

心衰的有效预防措施

心衰是一种进行性恶化的疾病,其5年死亡率与恶性肿瘤相仿,心衰问题已成为一个重要的社会问题,严重威胁着人类健康。我国心衰患者发病年龄提前,主要是因为我国心衰危险因素控制较差,诊断不及时,对高血压、冠心病和糖尿病这些最重要的前期疾病认识不够充分,控制和管理不到位,患者诊治不及时,控制不理想,从而引发心衰。

心衰在早期有许多征象,如劳动或上楼时,发生呼吸困难;睡眠时突然呼吸困难,坐起时又有好转;下肢浮肿,尿量减少;没患感冒却咳嗽、痰多、心慌、憋气;失眠、疲乏、食欲减退;病情加重,四肢抽搐,呼吸暂停,紫绀,但发作后,又马上恢复正常;



血压下降,心率加快,面色苍白,皮肤湿冷,烦躁不安;呼吸极度困难,有窒息感,咳嗽,咯出大量粉红色泡沫样痰。对上述症状如有1到5项能对得上号者,为早期心衰的典型表现,应引起注意。

几乎所有类型的心血管疾病均可引起心力衰竭。这些人都是心衰的高危人群,对他们来说,掌握以下预防措施是非常必要的。

定期检查。这是高危人群预防心衰的方法之一,可定期进行X线或超声心动图检查,这有助于医生早期正确诊断心衰,及时治疗并通过改变生活方式阻止、延缓心衰恶化,有效提高患者的生活质量。

有效治疗原发病。通过原发病的积极治疗,控制病情进展也可防止心衰的发生。尤其是高血压、冠心病、糖尿病等慢性病患者,一定要严格按照医生为自己制定的治疗方案和干预措施进行康复和

预防。

预防感染。感染是高危人群出现心衰的常见诱因。高危人群应该注意天气变化,防止感冒引起肺部感染。

养成良好的生活习惯。加强患者日常自我管理,规范用药,定期检查血压、心率,定期复诊,根据医嘱调整用药量。合理控制液体输入,包括汤、茶、奶、粥等,保持一个轻口渴的状态;同时控制食物摄入量,一般保持七八分饱;运动要适当,以散步为主,减少激烈运动。



小验方

治剥脱性唇炎方

生石膏20克,藿香、生地各12克,知母、地骨皮、土茯苓各10克,栀子、甘草、防风各6克。第1、2煎药液内服,第3煎外洗口唇,每日1剂,一般3-7剂肿胀、糜烂可消失,结痂脱落,黏膜恢复正常。

治脂溢性脱发方

方一:硼砂、芒硝、明矾各6克,冰片3克。先以温水洗净头部,再将上药溶于1500毫升的温热水中搓洗头皮,洗后自然风干,每周2次。

方二:桑白皮30克,五倍子15克,青箱子60克,加水2000毫升,煎煮15分钟,待温后洗头,每次20分钟,每周2次。此方具有祛脂、乌发、护发之功效,适用于脂溢性脱发及脂溢性皮炎。

治痔疮验方

冰片2克,蜗牛一把。先把蜗牛洗净,捣碎,放入一干净碗内,再加入冰片,搅匀。片刻后会有清水渗出,用消毒的棉球蘸渗出的水涂于痔疮上,有止血、止痛、消肿之效,轻者1次可愈,重者3天可愈。

乙肝会导致皮肤症状吗

最近我脸色灰暗发黑,有时还痒痒难忍。去医院检查,医生说是因患乙肝导致的。请问,乙肝会导致皮肤出现异常症状吗?

读者 吴先生

吴先生:乙肝患者由于肝功能长期受到损害,会导致皮肤发黑、蜘蛛痣、皮肤瘙痒等多种皮肤方面的症状。

皮肤色素加深,尤以眼眶周围较明显,医学上称为色素沉着,大多因肝脏病变引起的黑色素代谢障碍所致。

蜘蛛痣是皮肤小动脉末端分支扩张所形成的血管痣,常见于颜面、颈部、前胸、手背和肩部等处;呈鲜红色,大小不一,可由针头大小至数厘米大小不等;男性体表有蜘蛛痣者,提示有不同程度的肝脏组织病变。

皮肤瘙痒是因为乙肝患者肝功能异常时,胆汁酸的排出受阻,胆汁酸含量升高,大量的胆汁酸沉积于皮肤,刺激末梢神经,引起皮肤瘙痒。



读者来信

三类人易患高脂血症

有人将高脂血症称作“隐形杀手”,因为它没有预警信号,常悄无声息地吞噬健康乃至生命,以下三类人群易患高脂血症。

平日应酬太多的人。饭菜多是大鱼大肉,喝酒要喝到尽兴。如果每天都要喝半斤白酒的人,会因饮酒过多造成热能过剩而导致肥胖,而酒精经过转化后,可能导致低密度脂蛋白胆固醇增多。一些三四十岁就大腹便便的所谓“成功人士”,很多便是从应酬酒桌边迈向高脂血症患病人群的。

喜食动物内脏的。动物内脏中含有大量的胆固醇,如100克猪脑的胆固醇含量就高达2000毫克;100克猪肝中含胆固醇368毫克,大大超过了每日推荐的摄入量。

不爱运动的人。现在许多人出入坐车,上楼有电梯,平日所有事务在电脑、手机上完成,走路、运动似乎成了没必要的事。然而,对降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白来说,坚持运动却是很好的方式之一。

患了颈椎病 仰卧最适宜

对于正常人来说,侧卧睡眠有利于心脏健康。正所谓“卧如弓”,右侧卧位有利于减轻心脏负担及肝脏血液流入,有利于食物在胃及肠道中消化,但对于患有颈椎病的人来讲,侧卧并不是最好的睡眠姿势。这类人群要顺应颈椎的生理弯曲,睡眠时宜仰卧,且颈部要有枕头的支撑,这样才对颈椎的健康有利。

如何达到颈部有支撑,不是仅仅有个枕头就能解决的,颈椎病患者最适宜的是荞麦皮枕,形象地说就是枕头形状要中间低,两边高,看起来有些

像元宝,而且两边凸起部分的高度在一只拳头左右。在使用荞麦皮填充枕头时,要注意不要填得太满,大约填70%就可以了。

值得注意的是,仰卧睡眠并不适合所有人,一些患有睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病者以及妊娠月份较大的孕妇,就不宜仰卧睡眠。当然,人在睡眠过程中姿势并不是固定不变的,在整个睡眠过程中,体位可能会变动很多次,但只要保持仰卧睡眠的意识,尽量长时间地保持仰卧睡眠的姿势,对于保护颈椎还是有意义的。

雷雨天远离这些地方

低洼处。一旦发生洪水,低洼处是最先受到冲击的地方。如果人待在低洼处,安全会受到很大的威胁,所以,发生洪水时,不要在河床、坑道、山沟等低洼处逗留、躲藏,更不要轻易涉水过河。

电线杆。有些电线杆会漏电,下雨后,漏出来的电则会击伤接触电线杆的人和动物,最好是绕开几米行走,千万不要触碰。

山坡下。雷雨天气时,山坡可能发生滑坡或者泥石流,尤其注意上面有落石或

者堆积物的山坡,就算淋雨,也要尽可能远离。

空旷地。处于空旷地,或者在空旷地上孤立的小建筑物里,自己的身体就成了最高的物体,一旦发生雷击,最先受威胁的就是自己。

厨房油烟 危害健康

近年来,烹调油烟所造成的污染不仅仅是环境问题,也严重威胁着人类的健康与生命。

在烹调过程中主要会产生由燃料燃烧所产生的污染,如二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物、悬浮颗粒等;由食料烹炸所产生的油脂、有机物质及其分解或裂解产物,如气体、液体、固体的混合物。这些油烟成分复杂,主要包括醛类、酮类、醇类、烃类、脂肪酸、芳香族化合物、酯类及杂环化合物等八类。

此外,油烟中还含有苯并芘、挥发性亚硝酸、杂环胺类化合物等有毒致癌物质。研究表

明,食用油和食物在高温下会发生裂解,产生有害物质超过300种,具有肺脏毒性、免疫毒性、遗传毒性以及潜在致癌性。当锅里油温升高到150℃以上时,油会发生复杂的化学变化,生成低级醛、酮和羧酸等物质,损伤呼吸系统,从而诱发肺癌。当油温升高到200℃以上时,会在食物中微量金属元素的催化作用下发生化学反应,生成过氧化物和氢过氧化物的混合物,其中含量较多的氢过氧化物可以导致人体细胞衰老,成为心脑血管病、脑血管病、直肠癌和肺癌等疾病的重要致病因子。



延缓衰老 硒不可少

随着老龄化趋势的不断加剧,抗衰老研究已成为举世瞩目的课题。

研究成果指出,硒是使人保持年轻的特别矿物质。在满足营养需要的情况下,每天补充100-200微克硒,对免疫功能具有显著的刺激作用,可防止人体免疫力下降。补硒对减少中老年人常见的前列腺癌、肺癌和肝癌的发生最为明显。中国营养学会提出,成年人每天硒的摄入量应为50-250微克,而我国平均每人每天硒的摄入量不足40微克。因此,补硒对我国居民来说特别重要。

那么,如何通过饮食补硒呢?首先,可吃些含硒较多的食物,如动物内脏、海产品及其他各种肉类。此外,新鲜大蒜、蘑菇、炒葵花籽、干豆类、黄花菜、无花果等也富含硒。对于一般人来说,只要注意膳食调配,经常食用一些天然富硒食品,就能满足人体需要,起到防衰抗老,延年益寿的目的。