

专家问诊

心力衰竭猛如“虎”

5年生存率几乎甚至比恶性肿瘤还要低

■记者程雪

在全球范围内,心脑血管疾病高居疾病致死原因的前几位。而心力衰竭作为心血管病终末阶段,5年生存率甚至比恶性肿瘤还要低。杭州市红十字会医院心血管内科副主任医师黄琪提醒大家:心力衰竭猛如虎,防范意识不可少,要学会守护自己的心脏。

谈谈“心病”

“咚,咚,咚”也许人们日常无法明显感知,但心脏规律、不息、有力的跳动,带动着全身血液循环,使身体各个细胞得到足够的营养。当心肌收缩力下降,心排血量不能满足机体代谢的需要,器官、组织血液灌注不足,就会出现心力衰竭,也叫心衰。心脏泵血功能下降是心力衰竭主要表现,同时会出现肺循环或体循环淤血的表现。

“严格来说,心衰并不是一种独立的疾病,是各种心脏疾病导致的心功能不全的一种综合征,可以看作心脏疾病发展到末期的结果。”黄琪介绍说,患有冠心病、高血压、快速性心律失常、心肌炎、心肌病、心肌代谢障碍性疾病、心脏瓣膜疾病等各种心血管疾病的人群,病情经过长期积累到达恶化、

严重的阶段时,会出现心脏功能显著下降甚至衰竭的情况,这种状态就是心衰。

需要注意的是,并非所有患心脏病的人都会心力衰竭,心脏本身具有强大的储备功能,一般的心脏疾病不会引起心力衰竭。

但是,一旦得了严重的疾病或者病情严重恶化,就可能出现心脏功能下降的情况。诱发心力衰竭的常见因素包括感染,尤其是呼吸道感染;心律失常,如心房颤动;摄入钠盐过多、静脉输入液体过多或过快导致血容量增加;过度体力劳累或情绪激动,如暴怒;原有心脏病病变加重或并发其他疾病,如冠心病发生心肌梗死。

“伤心”表现需引起注意

很长一段时间,26岁的小军(化名)都被胸闷、气急所困扰,由于他觉得自己年轻身体好,就一直拖着,等到难以承受,求医问诊之时,已经出现心力衰竭。

心力衰竭早已不再是老年人的“专利”,而是越来越趋于年轻化。当身体发出胸闷、气急的“求救信号”,切莫像小军一样忽视它。

实际上,不同类型的心力衰竭者出现症状不一。黄琪介绍道,心力衰竭分为慢性心衰和急性心衰。

急性心衰群体临床上常见急性左心衰,表现为突发严重呼吸困难,强迫坐位的时候面色如灰、发绀,大汗、烦躁,同时频繁咳嗽,咳粉红色泡沫状痰,重者神志模糊。

慢性心衰为左心衰、右心衰、全心衰竭。

慢性左心衰患者往往表现不同程度的呼吸困难,胸闷气急、咳嗽咳痰、乏力疲惫、头晕、心慌、少尿及肾功能损害。此类患者一般伴有心脏扩大。

慢性右心衰则以消化道症状、劳动性呼吸困难为主。患者胃肠道及肝脏淤血引起腹胀、食欲不振、恶心、呕吐,明显呼吸困难;还可能出现下肢水肿、肝脏肿大等体征。

当患者心脏出现大面积心肌炎,同时发生左心衰、右心衰,这种情况为全心衰竭,最重要的表现类似于左心衰,为呼吸困难。

“心脏只有一颗,以上症状暗示心力衰竭,请大家引起重视。”黄琪补充说。

先药物后手术

心力衰竭的诊断是综合患者病因、病史、症状、体征,客观检查等而作出的,一般建议患者进行抽血化验、心电图检查、心超检查。

育儿大百科

空调一开 宝宝的鼻炎又回来了

■主持人许瑞英

气温飙升,无论家中还是公共场所,大部分都已开启空调。吹着凉风的同时,有些人会出现不同程度的鼻塞、打喷嚏等症状,特别是体质虚弱的小宝宝,本该在夏天“好些”的鼻炎又回来了,这可急坏了不少宝妈。

事实上,夏季常见的鼻炎类型为过敏性鼻炎和血管收缩性鼻炎。过敏性鼻炎多为使用未清洗的空调或中央空调引起的尘螨过敏,通常表现为打喷嚏、鼻塞、鼻塞;血管收缩性鼻炎的主要症状是鼻塞、流鼻涕,多与接触冷空气有关。

因此,每到夏季要定期清洁空调滤网,如果滤网清洗不干净,可能会导致人们发生过敏性鼻炎,使用空调温度不宜过低,避免因接触凉风引发血管收缩性鼻炎。

除避免受到冷空气交替的刺激外,血管收缩性鼻炎患者可以在鼻腔内喷用曲奈德鼻喷雾剂

或者糠酸莫米松鼻喷雾剂,以缓解鼻炎症状。

过敏性鼻炎的用药并非一成不变,需根据患者的过敏程度与实际症状来决定用药并适时调整。对于过敏性鼻炎患者,鼻腔冲洗也是有效的非药物治疗手段之一。

选择冲洗装置时,冲洗液容量越大,冲洗液可覆盖的鼻腔面积也越大,装置能提供≥120mPa压力时才能覆盖整个鼻腔。此外,喷嘴和鼻孔紧贴程度、恰当调整喷嘴插入鼻前庭方向、配备逆逆喷嘴、易于清洗和可使用微波炉加热等特性也很重要。

接近人体体温、接近海水成分的冲洗液更有益于呼吸道上皮功能恢复。医生提醒,自行配置冲洗液应使用蒸馏水、灭菌水或白开水,避免自来水被污染而引发感染等情况的发生。

此外,宝妈还要注意,让孩子注意休息,这是因为睡眠问题可能导致人体免疫力下降,诱发一些疾病,加重原本的轻度过敏症状。

平时不运动,周末去健身房玩命

你的关节真的准备好了吗?

■戴雪松、俞茜茜

运动要注意保护自身健康。有数据显示,一个人一生中,几乎不可避免地会遭受一次以上的运动损伤,尤其是肩关节和膝关节首当其冲。

以跑步运动为例,它吸引了无数爱好者,有的人穿上运动鞋连热身都来不及就做加入了跑步行列,美其名曰“重在参与”。但是你知道吗?每次长跑赛后,骨科诊室都会增加许多膝关节出问题的病人。

为什么膝关节这么容易损伤?因为它有两大特点:一方面,膝关节是人体最大的承重关节,每天都要承受人们日常活动带来的周而复始的摩擦与冲击,更不用说爬楼梯和爬山时那相当于5-8倍自身体重的负荷;另一方面,膝关节还有极为精巧的结构特点。然而,膝关节某种程度上来说又是脆弱的,任何一个结构的损伤和破坏,都会带来膝关节功能的严重影

响。

平时不运动 周末健身忙更伤身体

那么如果不是运动爱好者,是不是就不太容易出现膝关节问题呢?也不见得。现在很多人平日几乎从不运动,却突然心血来潮拉几个好友爬一天的山,或者到了周末难得休息,就在健身房玩命运动一番。还有比如夏天到了,好多女孩子因为膝关节酸痛走进医院门诊,原来她们赶在夏天前为了好身材开始超量运动,结果关节一下子就不好了。所以没有循序渐进,也会弄坏膝关节,因为你的关节还没有准备好承受这样突如其来的重任。

正确的做法是,任何运动都要充分热身,科学锻炼,循序渐进。

50岁以上人群 近一半有肩袖病变

肩关节是人体活动范围最大

也是最不稳定的关节。肩关节活动范围更大,比膝关节更灵活,所以也特别容易产生各种病痛。很多人都知道“肩周炎”、“五十肩”的叫法,说明以前的人们早就在试图解释肩痛的原因,现在我们知道,不少错误的经验常常导致患者在治疗中误入歧途。

比如,40-70岁之间都有可能发生上述所谓的“肩周炎”或者叫肩关节囊周围炎,但多半在50岁上下发病,疼痛可以是来自一次小的拉伤,甚至无缘无故产生,但却进行性加重,以致关节活动范围越来越小,不能自如地洗澡、穿内衣。

很多人会选择忽视它,认为也许慢慢会好起来,可是很多时候事与愿违,病情仍然在加重。虽然,这是一个自限性的疾病,意思是很多人在经历痛苦的一年到一年半后慢慢会改善,但现代工作节奏太快、生活压力很大,很多人对于高质量生活的追求已经很难让他们忍受长时间的功能障碍,因此,一

定要及时接受医生指导。

另一方面,很多肩痛实际上是来自于肩袖的病变。在50岁以上的人中,很可能有接近一半的人都会有肩袖的病变,而且这个比例随着年龄增大逐渐增加。

虽然生活中像这样肩部严重疼痛的并不太常见,这是因为很多肩袖损伤并不见得一定会产生症状。尤其是在早期,往往可以通过适当的治疗使之得到控制而不至于困扰人们的生活。因此越早看医生,就越有机会得到准确诊断并得到及早治疗。

而大部分情况下,早期的医学干预,譬如康复训练、理疗、消炎镇痛药物治疗等,就能够让大多数病痛得到缓解甚至恢复,从而避免最后走到手术这一步。

此外,年轻人的肩关节运动损伤还包括肩关节不稳定或者脱位,初次脱位如果发生在20岁之前,那么日后再次脱位的概率在90%以上。所以,不要以为医生复位或者自行复位后就万事大吉,一定要

咨询专科医生,采取对今后生活影响最小的治疗方法。

科学指导、循序渐进

运动医学针对的都是爱运动的年轻人吗?其实不然。只要是上了一定年纪,都会面临运动损伤。四五十岁以后,身体的协调性、平衡性、肌肉和韧带的强度都会出现明显下降,一些看似无风险的运动也暗含着损伤可能。所以,运动损伤是个全年龄段的问题。

当然,膝、肩的问题在一部分病人中也可能越来越严重,这时就需要专科医生强力介入,通过手术解决问题。

运动医学是一门新兴又热门的学科,知识更新快,对手术设备和手术技术要求非常高。运动医学崇尚功能至上,早期康复和重返运动的理念,正在越来越多地走进普通人的生活。任何运动健身,都要遵循“科学指导、循序渐进、适可而止、持之以恒”的原则。

健康提醒

炎炎夏日控好血压

■顾忠清

每到炎热夏季,高血压患者就容易出现头晕、食欲不振、失眠、情绪不稳等症状。高温天考验着血压的稳定。高血压患者如何安然度夏?

别长时间待在空调房。夏天温度高,高血压患者需注意防暑降温。在室内使用空调时,温度不要调得过低,避免对着空调直吹,也不要长时间待在空调房,否则可能出现头昏、不适、血压收缩等症状。从外面回到家里全身流汗时,不要马上洗澡,先喝杯温开水,休息15分钟再冲洗。

喝水要匀速,一次二三百毫升即可。夏天大量流汗后不能立即大量喝水,易造成血压突然降低,导致脑部缺血而晕倒。喝水要有规律,不要等口渴了再喝,适宜选择温开水或金银花、菊花水。一次喝200-300毫升即可,喝水要匀速,不要猛饮,时间间隔1-1.5小时,老人一天喝水总量最多别超过3000毫升,因为上了年纪后机体代谢功能较差。

饮食要清淡,多吃含钙钾食物并严格限盐。高血压患者夏季饮食要清淡,多吃一些含钙、钾丰富的新鲜蔬果及豆类制品,如黄瓜、芹菜、绿豆、黄豆、桃子等。特别要控制盐的摄入量,每天摄入不得超过8克,盐摄入过多会使血管硬化、血压升高。要控制膳食中

的脂肪及过多的谷类主食,适当增加禽类及鱼类等含蛋白质丰富且含脂肪较低的食物。

运动要适量:锻炼时间从早晨改傍晚。在夏季运动一定要改变晨练的习惯,早晨不宜过早起床,因为早晨血液黏稠度高易诱发心脑血管疾病。可选择傍晚或晚上锻炼,运动方式为散步、慢跑、打太极拳等,时间30-40分钟,不可过长,以微汗为宜,每周运动3-5次。

对于高血压患者而言,起居规律很重要。最好晚上10点半之前上床睡觉,每天睡眠时间保证7-8小时。睡前不要长时间看电视、过多说话,可以喝杯牛奶或酸奶,有安神的作用。很多老人夜间睡眠质量欠佳,所以建议中午休息40分钟左右,以补充睡眠不足和稳定血压。

由于气温高,全身外周血管扩张,患者的血压与平时相比可能会降低,服药的剂量可以减少,并在医生指导下选用长效、缓释的降压药,但不能停药。此外,有的老年人在夏季夜间会出现血压升高,突然发病,所以遵医嘱可服用一些助眠药。

患者要保持心情愉快,做一些自己喜欢的事,尽量避免急躁、焦虑、忧郁的情绪。一定要避免与他人发生争吵,这极易导致血压升高,发生心脑血管意外事件。

恶心、厌食、呕吐

孕吐真有那么严重?

■秦芳

我们都知道,大多孕妇在怀孕早期会出现明显的早孕反应,如头晕、恶心、厌食、呕吐、疲乏,影响食欲等,严重者甚至需要住院治疗。

妊娠反应究竟是怎么回事、会有多严重、如何来缓解和治疗?

目前妊娠呕吐普遍被认为与HCG,即体内人绒毛膜促性腺激素有关。孕妇的个人状态、生活环境、经济状况和心理因素等均会影响孕吐的强弱,情绪较差、时常焦虑紧张的孕妇更容易发生妊娠呕吐。另外,有基础胃肠道疾病或者幽门螺旋杆菌感染的情况,也会导致恶心呕吐的反应加重。

妊娠早期约50%的孕妇会出现恶心呕吐,25%仅有恶心而无呕吐,25%无症状。这些症状多始于孕4周,孕9周时最为严重;60%的孕妇孕12周后症状自行缓解,91%的孕妇孕20周后缓解,约10%的孕妇在整个妊娠期持续恶心呕吐。

妊娠剧吐是妊娠呕吐最严重的阶段,发生概率通常只有0.3%-1%,往往因医患对早孕期用药安全性的顾虑而延误就诊或治疗不足导致,常发生严重并发症甚至危及母亲生命。

研究发现,受孕时服用复合维生素可能减少因呕吐需要的医疗处理,因此,推荐孕前三个月服用复合维生素,可能降低妊娠剧吐的发生率及其严重程度。

早期维生素B1补充可以减少病死率,尤其是韦尼克脑病的发生;采用维生素B6单药治疗或者联合多西拉敏可以治疗妊娠期恶心呕吐。饮食合理分配,“少量多餐”,细嚼慢咽;避免早晨空腹,避免胃饱胀;以清淡、高蛋白、富含植物纤维的饮食为主,避免辛辣和油腻食物。

应尽量避免接触容易诱发呕吐的气味、食品或添加剂,以及闪光等感觉刺激。平时要注意调整自己的精神状态,妊娠呕吐是个生理反应,大部分会随孕周逐渐减轻或消失,不可过度紧张担心。可以多听音乐舒缓心情,亦可静坐、外出散步,多和周围环境接触来转移注意力。

如果症状严重,出现持续的恶心呕吐,并引起酮症,甚至酸中毒,那么需要住院治疗。静脉滴注葡萄糖液、葡萄糖盐水、生理盐水、电解质溶液和维生素,连续输液至少3天,纠正脱水和电解质紊乱。营养不良的孕妇需连续数日静脉滴注氨基酸以补充能量。

夏季蚊蝇滋生 叮咬后如何处理

■任万杰

夏季是各种毒虫最活跃的季节,被毒虫叮咬后,如果不及时的处理,可能会引起严重的后果,不能马虎对待。

黄蜂:黄蜂不会将蜂刺留在人体皮肤内,可连续叮刺。被叮后,人们会出现剧痛、鼓包和肿胀,冷敷就能缓解症状,也可以吃抗组胺药物,能减轻瘙痒和炎症。嘴唇肿胀、呼吸困难、头晕是严重过敏反应症状,须立即就医。

跳蚤:一只跳蚤通常连续咬5口,留下红疙瘩。最常见部位是膝盖下或脚踝周围,可先用小苏打水清洗止痒。有的人过敏严重,会发生丘疹性荨麻疹,此时必须就医。

蚊子:被蚊子叮咬后,要过一会才会觉得瘙痒,皮肤出现红包。可以抹点肥皂或风

油精,以减轻肿胀和瘙痒。有些蚊子携带疟疾等病菌。一些病菌的潜伏期长达14天。

马蝇:马蝇叮人很疼,而且会在数分钟内出现大红包,且伴有瘙痒。可使用激素软膏涂抹患处,但用量不宜过大,否则也会过敏。如果病菌进入皮肤,则会导致蜂窝组织炎,症状包括发热、皮肤红肿、恶化和发烧,有时还会诱发哮喘,出现头晕、呼吸困难、胸闷、丘疹及嘴唇或舌头严重肿大等症状,不及时治疗甚至有生命危险。

扁虱:被扁虱叮咬后,皮肤会出现红点,可使用酒精清洗患处,防止进一步感染。患处一般需要3周时间可痊愈。带菌扁虱可能会传染莱姆病,莱姆病在早期若不及时诊治,会导致瘫痪的严重后果。如果一个月内被扁虱叮咬,且伴有流感症状,那么应该立即就医。