

如何提高心力衰竭患者生活质量

▲ 空军军医大学第二附属医院 陆荣

心衰是多种原因导致心脏结构和/或功能的异常改变，使心室收缩和/或舒张功能发生障碍，从而引起的一组复杂临床综合征，主要表现为呼吸困难、疲乏和液体潴留（肺淤血、体循环淤血及外周水肿）等。那么正确、科学的护理，可以帮助患者减轻症状，缓解痛苦，提高生活质量。

药物管理 药物治疗是心力衰竭护理中不可或缺的关键环节，它能够有效减轻心脏负担，改善患者的症状。药物的应用需严格按照医生开具的药物处方执行，不得擅自调整药物剂量或停药，以避免药物使用剂量不当导致不良后果。同时，要定期复诊，根据医生的医嘱进行动态调整，确保药物疗效的最大化、安全性。

饮食与营养 患者需采取低盐饮食，轻度心衰患者每日摄入食盐量应控制在4~5g

以下，中重度患者每日摄入食盐量应控制在1~2g以下。合理控制水分的摄入量。家中可以常备带有刻度的杯子，以更好的计算饮水量，粥类则以一碗正常大小约200ml计算。常备带有刻度的尿壶或量杯以计算尿量，早7点到次日早7点所有尿量总和为24 h尿量。少食多餐，避免暴饮暴食。保证足够的营养摄入，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。适当摄入瘦肉、鱼肉等优质蛋白，减少摄入含脂肪多的食物。需较长时间采用利尿治疗的患者，可以适量增加含钾量较高的食物，例如紫菜、橘子、香蕉等。

运动与休息 适度锻炼能增强心肺功能，改善血液循环。病情相对稳定，且症状不是特别严重的患者，可以适当进行轻度运动，比如散步、慢跑、骑自行车等，但一些急性心衰、心衰加重的患者是不建议进行运动锻

炼的。运动应从轻度的开始，逐渐增加运动强度和持续时间。锻炼后需要适当休息，以减轻疲劳感，每天保证6~8 h睡眠。

心理支持 心力衰竭患者常常伴随焦虑、抑郁等心理问题。日常生活中保持平和稳定的情绪，精神放松，可以通过进行适当的放松活动来维持心理健康，避免过度紧张和压力，如听音乐、看书等。家属多给予患者充分的情感支持和理解，鼓励患者参与一些喜爱的活动，与朋友、家人保持交往。此外，寻求专业的心理健康支持也是一个重要的选择，心理医生或心理治疗师能够提供必要的心理辅导。

监测与记录 定期监测体重、血压、心率等指标。体重监测最好在每一天的同一时间，使用同一个体重秤进行测量。突然的体重增加（增长大于1kg）可能意味着体液潴

留，需要及时采取措施。每天记录血压、心率（血压<130/80mmHg，心率：55~60次/分），测量血压、心率可以及时知晓心衰程度变化。不规律的心率可能需要医生干预。

避免诱发因素 心力衰竭患者应避免过度劳累，尤其是在体力活动较大或气温较高的情况下。适当控制体力活动，维持规律的作息时间，保证足够的休息。避免烟草和酒精，以免影响心脏健康。戒烟限酒，限制咖啡和茶的摄入。外出要注意保暖，室内务必经常通风；流感高发季尽量避免去人群密集的公共场所，可考虑接种流感疫苗，避免感染。

通过科学的居家护理，合理的生活方式和积极的心态，我们有信心帮助心衰患者改善症状，提高生活质量，共同创造一个更健康、更幸福的未来。

高血压遗传吗

▲ 广东省深圳市龙岗区第二人民医院城市广场社区健康服务中心 徐凤娇

高血压现在已经成为现代人常见病，也是很多人都担心的问题。有关高血压的相关咨询日益增多，其中一部分咨询比较特殊。网友小A询问：“我爸爸高血压，最近一次血压检查是150/116 mmHg，我妈妈也高血压，最近一次血压检查是148/112 mmHg，所以我很快是不是要高血压了。”医生回复：“你父母高血压的话，你发生高血压的概率会升高，但如果你一直健康生活、健康作息的话，发生高血压的概率会很低。”

网友小B提问：“我爸爸、爷爷、叔叔都高血压，我会不会发生高血压，高血压是不是会遗传？”医生回复：“如果你妈妈没有高血压的话，你个人生活作息良好的话，你发生高血压的概率不超过30%。”根据上述问答，我们知道，高血压不会遗传，但是会升高下一代的高血压发生概率。但是，有很多高血压患者确确实实是具有典型的家族性特点，比如一家四口（父母儿女）全都高血压，这又是为什么呢？

遗传因素 高血压存在一定的遗传倾向，但并不绝对。若双方父母都没有高血压，子女发生高血压的概率是3%；若双方父母中的一方有高血压，子女发生高血压的概率是28%；若双方父母都有高血压，子女发生高血压的概率是46%。

年龄因素 高血压发病和人类年龄存在密切关系，高血压的发生率会跟随人类年龄升高而逐步升高，其中老年人是高血压高发患者。我国最新一项研究资料表明，18~24岁成年人的高血压发生率最低，仅有9.7%；35~44岁成年人的高血压发病率其次，是26.7%；45~54岁成年人的高血压发病率再次，是42.1%；55~64岁成年人的高血压发病率再次，是57.1%；65~74岁成年人的高血压发病率再次，是68.9%；75岁及以上老年人的高血压发生率最高，是72.8%，也就是说10个老年人里，有7个或8个发生高血压。

钠盐因素 钠盐是我们日常生活中不可缺少的一项营养物质，但对摄入量有严格要求。若患者存在钠盐摄入量超标现象，则会促进血管平滑肌肿胀，令血管腔变细，增加外周血管阻力，增加外周血管容量，加重人

类的心脏负担和肾脏负担，继而导致患者发生肾排钠障碍，增加容量负荷，升高血压水平。有一项针对我国人民的调查研究显示，成年人膳食的钠盐摄入量每升高2 g/天，收缩压会升高20，舒张压会升高12。

高血脂 高血脂也是一项常见慢性病，更是导致高血压发生的主要原因。人体若长期处于高血脂状态，则会导致人体中的总脂肪含量升高，增加氧气的摄入量以及输送量，这一过程会导致患者的心排出量加重，最终增加周围阻力、血容量，并导致血压水平持续升高。再者，长期处于高血脂状态，会对患者的糖代谢造成直接影响，令人体出现糖耐量异常现象与高胰岛素血症，这两项病理变化是促进原发性高血压发生、发展的主要原因。

高血糖 长期处于高血糖状态会形成糖尿病，糖尿病是导致高血压发生的独立危险因素。长期处于高血糖状态，会直接损伤患者的动脉内膜，继而增厚患者的血管壁，降低血管弹性，升高血管阻力。糖尿病会对人体肾功能造成影响，继而导致肾脏损害，降低肾脏的调节血压功能，最终形成高血压。糖尿病患者存在胰岛素抵抗现象，这也是高血压发生的主要机制之一。最新调查结果显示，我国高血压患者中有一半及以上同时存在糖代谢异常，我国糖尿病患者中有60%及以上合并高血压疾病。

吸烟 以往临床并未认识到吸烟、喝酒这两项不健康行为对高血压发生、发展的影响。伴随着临床对高血压疾病认识的加深，有关高血压的研究增多，高血压和吸烟、高血压和饮酒的关系，成为临床重点研究问题。现今已经确定，吸烟是导致高血压发生的主要危险因素，和不吸烟人群比较，吸烟人群发生高血压的概率增加1~2倍，主要因为吸烟会损伤血管内皮功能、激活炎症反应、促进氧化应激、增厚血管壁内膜、改变血管弹性、促使小血管痉挛等。

如今已经确定，饮酒是导致高血压发生的主要危险因素，经常饮酒者的高血压发生率明显高于不饮酒者。

综上可知，高血压存在一定遗传影响，但不属于遗传疾病。

脑出血术后康复慢怎么办

▲ 广东省阳江市中医院 杨太生

高血压脑出血病情危重，好发于中老年人群，有较高的致死率与病残率，严重危害广大人民群众的健康。外科手术治疗是高血压脑出血的重要治疗手段，能够及时挽救患者生命，帮助患者恢复脑部功能。但手术完成了并不代表疾病就已经痊愈了，为了减少术后并发症及改善预后，患者术后仍需一系列的康复措施辅助，但一般常规康复手段恢复慢，效果不尽如人意。因此本文阐述高血压脑出血术后，除了常规康复手段，再结合中医康复措施，以帮助患者更好、更快地恢复。

高血压脑出血术后常规的康复手段包括肢体康复训练、排便训练、语言功能训练、认知功能训练等，在开展康复训练的同时要将健康教育贯穿全过程，以提升患者对疾病及术后康复训练的了解程度，从而提升其康复训练依从性、有效性，以及对良好预后的自信心。训练的强度不可一视同仁，应视患者个体差异而定，在满足训练要求的同时，确保患者训练的可耐受性和可持续性。此外，在康复过程中要注意遵医行为，不得擅自用药，特别是一些保健类药品，可能会增加血管负荷，甚至损伤脏器功能，影响康复。

高血压脑出血在中医当属“中风病”范畴，中医认为本病病机为气血逆乱、上冲于脑，正常脉内之血溢于脉外发而为病。病位在心脑，与肝肾密切相关。《素问·脉要精微论》说：“头者，精明之府。”病理因素主要为风、火、痰、瘀，其中中医治疗本病历史悠久，手段丰富，总结而来大致从以下几个方面促进术后康复。

中药治疗 中医中风有中经络、中脏腑的分类。治疗中风的中药方剂种类繁多，中风病的中医康复治疗也要讲究辨证论治。临床上高血压脑出血术后康复的中药治疗，采取综合分析，辨证论治的原则，重点以扶正祛邪、补虚泻实、调理脏腑为根本。

饮食调护 早在《黄帝内经太素》中就有：“空腹食之为食物，患者食之为药物”的记载，反映了药食同源的思想，故高血压脑出血后给予饮食调护不仅可补充

身体所需营养，还可发挥药物治疗作用。饮食调护可分为药膳与中药饮，均讲究辨证施治，如术后气血亏虚可多食用血肉有情之品。

情志疏导 患者突逢病患，加上手术侵袭与担心术后康复，大多存在担忧、焦虑、恐惧等不良情绪，这些不良情绪不仅直接影响患者术后的康复进程，还可能诱发新的疾病，因此给予情志疏导十分重要。可根据中医学七情病因予针对性疏导，如采用情志相胜、五音疗法等。

针灸 针灸是高血压脑出血患者术后康复常用手段之一，是针法与灸法的总称，针法是在中医理论指导下将针具以不同角度刺入穴位中，运用提插、捻转等手法对穴位进行刺激而达到治疗疾病与改善机体状态等效果，此外，针法是一种绿色的物理疗法，无毒副作用，适应证广，效果十分显著。灸法是以预制的艾草或灸柱在体表一定穴位上进行熏熨、烧灼，通过温热刺激来达到治疗和预防疾病，一般以艾草较为多用，故也称之为艾灸，此外也有隔药灸、隔姜灸、柳条灸等方法。针灸虽为绿色疗法，但因人体穴位较多，针法入针角度、深度、手法等不同产生效果也不同，因此患者还是应该到医院开展针灸治疗。

穴位按摩 按摩是基于中医脏腑、经络学说为理论基础，采用不同手法作用于人体体表特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的。多项研究发现，穴位按摩不仅可促进血液循环，促进睡眠，还具有很好的降压作用与神经系统保健作用，且操作相对简单，无毒副作用，适用证广。

高血压脑出血病情危重，手术完成并不代表疾病已痊愈。一般常规康复手段无疑是有效的，但中医康复措施历史悠久、经济实惠、效果显著，有其不可比拟的优势。建议高血压脑出血术后患者根据个体情况，结合中西医各自优势科学选择。