

中医讲堂

吃了两大碗浆面条后,他感觉喘不过气儿,心内科医生说——

从心衰到死亡 可能就隔着一杯水的距离

□记者 王振华 文/图 通讯员 刘晓霏

专家正在为大家讲解



认真听讲



养个小生二维码

■受访专家:孙艳玲 市第一中医院心内科主任、副主任医师

11月25日上午,我们的中医讲堂在市第一中医院准时开讲,本期的主题是心衰的早期康复与延缓心衰。孙艳玲的讲解不但精彩,还很接地气,来参加活动的读者听得非常认真,大部分人拿着纸和笔做笔记。

1 吃了两碗浆面条 他被送进了心内科

讲座一开始,孙艳玲给大家讲了一个最近发生在她科室的真实病例。一位56岁的男性患者,平日里爱吃浆面条,有一天中午,他吃了两大碗浆面条后,感到心慌、胸闷,过了一会喘气儿都困难,家人知道他有心脑血管病,赶忙将他送到了心内科。

听完这个病例,有不少人提出疑问:为什么会这样?难道心衰患者不能吃浆面条?

孙艳玲说,这位患者出现心衰的根本原因是,短时间液体摄入过多。他吃的是大碗的浆面条,水分

含量高,而且是连吃两碗,从而诱发了心衰。

很多人听说过心衰,但对心衰还是缺乏必要的认识的。众所周知,心脏是生命的原动力,心脏一旦发生衰竭,患者的生活质量将会受到严重影响,甚至生活不能自理,随时面临死亡的威胁。孙艳玲说,心衰最大的危害在于它对心脏造成的损害是不可逆转的,因此不仅要增强对心衰的认识,还要早预防、早发现、早治疗对于保护心脏功能、预防心衰的发生、延缓心衰的进程有重要意义。

2 掌握心脏早衰的蛛丝马迹 及时应对

在日常生活中,心衰的高危人群应该关注自己的心脏状况,专家指出,可通过日常生活中的一些现象,发现心脏早衰的蛛丝马迹。

没力气

气短和体力差是心衰常见的症状。这是由于心脏功能减弱,导致流到肌肉和组织的血液减少所致。

鞋子不合脚了

脚和脚踝肿胀也是心衰常见的症状。这是由于心衰和肾功能减退导致的体液积聚引起的。对于持续肿胀,或者体重莫名增加(24小时内增加1公斤至2公斤),需要及时就医。

情绪低落

心衰患者抑郁发病率是正常人的2倍至3倍!这主要是患者对自身健康的忧虑所致。

难以入睡

研究发现,约50%的心衰患者会经历中枢性睡眠呼吸暂停,这是一种睡眠障碍,因睡眠中大脑无法向呼吸肌发出指令而引发。这种疾病可迅速将患者从深度睡眠中惊醒,这种感觉一般会在坐起来后的

几分钟消失。

睡觉时要多加一个枕头

心衰患者躺着的时候,因为肺部有液体积聚,会感觉呼吸困难。为缓解这种症状,患者会选择多加一个枕头,支撑身体到一个相对垂直的位置,这样有助于呼吸并使患者感觉舒适。

止不住地咳嗽

心衰常伴有持续的咳嗽和哮喘,这是肺部液体积聚造成的另一个后果。咳嗽的加剧通常是心衰加剧的表现,也是患者需要及时就医的警示。

在屋里也想戴上手套

心衰患者常会感到浑身发冷,手脚冰凉。这是因为他们体内大多数血液都流向大脑及其他重要的器官,四肢血供相对不足。这时可尝试短途行走或者进行有规律的按摩加速血液循环。

以上这些情况都提示心脏已经开始衰老,功能会逐渐减退,需要引起高度重视。

3 调整生活方式 延缓心脏衰老速度

心衰是一种进展性疾病,重在预防。如果不及治疗,心衰症状越来越重,每次加重都会给心脏带来不可逆的损伤。想延缓心脏衰老的速度,应该从改善生活方式做起。

1.适当运动

走路、骑车、游泳、爬楼梯、打太极拳等有氧运动,可改善患者的心肺功能。运动量保持在每天运动半个小时至一个小时,每周运动3次至5次。

2.限制液体摄入量

心衰会导致身体内的水钠潴留,即过多的水分存留在心脏。反过来,水钠潴留又会促进心衰症状的出现。因此,严重心衰患者,液体摄入量限制在每天1.5升至2.0升,有助于减轻症状。

控制饮水量,可以这样做:

- 找出喝水的杯子、做好记号
- 不口渴时不要饮水
- 如果嘴干,可以尝试含一块糖等
- 需要关注每天所吃的药物、水果的含水量

3.限盐

少吃含盐高的食品:腌制、熏制的食品;添加小苏打的面食和糕点;咸味浓的快餐,如汉堡包、油炸土豆等;含钠调味品,如番茄酱、蛋黄酱、酱油、沙拉酱等。

点穴祛病

治疗“面子”问题 配合穴位按摩好得快

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

■受访专家:孙婵娟 市第一中医院中医特色治疗科主任

天气一冷,不少人“面子”上不好看了——“嘴巴咧”“吊线风”,这就是我们常见的面瘫,它是一种常见病、多发病,不受年龄限制。一般症状是口眼歪斜,有人甚至连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。如果患者是嘴巴闭合不全,除采用其他方式治疗之外,不妨经常按摩这几个穴位,能帮助康复。

地仓穴:地,脾胃之土也。仓,五谷存储聚散之所也。胃经地部的经水在此聚散,有仓储的聚散作用,故名地仓。



取穴:位于人体面部,口角外侧,上直对瞳孔。

主治:口喎,流涎。

按摩方法:按摩该穴位的力度适中为好,每次施治时间为3分钟至5分钟,一天至少3次。

颧髎(liáo)穴:颧髎穴是手太阳小肠经上的常用腧穴之一。

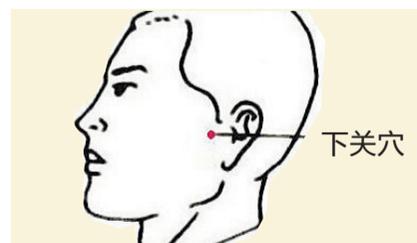


取穴:位于目外眦直下,颧骨凹陷处。

主治:口眼歪斜,齿痛,三叉神经痛等局部病症。

按摩方法:每次施治时间为3分钟至5分钟,一天至少3次。

下关穴:属足阳明胃经的面部经穴。下,指本穴调节的气血物质为属阴、属下的浊重水湿。关,关卡。该穴名意指本穴对胃经上输头部的物质中阴浊部分有关卡作用。



取穴:在面部耳前方,当颧骨与下颌切迹所形成的凹陷中,张口时隆起;正坐或仰卧,闭口取穴。

主治:面口病症。

按摩方法:每次施治时间为3分钟至5分钟,一天至少3次。

温馨提醒:如果出现面瘫,应及时到医院治疗,针灸是较好的治疗方式,按摩某些穴位可以起到配合治疗的作用。

(本文图片均为资料图片)

养生圈

圈主:

资深记者 王振华



15838884188

圈主二维码

