

心律不齐患者的日常生活指南

▲ 广东省肇庆市广宁县人民医院 莫敏琪

心律不齐其实就是心跳节律存在异常。正常情况下,我们的心跳节律应该是窦性心律,也就是心脏伴随着窦房结节律跳动。但在窦房结工作存在异常时,则会发生心律不齐。患者可能存在胸闷、头晕以及气促等不适症状。对于心律不齐患者,不仅要做好治疗工作,更要做好护理工作,明确相关注意事项。

心律为啥会不齐?

多数情况下,心律不齐发生在睡眠不足、营养不良、咖啡或是浓茶饮用过多的状态下,或在用药后、过度疲惫后出现心律不齐症状,但多数情况可自行缓解,无需前往医院就诊治疗。确诊心律不齐并需要接受医院治疗的患者大多存在原发性心血管疾病,比如风湿性心脏病、冠状动脉疾病、心肌病变以及心肌炎等,所以患者存在明显的胸闷、心悸、头晕以及呼吸困难等不适症状。

部分心律不齐患者在有前述疾病症状的同时,还存在呼吸困难、意识丧失、胸痛以及晕厥等症状,或疾病症状难以自行缓解并有进行性加重表现,则需及时拨打120急救电话,让医护人员尽快到达现场提供相关医疗服务,改善疾病症状与病情严重程度,挽救患者生命安全。

心律不齐的注意事项

环境护理 心律不齐患者要有规避环境干扰与环境刺激的意识,主动减少前往嘈杂、喧闹、人过多地方的频率,这样可以有效预防意外现象发生。过于喧闹嘈杂的外界环境会对患者的心理、精神造成明显刺激,继而导致患者心律变得混乱不规律,最终导致心律不齐发作。患者要主动改善现有生活、居住、工作环境,比如每日早晚通风半小时至1小时,调整室内温湿度,营造温湿度适宜、

舒适度较好的环境。尽量不要在寒冷环境中呆太久,寒冷也会对患者生理、心理及精神造成刺激,也会诱发心律不齐现象。

健康饮食 心律不齐属于心血管疾病,多为继发性疾病,原发性疾病以心血管疾病为主。想要提升患者的身心健康水平,要注意合理补充营养,持续增强躯体功能,尤其是心脏功能。不良饮食结构、不健康饮食习惯是导致心律不齐发病的主要原因之一,也是原发性心血管疾病发生的主要原因。基于这一情况,根据患者年龄、身高、体重、营养检查结果,制定更符合患者实际情况的健康饮食方案,明确每日摄入热量数,告知如何换算食物热量,让患者控制每日进食的热量,避免营养过剩现象的发生。维持规律、健康的饮食习惯,增加维生素、微量元素的摄入量,这两类营养物质均有利于心脏保健,均可改善患者的心脏功能。尽量每日饮食丰

富化与多元化,增加食欲,保证营养摄入充足。减少不容易消化食物的摄入量。为保证营养摄入及时,患者进食完毕后,不建议立刻坐下,建议继续站立数分钟,让食物进入胃肠道,开始消化分解。

情绪管理 要提高对患者精神、心理状态的重视,积极通过有效措施调节患者的精神心理因素。如鼓励患者日常生活中,在闲暇时间参加各种愉快活动,持续改善身心状态,维持愉悦、快乐、幸福情绪。日常生活中遭遇困难或挫折时,尽量放宽心,尽量维持心平气和,尽量不要钻牛角尖。鼓励患者平时多听温柔、舒缓的音乐,持续改善患者的精神状态及心理状态。鼓励患者多在绿色、空旷地段进行运动,通过持续运动改善身心状态,释放心理压力。

做好心律不齐患者的护理工作,有利于患者早期恢复健康、预后情况改善。

六大心血管病,如何正确用药?

▲ 深圳市萨米医疗中心 刘晋立

心血管疾病是当今社会中常见的健康问题,药物治疗是心血管疾病管理的关键环节,通过理解和遵循六大用药注意事项,可以更好地掌握药物治疗的要领,减少不良反应,提高治疗效果。

抗高血压药注意事项

抗高血压药有多种类型,包括利尿剂、 β 受体拮抗剂、肾素血管紧张素酶抑制剂(ACEI)/血管紧张素受体拮抗剂(ARB)、钙通道阻滞剂(CCB)、ARNI等。不同类型的药物作用机制不同,根据个体情况由医生进行合理选择。

定期测量血压 持续监测可以帮助判断药物治疗的效果,确保血压维持在目标范围内。

调整用药 血压可能会受到影响,需要不断调整药物剂量。务必遵循医生的建议,不要自行调整用药。

注意副作用 抗高血压药物可能会引发一些副作用,如头晕、乏力、胃肠不适等,应及时告知医生,以便进行调整。

抗高血脂药注意事项

抗高血脂药物主要是通过调整血脂代谢,降低低密度脂蛋白(LDL)胆固醇,提高高密度脂蛋白(HDL)胆固醇,从而降低心血管风险。常见药物包括他汀类药物等。

注意肝功能 某些抗高血脂药物可能对肝脏产生影响,因此要定期监测肝功能。如果出现肝功能异常,应及时通知医生。

注意肌肉痛 某些抗高血脂药物可能引发肌肉痛,尤其是他汀类药物。如果出现肌肉痛、无力等不适,应及时与医生联系。

避免与其他药物相互作用 有些药物可能会与抗高血脂药发生相互作用,影响药物的疗效或产生副作用。用药时务必告知医生您正在使用的其他药物。

抗凝血药注意事项

抗凝血药通过影响血液的凝结过程,降低血栓形成的风险,对于预防心血管事件具有重要意义。华法林是常见的抗凝血药。

定期监测凝血功能 在使用抗凝血药期间,定期进行凝血功能监测是必要的,以确保药物的效果在安全范围内。

避免药物与食物相互作用 一些食物和药

物可能会影响华法林的效果,导致凝血功能异常。遵循医生的建议,避免与影响药物的食物相互作用。

避免创伤和外伤 由于凝血功能受影响,应尽量避免创伤和外伤,以免引发出血等问题。

抗心律失常药注意事项

抗心律失常药物用于调整心脏的电信号传导,维持正常的心跳节律。常见的药物类型包括 β 受体拮抗剂、钠通道阻滞剂等。

定期复查 定期进行心电图和心功能检查,以监测药物的效果和心脏情况。

遵守药物治疗计划 抗心律失常药物需要长期坚持使用,不要因为症状减轻就停药,应遵循医生的治疗计划。

抗血栓药注意事项

抗血栓药物主要用于防止血液在血管内凝结,预防血栓的形成。常见的抗血栓药物包括抗血小板药物,如阿司匹林、氯吡格雷、替格瑞洛等。

定期检查血小板计数 在使用抗血栓药物期间,定期检查血小板计数是必要的,以确保血小板数量在安全范围内。

遵守药物治疗计划 抗血栓药物需要持续使用,不要自行中断或停药。如有不适或疑问,应及时与医生沟通。

强心药注意事项

强心药能够增加心脏的收缩力,帮助心脏更有效地泵血。洋地黄类药物是一种常见的强心药。

注意药物剂量 要根据医生的建议,不可自行增减剂量。过量使用可能引发副作用,甚至危及生命。

定期监测 在用药期间,需要定期进行心功能检查,以监测药物的效果和心脏情况。

注意副作用 强心药物可能引发一些副作用,如恶心、呕吐、心律失常等。如果出现不适,应及时告知医生。

心血管疾病的药物治疗是保护心脏健康的重要一环。同时,不要忽视健康的生活方式,包括合理饮食、适量锻炼、保持健康体重等。记住,保护心脏,从正确的药物治疗和健康生活方式开始。

关注1型糖尿病,与糖共舞

▲ 广州市从化区中医医院 潘剑芸

1型糖尿病是糖尿病中的一种类型,主要是由于胰岛 β 细胞破坏,导致胰岛素绝对缺乏,引起血糖升高的一种代谢性疾病。胰岛 β 细胞具有分泌胰岛素的作用,而胰岛素可以起到降血糖的作用,当胰岛 β 细胞破坏时,就会导致胰岛素分泌减少,从而引起血糖水平升高典型的糖尿病症状,即三多(多饮多食多尿)、一少(体重减轻)。1型糖尿病多发生于儿童、青少年时期,也有成年后发病的情况。1型糖尿病若不积极治疗,很可能导致急性代谢综合征,如糖尿病酮中毒、高渗高血糖综合征,具有较高的危害。

1型糖尿病的病因

目前临床尚未明确1型糖尿病的发生机制,多数学者认为主要与以下因素有关:

遗传因素 遗传在1型糖尿病中具有一定的作用,同卵双胞胎发生1型糖尿病的一致率为50%,但是父母到子女的垂直传递率较低。

环境因素 病毒感染是诱发1型糖尿病的危险因素,病毒感染可导致胰岛 β 细胞损伤,打破自身免疫耐受,从而引起自体免疫反应。同时接触破坏胰岛 β 细胞的化学物质或服用了破坏胰岛 β 细胞药物,也可能引起1型糖尿病。

自体免疫因素 体液免疫异常、细胞免疫异常与1型糖尿病的发生有密切的相关性,例如抗胰岛 β 细胞抗体的出现,会导致胰岛 β 细胞破坏,从而引起1型糖尿病。

1型糖尿病的临床症状

1型糖尿病多在20岁前发病,并且病程较多,通常在数天或数周内发病,患者会出现典型的糖尿病症状,血糖升高后因渗透性利尿引起多尿,继而口渴多饮;同时患者常有易饥、多食,且外周组织对葡萄糖利用障碍,脂肪分解增多,蛋白质代谢负平衡,逐渐出现乏力、消瘦等症状,甚至影响儿童的生长发育。部分患者可在感染等因素的影响下,发生糖尿病酮症酸中毒,主要表现为头痛、烦躁、嗜睡、呼吸深快、呼气中有烂苹果味等,甚至出现脱水、循环衰竭或昏迷等症状。

1型糖尿病的危害

1型糖尿病若不及时治疗,或血糖控制差,会引起较多的急性并发症,并且多数慢性并发症是不可逆转的,通常只能延缓其进展,无法根治。例如1型糖尿病会导致微血管病变,从而引起糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病;可引起动脉粥样硬化,可能导致冠心病、脑卒中等心脑血管疾病;可引起神经病变,引起各种症状,例如累及心脏自主神经时,可引起静息时心动过速、直立性低血压;还可能引起糖尿病足,严重时甚至会导致截肢结局的发生。1型糖尿病患者容易出现各种感染,尤其是血糖控制效果不好的情况下。

1型糖尿病的治疗方法

药物治疗 由于1型糖尿病是由于胰岛素分泌不足引起,因此1型糖尿病临床治疗主要是使用胰岛素替代治疗。胰岛素通常是采取皮下注射的方式,可以选择腹壁、上臂、大腿、臀部等部位。胰岛素注射之后容易出现低血糖,因此患者需要随身携带糖果或葡萄糖液,以便发生低血糖时及时服用。

饮食管理 饮食管理是1型糖尿病治疗中的重要内容,需要帮助患者制定科学的饮食计划,规划能量摄入,均衡分配各种营养物质,控制体重。碳水化合物供给量占总热量50%~60%,成年患者每日主食摄入量为250~400g,限制单糖和双糖摄入。蛋白质摄入量占总热量15%~20%,成年患者每日每千克理想体重给予0.8~1.2g,至少半数蛋白质应来自动物蛋白质。每日脂肪摄入量占总热量25%~30%,其中饱和脂肪酸摄入量低于总能量的10%,胆固醇摄入量低于300mg/d,推荐富含膳食纤维的食品。每日摄入总能量可按照每日三餐合理分配,如早、中、晚餐分别摄入足能量的1/5、2/5、2/5。

运动锻炼 运动锻炼可以提高胰岛素敏感性。应进行有规律的运动,每次30~60min,每天一次或每周5次。运动前应仔细检查有无糖尿病并发症等威胁身体因素存在,在医务人员的指导下制定运动方案;了解运动环境的安全;做好低血糖的防范准备。1型糖尿病病情稳定者宜于餐后运动,时间不宜过长。