

心房颤动的日常护理与预防小妙招

□陈霄雲

什么是心房颤动

心房颤动,简称房颤,是一种常见的心律失常症状。在正常情况下,心脏就像一个不知疲倦的“泵”,有规律地跳动着,将血液源源不断地输送到身体的各个部位,以维持生命活动的正常进行。

一旦发生房颤,心房将会快速、不规则地跳动,失去了正常的节律和收缩功能,就好像这个“泵”出了故障一样。这种异常的心跳模式不仅会让我们感到心慌、胸闷、气短等不适,还会严重影响心脏的泵血功能,导致身体各个器官得不到足够的血液供应,从而引发一系列的健康问题。

心房颤动的危害

房颤会引起明显的症状,如心悸、头晕、乏力等,这些症状会严重影响我们的生活质量,让我们在日常活动中感到不适和疲惫。

房颤还会增加中风的风险。当心房颤动时,心房内的血液流

动会变得缓慢,容易形成血栓。如果这些血栓脱落并随血流进入大脑,就可能堵塞脑血管,导致中风。

长期的房颤还可能导致心力衰竭、心肌梗死等严重疾病,进一步威胁我们的生命健康。因此,对于房颤,我们绝对不能掉以轻心,必须高度重视并积极进行治疗和管理。

日常护理要点

规律作息 保持充足的睡眠对于心脏的健康非常重要。我们要养成早睡早起的好习惯,每天保证7小时~8小时的睡眠,让心脏也能得到充足的休息和恢复。同时,要避免熬夜和过度劳累,避免长时间连续工作或进行高强度的体力活动,给心脏创造一个良好的工作环境。

适度运动 适度的运动可以增强心肺功能,改善心脏的血液循环,对预防和控制房颤具有重要意义。但要注意,运动的强度和方式要根据个人的身体状况和

病情来选择。一般来说,适合房颤患者的运动包括散步、慢跑、打太极拳、练瑜伽等。这些运动强度较低,较为平缓,可以帮助我们锻炼身体,同时又不会对心脏造成太大的负担。在运动过程中,要注意循序渐进,逐渐增加运动的强度和时间,避免突然进行剧烈运动。

饮食调控 合理的饮食对于心脏的健康也非常重要。我们要多吃新鲜蔬菜水果,这些食物富含维生素、矿物质和膳食纤维,可要养成早睡早起的好习惯,每天保证7小时~8小时的睡眠,让心脏也能得到充足的休息和恢复。同时,要避免熬夜和过度劳累,避免长时间连续工作或进行高强度的体力活动,给心脏创造一个良好的工作环境。

情绪管理 情绪的波动也会对心脏产生影响。长期的紧张、焦虑、愤怒等不良情绪可能会导致

致心脏的负担加重,从而诱发或加重房颤。因此,我们要学会保持心情舒畅,避免紧张、焦虑、愤怒等不良情绪的产生。我们可以通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松自己,缓解压力。同时,要学会正确处理生活中的各种问题和矛盾,保持乐观积极的心态。

定期监测 定期测量脉搏和血压,了解自己的心脏状况。如果发现脉搏不规则或血压异常,要及时就医。同时,要按照医生的建议定期进行心电图、心脏超声等检查,以便及时发现问题并采取相应的治疗措施。如果正在服用抗心律失常药物,要注意观察药物的副作用,如出现头晕、恶心、呕吐等不适症状,要及时告知医生。

预防心房颤动的小妙招

控制基础疾病 如果患有高血压病、糖尿病、冠心病等基础疾病,一定要积极治疗,将各项指标控制在合理范围内,这能有效降

低房颤的发生风险。

戒烟限酒 烟草和酒精对心脏都有不良影响,尽早戒烟,限制饮酒量,为心脏健康加分。

避免过度劳累 合理安排工作和生活,避免长时间连续工作或过度劳累,给心脏留出“喘息”的时间。

定期体检 定期进行全面的体检,包括心电图等检查,以便早期发现问题,及时处理。

注意保暖 寒冷刺激可能会诱发房颤,尤其是在季节变换时,要注意及时增减衣物,做好保暖措施。避免长时间暴露在寒冷的环境中,以免对心脏造成不良影响。

总之,房颤并不可怕,只要我们重视日常护理与预防,就能有效地降低它对我们生活的影响。让我们从现在开始,关注自己的心脏健康,用心守护每一次心跳,远离心房颤动的困扰。

(作者供职于广西壮族自治区玉林市博白县人民医院)

得了肺结节需要担忧吗

□廖学简

肺结节真的那么可怕吗? 我们需要为此担忧吗? 需要明确的是,肺结节并非都是恶性的。事实上,大部分的肺结节都是良性的,也就是说,它们并不会对我们的健康构成威胁。当然,也有一部分肺结节可能是恶性的,但这并不意味着一旦发现肺结节就意味着患上了肺癌。我们需要做的,是正确对待肺结节,科学地进行检查和治疗。

肺结节的基本知识

什么是肺结节呢? 简单来说,肺结节就是肺部出现的小于3厘米的圆形或类圆形病灶。这些病灶可能由多种原因引起,包括但不限于炎症、结核、真菌感染等良性病变,以及肺癌等恶性病变。

肺结节的形成原因也是多种多样的。其中,吸烟是最主要的危险因素之一。长期吸烟会导致肺部组织受损,增加肺结节形成的风险。此外,空气污染、职业暴露等也是肺结节形成的常见原因。因此,我们应该尽量远离这些危险因素,保护我们的肺部健康。

如何发现肺结节

目前,最常用的肺结节检查方法是胸部X线检查和CT(计算机层析成像)检查。胸部X线检查是一种简单、快捷的检查方法,但对于较小的肺结节可能无法准确发现。而CT检查则更加精确,能够发现更小的肺结节,并且可以对结节的位置、形态、大小等进行详细评估。

并不是每个人都需要进行肺结节检查。一般来说,高危人群(如吸烟者、长期接触有害物质者)建议定期进行肺部检查。如果是高危人群,或者有咳嗽、咳痰、胸痛等肺部不适症状,建议及时就医并进行相关检查。

肺结节的诊断与鉴别

医生会根据你的病史、症状和体检结果,对肺结节的性质进行初步判断。然后,可能会安排你进行更详细的影像学检查,如CT(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)等。这些检查可以帮助医生了解结节的位置、大小、形态以及周围组织的关系等信息。

除了影像学检查外,血液检查和组织活检也是诊断肺结节的重要手段。血液检查可以检测肺癌标志物等指标的水平,有助于判断肺结节的良恶性。而组织活检则是通过取得肺结节的组织样本进行病理学检查,是确定结节性质的最准确方法。

需要注意的是,虽然组织活检是确诊肺结节性质的金标准,但它也有一定的风险和并发症。因此,在进行组织活检前,医生会根据患者的具体情况进行综合评估,并告知相关的风险和注意事项。

肺结节的治疗与随访

对于良性肺结节,一般不需要特殊治疗。医生会根据结节的性质和大小,制订观察计划或给予相应的抗感染治疗等。在这段时间内,患者需要定期复查,关注结节的变化情况。

对于恶性肺结节,即肺癌,治疗方法则根据病情的不同而有所不同。常见的治疗手段包括手术、放疗、化疗等。手术是肺癌治疗的首选方法,对于早期肺癌患者来说,手术往往能够取得较好的治疗效果。而对于晚期肺癌患者,则可能需要采用放疗、化疗等综合治疗手段来延长生存期和提高生活质量。在治疗过程中,随访和监测也是非常重要的。医生会根据患者的病情制订个性化的随访计划,定期检查肺部情况,以便及时发现病情变化并采取相应的治疗措施。

如何预防肺结节

戒烟是预防肺结节的最有效手段。吸烟不仅会增加肺结节形成的风险,还会对肺部造成长期的损害。因此,如果你是一个烟民,强烈建议你尽快戒烟。

改善生活环境也是预防肺结节的重要手段。尽量避免接触有害物质和污染环境,保持室内空气清新。如果你工作或生活在污染较严重的环境中,可以考虑佩戴防护口罩或使用空气净化器等设备来减少有害物质的吸入。

保持健康的生活方式也对预防肺结节非常重要。均衡饮食、适量运动、保持良好的作息习惯等都有助于提高免疫力,减少疾病的发生概率。

定期体检也是预防肺结节的重要手段。高危人群应定期进行肺部检查,以便及时发现并处理肺结节等异常情况。

总之,肺结节并不是一种可怕的疾病,大部分肺结节都是良性的,不会对健康构成威胁。即使发现恶性肺结节,也不必过于恐慌,通过科学的治疗手段,很多患者都能够取得较好的治疗效果。

(作者供职于广西壮族自治区来宾市人民医院)

稳压不慌 高血压患者的护理方法

□马晓霞

在快节奏的现代生活中,高血压病这一“隐形杀手”正悄然侵袭着无数人的健康。它不仅是一种常见的慢性疾病,更是心血管疾病的重要危险因素。据世界卫生组织统计,全球范围内高血压病患者数量庞大,且呈逐年上升趋势。面对这一严峻形势,我们有必要深入了解高血压病,学会如何稳压不慌,守护自己的健康。

认识高血压病

高血压病的定义与标准 高血压病是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。医学上,通常以收缩压(高压)≥140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),舒张压(低压)≥90毫米汞柱作为高血压病的诊断标准。值得注意的是,这一标准并非一成不变,对于不同年龄段、性别及存在其他健康问题的个体,医生可能会根据具体情况进行适当调整。

高血压病的分类与成因 高血压病可分为原发性高血压病和继发性高血压病两大类。原发性高血压病占绝大多数,其病因复杂多样,包括遗传、环境、生活习惯等多种因素。而继发性高血压病则是由某些特定疾病或药物引起的,一旦原发病得到治疗或药物停用,血压往往能恢复正常。

高盐饮食、缺乏运动、肥胖、吸烟饮酒以及长期的精神压力等,都是导致高血压病发生的重要推手。因此,改变这些不良习惯,对于预防和控制高血压病具有重要意义。

如何控制高血压病

合理饮食 减少盐分摄入,盐是高血压病的“隐形推手”,减少盐分摄

入是降压的第一步。建议每日食盐量不超过5克,尽量避免食用腌制、加工食品和高盐调味品。均衡膳食,多吃蔬菜水果,其中富含的钾、镁等矿物质有助于降低血压。同时,适量摄入全谷物、低脂乳制品、瘦肉和鱼类,为身体提供全面营养。控制总热量,肥胖是高血压病的独立危险因素,因此维持健康体重非常重要。通过合理控制饮食总热量,结合适量运动,可以有效控制体重增长。

规律运动 选择合适的运动,快走、慢跑、游泳、瑜伽等有氧运动都是不错的选择。它们能够增强心肺功能,促进血液循环,有助于降低血压。坚持运动计划,每周至少进行5天,每天30分钟中等强度运动,根据个人情况制订适合自己的运动计划,并持之以恒地执行。注意运动安全,在运动前进行热身活动,避免剧烈运动导致身体不适。同时,定期监测血压变化,确保运动过程中血压处于安全范围。

戒烟限酒 坚决戒烟,吸烟会加速动脉硬化进程,增加高血压病及其并发症的风险。因此,对于高血压病患者来说,戒烟是势在必行的。限制酒精摄入量,过量饮酒会导致血压升高,同时还会损害肝脏、心脏等多个器官。建议男性每日酒精摄入量不超过两杯(约25克纯酒精),女性不超过一杯(约15克纯酒精)。

压力管理 认识压力的危害,长期的精神压力会导致交感神经兴奋,促使心率加快、血管收缩,从而升高血压水平。学会应对压力,通过冥想、深呼吸、时间管理、寻求社交支持等方式来缓解压力。保持

积极乐观的心态,对于稳定血压具有重要作用。

药物治疗

在生活方式调整的基础上,药物治疗是高血压病管理不可或缺的一部分。患者应在医生指导下选择适合的降压药物,并遵循个体化、小剂量开始、优先选择长效制剂、联合用药等原则进行治疗。

遵医嘱服药 患者应严格按照医生的处方用药,不得随意更改药物剂量或停药。同时,定期监测血压变化,及时向医生反馈用药效果及不良反应情况,以便医生根据具体情况调整治疗方案。

注意药物副作用 降压药物在发挥治疗作用的同时,也可能带来一些副作用。如头晕、乏力、干咳等。患者在使用药物过程中应注意观察自身反应情况,若有不适应及时就医咨询。

定期监测与随访

家庭自测血压 家庭自测血压是高血压病患者日常管理的重要手段之一。通过购买合格的电子血压计并学习正确的测量方法,患者可以在家中随时监测血压变化并记录结果。这有助于患者及时发现血压波动情况并采取相应的措施进行调整。

定期复诊 除了家庭自测血压外,患者还应定期到医院接受专业检查。这包括血压测量、心电图检查、血脂检测以及肾功能评估等。通过这些检查可以全面了解患者的身体状况及高血压病控制情况,为医生制订更加精准的治疗方案提供依据。

(作者供职于广西壮族自治区那坡县德隆乡卫生院)

狗、猫抓伤后 如何预防狂犬病

□黄政香

狗、猫抓伤后,您应该如实告知医生自己的健康状况和过敏史,以便医生为您制订合适的接种方案。同时,遵循医生的建议,按时前往医院接种,不要拖延或提前接种时间。接种后,注意观察自己的身体状况,若有不适及时就医。

预防措施

除了在被抓伤后及时接种狂犬疫苗外,我们还可以采取一些预防措施来降低感染狂犬病的风险。

避免与野生动物接触 在日常生活中,我们应当尽量避免与不熟悉或野生动物产生过于亲密的接触。这是因为某些野生动物,如蝙蝠、狐狸、浣熊等,可能是狂犬病病毒的携带者。当它们与这些动物过于接近时,不慎被咬伤或接触其体液,就有可能感染狂犬病病毒。因此,保持与野生动物的适当距离,是预防狂犬病的重要一环。

定期为家养宠物接种疫苗 家养宠物如狗、猫等,虽然通常不会

传播狂犬病病毒,但为了确保它们的健康和安全,我们仍然需要定期为它们接种狂犬疫苗。此外,定期带宠物去兽医处进行健康检查,也能及时发现并处理潜在的健康问题,进一步降低感染狂犬病的风险。

保持个人卫生

与动物接触后,我们应及时清洗双手,确保病毒不会通过接触传播给人体。此外,我们还应避免让动物舔舐伤口或黏膜部位,因为这些部位更容易受到病毒的感染。保持个人卫生,是预防狂犬病不可忽视的一环。

加强健康教育和宣传

加强狂犬病防治知识的宣传和教育,提高公众对狂犬病防治的认识和意识。通过媒体、学校、社区等渠道,普及狂犬病防治知识,让更多的人了解狂犬病的危害和预防措施。

引起睾丸萎缩 精索静脉曲张可能导致睾丸萎缩,影响睾丸的生理功能。引起局部不适 精索静脉曲张会导致阴囊坠胀和牵拉痛,站立和活动最为显著,卧床可减轻。同时,阴囊外观的异常改变也可能给患者带来心理压力和自卑感。

增加其他疾病风险 精索静脉曲张可能增加水肿、睾丸鞘膜积液等其他疾病的风险。

影响性功能 精索静脉曲张可能导致性功能障碍,如性欲低下、快感下降、勃起功能障碍等。

精神障碍 受疾病的影响,患者出现一系列不同程度的精神障碍性疾病,因担心和焦虑而伴发神经衰弱,引起情绪反常、乏力、失眠等,影响患者的正常生活。

因此,对于精索静脉曲张患者,及时诊断和治疗是非常重要的。治疗方法主要包括药物治疗、手术治疗和其他治疗方法。通过综合措施的应用,可以帮助患者更好地应对这一疾病,保护其生育能力和性功能,提高生活质量。

精索静脉曲张的病因与诊断

病因 精索静脉曲张的病因较为复杂,主要包括静脉瓣膜功能不全、静脉回流受阻等因素。这些因素可能导致静脉血液在回流过程中出现反流,引起精索静脉曲张。此外,长期久站、重体力劳动、腹腔压力增高等因素也可能诱发或加重精索静脉曲张。

诊断方法 医生通常根据患者的临床表现进行初步诊断。常见的临床表现包括阴囊坠胀、疼痛、不适感等,以及阴囊外观的异常改变。如需进一步确诊,需要通过医疗设备进行检查。其中,彩色多普勒超声检查是最常用的诊断方法,具有无创、无痛、无辐射等优点。该检查可清晰显示精索静脉的血流状况和血管结构,为医生提供准确的诊断依据。其他辅助检查方法包括红外线阴囊测温、阴囊压力测定等,可根据具体情况进行选择。

精索静脉曲张的防治

保持良好的心情和心态,避免过度紧张和焦虑,是预防精索静脉曲张的关键。

注意饮食调整,多吃清淡易消化的食物,避免辛辣、刺激性的食物,戒烟限酒。

避免久站、久坐、过度劳累等不良生活习惯,进行适当运动,如散步、慢跑等,促进血液循环。

注意阴囊部位的清洁和干燥,避免感染和炎症。

选择合身的内裤,避免过紧或过小的内裤,以保持阴囊部位的通风和散热。

定期进行体检和检查,尤其是对于有家族史、慢性疾病等高危人群,应定期进行精索静脉曲张的筛查和预防。

一旦出现阴囊坠胀、疼痛等不适症状,应及时就医进行检查和治疗。

患者教育与心理支持

提高患者对精索静脉曲张的认识和防治意识是防治该病的重要环节。因此,医疗卫生机构应加强对患者的教育,让他们了解疾病的病因、发展过程和防治方法。同时,医生还应关注患者的心理状态,提供必要的心理支持,帮助患者树立信心、积极面对疾病。

此外,鼓励患者积极参与治疗和康复过程也是提高治疗效果的重要措施之一。通过健康教育、心理疏导和支持等措施的综合应用,可有效减轻患者的心理负担,提高其生活质量。

精索静脉曲张作为一种常见生殖系统疾病,给患者的生理和心理带来了很大的困扰。通过了解疾病的成因与诊断方法,采取有效的预防和治疗措施,以及必要的心理支持,患者可以更好地应对这一疾病。

同时,未来的研究应致力于寻找更有效的治疗方法和技术手段,提高诊断和治疗的准确性和安全性,为患者带来更好的健康福祉。在预防和治理过程中,医患之间的沟通和合作也非常重要。医生应关注患者的需求和疑虑,提供专业指导和建议;患者也应积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期复查,以及采取必要的预防措施。

(作者供职于广西壮族自治区百色市靖西市人民医院)

精索静脉曲张的危害与防治

□黄将

(作者供职于广西壮族自治区崇左市人民医院)