助于维持内分泌稳定，减少激素失衡对乳腺的不良影响。好睡眠能呵护乳腺，提升精神状态，增强免疫力,全方位守护健康。

2.适度运动

 每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等，或 75 分钟的高强度有氧运动，也可结合力量训练,如俯卧撑、哑铃运动等。运动有助于控制体重,维持正常的激素水平,促进血液循环,增强乳腺组织的活力,降低乳腺疾病的发生风险。

3.科学饮食

 （1）均衡营养:保持饮食的多样性,摄入富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、豆类、瘦肉等,为乳腺组织提供充足的营养。多吃新鲜蔬菜和水果,如西兰花、胡萝卜、橙子等,它们富含维生索、矿物质和膳食纤维,有助于增强免疫力,预防疾病。

 （2）限制高脂肪、高糖食物摄入：

 过量食用油炸食品、糕点、饮料等高脂肪、高糖食物,会导致体重增加、激素失衡,增加乳腺疾病的风险。建议减少这些食物的摄入,选择健康的烹饪方式,如蒸、煮、炖等,降低油脂的使用量。

4.选择合适的内衣

 合适的内衣对乳腺健康至关重要。选内衣时,精准的尺寸是关键,过紧的内衣会压迫乳房血管,阻碍血液循环,影响乳腺组织发育,还易引发疼痛;而过松的内衣支撑力不足,乳房缺乏稳固依靠，长期下来易下垂,损害内部结构。此外,材质也不容忽视,建议选择透气舒适的天然棉质内衣,让乳房自由呼吸,减少皮肤问题。

5.定期进行乳房检查

 定期进行乳房检查是早期发现乳腺疾病的关键。女性应学会乳房自查，每月在月经结束后的 7—10 天进行,观察乳房的外观、大小、形状是否有变化,触摸是否有肿块、结节或疼痛。20—39 岁的女性,建议每 1—3 年进行一次乳腺超声检查;40 岁以上的女性,每年进行一次乳腺 X 线检查和临床乳腺检查，必要时进行乳腺超声检查,以便早期发现问题,及时治疗。

6.保持良好的心态

 长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪，会影响内分泌系统和免疫系统的功能,对乳腺健康产生不利影响。女性应学会调节情绪,通过听音乐、旅游、与朋友交流等方式缓解压力,保持积极乐观的心态。良好的心理状态有

助于维持内分泌稳定，降低乳腺疾病的发生风险。

三、特殊时期的乳腺呵护

1.青春期

 青春期是乳房发育的关键时期,女孩应选择合适的内衣,避免束胸,以免影响乳房的正常发育。同时,要注意营养均衡,保证充足的睡眠,促进乳房健康发展。

2.孕期和哺乳期

 孕期和哺乳期，乳房会发生一系列生理变化。孕妇应选择舒适、支撑性好的孕妇内衣，随着乳房的增大及时调整内衣尺寸。哺乳期要注意正确的哺乳姿势,避免乳头损伤,每次哺乳后要排空乳房，防止乳汁淤积引发乳腺炎。

3.更年期

 更年期女性体内激素水平波动较大,乳房会逐渐萎缩,脂肪组织增多,乳腺疾病的发生率也会增加。这一时期的女性更要注意定期进行乳房检查,保持健康的生活方式,必要时在医生的指导下进行激素替代治疗。

 乳腺健康对女性而言至关重要,它是女性整体健康版图里不可或缺的重要部分。不良生活习惯如长期隐藏在暗处的“健康杀手”,熬夜、过度节食、长期精神压力过大等,都可能悄然破坏乳房内部的生理平衡。女性应从生活的点滴入手,规律作息、均衡饮食、积极调节情绪,为乳腺健康筑牢坚实防线。

（作者单位系枞阳县人民医院）



本版投稿咨询电话：
0554—6657551