

# 知晓心衰知识,守护心脏健康

▲广东省吴川市人民医院心内科 凌振雄

心脏是人体重要的器官之一,维持着血液的循环,为身体提供氧气和营养。然而,心脏疾病,尤其是心衰,是一个严重的健康问题。

## 什么是心衰

尽管心衰的名字中包含“衰”,但它并不是指心脏完全停止工作,而是心脏在泵血和维持血液循环过程中出现了一系列问题。在心衰发展过程中,心脏的泵血功能逐渐减弱,导致体内的氧气和养分供应不足。这可能会影响全身各个器官和组织的正常功能。

心衰通常是其他心脏疾病的后果,如冠心病、高血压、心肌病等。这些疾病会导致心脏肌肉的损伤或负荷增加,进而影响心脏的收缩和舒张功能。此外,心衰也可能由于心脏瓣膜异常、心脏炎症或心律失常等原因引起。

心衰可以分为左心衰和右心衰两种类型,前者会导致肺部堆积过多液体,导致呼吸困难和肺部充血,后者则会影响到体内的静脉循环,导致水肿和肝脏淤血等症状。

## 心衰的症状和管理

**呼吸困难** 呼吸急促,尤其是夜间,是心衰常见的症状。定期测量体重,及时发现体重增加可能是体内液体滞留的标志。

**疲劳乏力** 心衰患者可能会感到疲倦、虚弱,甚至在轻微活动后感到过度疲劳。

**水肿** 患者可能在腿部、腹部和脚踝出现水肿。注意水肿的变化,可能需要调整治疗计划。

**心悸** 心衰患者可能感到心跳加快,有时会出现心悸的感觉。

## 治疗心衰

心衰是一种严重的心脏疾病,但通过合理的治疗可以减缓病情的进展,提高生活质量。治疗心衰需要综合考虑多种因素,包括病因、症状严重程度和患者的个人情况。以下是一些常见的治疗方法:

**药物治疗** 药物是治疗心衰的重要手段,可以帮助控制症状、改善心脏功能和延缓疾病的进展。常用的药物包括:(1)利尿剂,帮助排除体内多余的液体,减轻水肿和负担;(2)利尿平衡调节剂:帮助维持钠和水分的平衡,减轻心脏负担;(3)ACE抑制剂、ARB和ARNI:有助于扩张血管、降低血压,改善心脏功能;(4)负性肌力药物:减轻心脏负荷,改善心脏收缩力;(5) $\beta$ 受体阻滞剂:降低心率,减轻心脏负担,改善心脏功能。

**生活方式改变** 改变生活方式对于心衰的治疗同样重要。患者应该遵循

健康的饮食习惯,限制钠盐摄入,减少饱和脂肪和糖的摄入。适度的有氧运动有助于提高心肺功能和耐力。戒烟和限制酒精摄入也是维护心脏健康的重要步骤。适当的身体活动和心衰康复计划可以帮助患者提高身体耐力、减轻疲劳,并促进心脏健康。康复计划通常包括定期的锻炼、营养指导、心理支持等。

**心脏支持装置和手术** 在某些情况下,可能需要通过植入心脏起搏器、除颤器或人工心脏支持装置来帮助心脏维持正常的节奏和功能。在严重病例中,心脏移植可能是一种治疗选择。

**管理合并症** 心衰常常伴随其他疾病,如高血压、糖尿病等。因此,及时控制这些合并症也是治疗心衰的一部分。

## 预防

**维持健康生活方式** 健康的饮食习惯和适度的运动有助于控制体重、降低血压、保持心血管健康。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒会增加心衰的风险,戒烟和限制酒量有助于维护心脏健康。

**控制慢性疾病** 如果您患有高血压、糖尿病或其他慢性疾病,积极控制病情,可以降低心衰的风险。

**定期体检** 定期检查血压、血脂、血糖等指标,及早发现心脏问题,采取措施预防心衰的发生。

## 一文了解血液透析患者的居家饮食原则

▲陆军军医大学第一附属医院 袁茜

血液透析是治疗肾病的重要措施,可将患者体内的有毒有害物质清除,避免患者出现电解质紊乱的情况。为提高血液透析的治疗效果,患者也需要注意自己的饮食,以此来缓解肾脏压力,提高患者的生活质量。

### 血液透析患者可以吃哪些食物呢?

患者可多吃一些含有优质蛋白质的食物,例如牛奶、鱼类、瘦肉以及鸡蛋等,能够为患者提供更多的蛋白质。还可多吃一些含有维生素以及热量的食物,也可适当吃一些钙剂或者能够补充维生素的食物,均能够促进患者的康复。从饮食原则上来看,血液透析患者需要遵循高蛋白、高热量以及低钾低盐的饮食原则,合理搭配每日的饮食,能够有效地为患者补充营养。

### 血液透析患者不可以吃哪些食物呢?

首先是一些高钾食物,例如奶粉、奶片、马铃薯、香肠、鱼干、西红柿、空心菜、芹菜、竹笋以及苦瓜等,水果所榨出的果汁含钾量也很高,同时,哈密瓜、香瓜、枇杷、香蕉以及草莓等均属于高钾食物,血液透析的患者要少吃或者不吃。一些蔬菜的含钾量很高,如果患者需要吃,可将蔬菜切碎之后浸泡,或者利用开水烫洗蔬菜之后再行烹饪,能够去除蔬菜中的大部分钾。一些根茎类食物的含钾量也很高,例如土豆等,在烹饪之前,可将土豆切丝,并将其泡在水中8~10 h左右,随时进行换水,也可去除大部分的钾。血液透析患者在居家饮食上,尽量减少喝汤,可直接吃菜或者吃肉,也能减少钾的摄入量。如果血液透析患者在吃饭之后感到舌头或者嘴唇部位发麻,手脚出现酸软,或者出现心慌和全身无力等症状,可能是患者吃了较多的高钾食物,需要及时就医。

其次是不能吃含钠较高的食物。那么,都有哪些食物中含有较多的钠呢?在当下的研究中,表明公众获得钠的途径一般为在做饭时所使用的调料,例如盐、蚝油和酱油等。血液透析患者在做饭时,一定要少使用这些调料,避免吃进去过多的钠。

患有肾病的患者出现高磷血症的几率也较高,在血液透析患者的居家饮食中,还需少吃一些含磷较高的食物,例如黑米、荞麦、燕麦、黑豆、青豆、绿豆、松花蛋、鸭蛋、核桃、腰果以及一些加工食品和饮料,例如巧克力、可乐以及汉堡等,避免摄入过多的磷引发高磷血症,加重患者的病情。

血液透析患者在居家饮食中还需控制水分的摄入,少喝一些水,避免水分导致患者的体重增加,更增加患者透析时的负担,引发心脑血管疾病。在控制水分上,需结合病情制定饮水计划。若患者无法正常排尿,每天的喝水量需控制在1000 ml以内,这些水中包括正常的喝水、吃药时喝水以及一些牛奶和粥等。

## 结语

血液透析的患者更应该重视自己的饮食管理,在居家饮食原则上严格依照高营养高蛋白以及低钾低磷的原则进食,才能提高患者的血液透析质量,改善患者的症状。

# 结直肠癌不用怕,腹腔镜微创手术解您忧

▲普宁华侨医院普通外科 黄黄叶

有专家曾预言:结直肠癌有望取代肺癌而成为新的癌症之王!中国已进入结直肠癌高发地区的行列,大肠癌高发率、高死亡率疾病日益严重地威胁着人们的身心健康。所以,大肠癌防治形势很严峻,需要引起我们大家的关注。

## 预防

目前医学及卫生事业进步,人们对疾病的认识深入,对结直肠肿瘤疾病的防治有了很大的进步,有了一些行之有效的预防手段。

**从病因上** 我们改善生活方式,减少高蛋白高脂肪、精细、腌炸、烟熏食物的摄入;增加食用蔬菜、水果、粗粮;减少吸烟和过量饮酒;加强运动、减少肥胖,从病因上预防大肠癌的发生

**诊疗上** 积极治疗癌前病变。如果我们能早期把这些癌前病变处理,治愈,他们就不会发展称为大肠癌,减少大肠癌的发生。积极防治大肠息肉、溃疡性大肠炎;对多发性息肉、腺瘤息肉,一旦诊断明确应早期手术切除,以减少癌变机会。

那些经常进食高蛋白、高脂肪并且过度肥胖者,都是结直肠癌的高危人群,建议定期去医院做全身检查。

## 结直肠癌的危险信号

(1)观察粪便中是否带血。其实,便血是非常常见的一个症状,根据出血的

部位不同、出血量不同、出血的速度不同,所便出的血的颜色就会不同。粪便出现了鲜红色,或者是暗红色,或者是黑色,都是便血。其实,便血不是一种疾病,而是很多疾病都可能出现的一种临床症状。但是,大部分的便血都是肛肠发生了病变所导致的,比较常见的要属痔、直肠癌、肠息肉这三种情况,其中直肠癌的后果最为严重。

(2)观察大便习惯是否有所改变。直肠癌患者的大便习惯会明显改变,比如大便次数或者是便意增多,而痔疮并不会有排便习惯的改变。此外,如果腹泻的患者在用药后腹泻仍不能减轻,也应该特别留意。由于直肠肿块及其癌肿溃疡产生的分泌物,可产生肠道刺激症状,导致患者出现便意频繁、排便不尽感、里急后重等症状,但排出物多是黏液脓血状物。

## 腹腔镜结直肠癌手术的优势

(1)患者感受到的疼痛感较小,腹腔镜手术后的患者几乎感受不到开腹的疼痛感或者仅有很微小的疼痛感。

(2)恢复快。因为几乎无痛,所以术后次日绝大多数患者都能自主下床活动,同时患者早期下床活动,也促进了患者的胃肠道功能恢复。

(3)出血量少。腹腔镜根治手术的出血量约5~50 ml,甚至无血;而传统开

腹手术的出血量约100~500 ml,腹腔镜手术出血量明显少于传统开腹。

(4)排尿神经和性神经可以得到更好保护。开放的直肠癌手术,术中植物神经不易看到,术后常常会出现不同程度的排尿困难甚至性功能障碍。腹腔镜手术中在高清的图像下,植物神经丛往往可以得到更好的保护。因此,手术后对排尿和性活动影响甚小。

(5)直肠癌患者保肛率高。直肠癌手术保肛往往是患者最大的愿望,在高清腹腔镜下,常可以游离到直肠的更低位置,使其中一部分患者,甚至超低位的患者能够幸运地保肛。

(6)术后并发症少。如切口感染、术后肠粘连等,还可避免无价值的探查手术(即打开又关上)。

(7)住院时间短。腹腔镜直肠癌手术后的住院时间通常在一周左右。减轻了患者的经济压力。

目前认为,绝大部分的结直肠癌患者都适合于腹腔镜手术,尤其是对于合并有心肺疾病的患者,由于腹腔镜手术创伤小,术后疼痛轻,术后早期肠道功能恢复,患者能早期下床活动,更减少了术后肺部感染,下肢深静脉血栓形成的危险,故这些病人更适合于行腹腔镜手术。对于肿瘤已侵犯周围脏器、肠梗阻严重、有严重的腹腔粘连,以及伴有开腹手术禁忌疾病的病人,不宜采用腹腔镜手术。