

心衰的预防与康复

▲ 滨州市中心医院 赵习玲 宋淑玲

心脏无小事，大多数人对冠心病、房颤、心梗会有一定的了解，但是心衰作为心脏疾病的最终阶段，很多人对这种疾病并不是很了解，也没有引起重视，从而使患者的病情越来越严重，生活质量越来越差。需要注意的是，一旦患上心脏系统疾病，一定要做到尽早发现、尽早治疗，谨防发展成为心衰。

心衰是心脏病的最终阶段

据临床统计，每 5 个心脏病患者就有 1 人发展为心衰，心衰的生存期限约为 2 年，5 年的死亡率高达 74%。大量出现心衰的患者失去劳动的能力，并且反复住院，生活质量越来越差。随着年龄的增长，患上心衰的可能性更高，超过 20% 的 80 岁老年人可能会患上心衰。

心衰是各种心脏病导致心脏泵血功能降低，同时导致血液循环流动的能力减弱，瘀滞在器官中而引发的一系列症状：当血

液瘀滞在肺部时就会影响呼吸，出现呼吸困难；瘀滞在胃中就会影响消化功能，出现消化不良、恶心；瘀滞在肾脏时，就会导致夜尿增多、少尿；瘀滞在下肢就会导致乏力、水肿。随着症状的加重，心脏逐渐扩大，泵血功能走向衰竭，导致心脏完全不能泵血直至死亡，因此心衰是绝大多数心脏病的最终结局。

预防心衰从原发病开始

冠心病和高血压是常见的心血管病，也是心衰的主要病因。冠心病患者一定要早发现早治疗，冠脉造影是诊断冠心病的金标准，急性心梗急诊手术也能够大大地降低心梗后心衰的风险。同时还应控制血压，不但可以预防冠心病和卒中，也可以预防心衰。早期的高血压如果治疗不及时，会导致心脏的肌肥厚，随着时间的延长，心脏最终不堪重负而发生心衰。

心衰比较常见症状就是心律失常、房颤，房颤持续较长时间就会发生心衰，并导致进一步恶化。75 岁以下的房颤患者应尽快通过导管消融术等方式纠正房颤，预防卒中和心衰的发生。

心衰患者应定期保养

心衰患者通过康复治疗可以延长寿命。因此，心衰患者应每天进行体重监测，严格地控制水和盐分的摄入，减轻心脏的负担。药物治疗是心衰治疗的根本，对于大部分的心衰患者而言，应在医生的指导下进行药物治疗，对于比较严重的心衰患者，猝死风险比较高，可以考虑置入三腔起搏器或置入型心律转复除颤器。

经过综合治疗后，处于稳定期的心衰患者应积极开展心脏康复治疗，就像汽车到 4s 店定期保养一样。专业的医生还需要对患者的运动耐量进行评估，根据评估结果制定合

理的运动方案，并在专业的医护人员的指导下实施康复治疗。目前大量临床研究表明，心脏康复治疗可以延长心衰患者的寿命，减少住院的次数，提高运动的耐量，改善生活质量。

对于经上述治疗效果不理想且适合心脏移植的患者，如果条件允许，可以考虑心脏移植治疗。目前国内外心脏移植手术的水平不断提高，随着科技不断的进步，未来可能会出现可完全替代自体心脏的人工心脏。

综上所述，心衰是各种心脏疾病的最终阶段，因此如果患上了心脏系统疾病，要做到尽早发现尽早治疗，对原发疾病进行及时的治疗，从而预防心衰的发生。对于已经有心衰的患者，应该积极地展开康复治疗，在医生的专业指导下服用药物，同时定期保养，制定合适的运动方案，提高患者的生活质量，对于以上治疗效果不好的，可以考虑心脏移植手术进行治疗。

如何预防和改善白内障

▲ 云浮市人民医院 梁伟国

白内障指眼睛晶状体浑浊，不论晶状体浑浊的部位、程度以及是否影响视力，均可称作白内障。其是一种老年人的多发病，可能单眼患病、双眼患病或者两眼先后患病。通常表现为视物颜色模糊不清，也可能存在怕光、看物色彩暗淡或变黄，或复视、双影或看物变形等眼睛不适，产生眩光污染感，甚至单眼复视，近视度数逐渐上升。患者病情需要及时处理，严重的白内障还可能导致失明。

改善白内障

当患者确诊为白内障后，要积极进行治疗，同时要明确白内障是无法治愈但可缓解和改善的，改善方式可从以下几方面入手。

应用药物 适用于症状较轻的白内障患者，患者通过遵医嘱滴入吡诺克辛钠滴眼液、法可林滴眼液等眼药水，能够激活眼内组织，促进晶状体内蛋白质的分解与吸收，保持晶状体处于稳定透明状态，从而提高患者的视觉功能，缓解病症带来的不适。

手术 由于药物仅能控制病情，无法治愈疾病，如果患者愿意接受手术治疗，同时无其他疾病，可以通过白内障囊外摘除术、超声乳化白内障吸除术等手术方式进行治疗。

按摩 首先两只手掌分别放在两只眼睛旁边，之后在睁开双眼的同时，两只手慢慢横向摩擦眼睛周围的穴位，重复多次。按摩过程中，会加快眼睛周围的血液循环，从而辅助白内障患者病情恢复。

调整饮食 患者日常要注意饮食结构的均衡与规范，多吃含锌较丰富的食物，如瘦肉、花生等。同时，还要注意多补充富含维生素 C、维生素 E 的食物，如西红柿、洋葱、西兰花等，有助于患者病情恢复。此外，应注意避免食用油炸食品以及人造脂肪、人造黄油等。

预防白内障

日常生活 可通过戴过阳镜、防护眼镜等方式，尽量避免紫外线过度暴露、阳光过度暴晒，从而延缓、减少白内障发生或者减轻白内障程度；定期进行健康检查，及早剔除眼部危险因素。注意用眼卫生，不要过度疲劳，最好一个小时让眼睛休息一下，眺望一下远处，有利于眼睛的健康。

平衡、全面的营养 年龄相关性白内障可能与营养代谢、营养缺乏、微量元素缺乏等有关，故建议尽量保持平衡、全面的营养膳食；建议每天服用 100~200 mg 维生素 C，可有效预防白内障；尽量少吃辛辣、油腻、不易消化吸收的食品；尽量戒烟，可减少白内障的出现几率。

遗传咨询 先天性白内障是因家族遗传基因或者在母体怀孕期间接触到病毒和有害因素导致，考虑到家族基因无法避免，故建议进行遗传咨询。如果男女双方均带有病理家族史，尽量避免婚配，可减少先天性白内障发生概率。在怀孕期间，孕妇要尽量避免病毒感染，减少接触有害的物理、化学因素，保障宝宝健康。

远离危险因素 原发性白内障是由并发创伤、炎症或接触药物、毒性物质以及营养不良导致，故建议针对性解除有可能引发白内障病症的危险因素暴露。如保护好眼睛，防止遭到外伤，在接触毒性物质、药物期间要尽量注意不要造成创伤，以免影响晶状体。

总之，白内障作为老年人的多发疾病，患者一旦确诊白内障必须谨遵医嘱进行治疗和改善，通过改善生活方式、调整饮食结构、药物和手术治疗等方式减缓白内障继续恶化的速度，避免致盲。同时，健康人群也要积极了解白内障，通过日常预防降低患病率，做好视力保护。

胸片、CT 如何选择

▲ 河北省胸科医院 王立强

不管是体检，还是到医院检查，都会听到大夫说，拍个胸片，或者查查胸部 CT。胸片和 CT 到底是什么？又该如何选择？我们能自己选吗？

X 线是德国科学家伦琴在 1895 年发现的，随后在医学上广泛应用。1967 年，英国人发明了胸部 CT，于 1972 年应用于临床医疗。所以，从其原理上说，胸片和 CT 都是利用 X 线的原理。

不同检查方法的区别

胸片 胸片是 X 线经过人体后的投影，是二维图像，前后有重叠，小结节看不到，病变定位不准确。当病变较小或位于肺门、心脏附近时是很难发现的，容易漏诊。但成本低、耗时短，能够看到胸腔的全貌，一般做为急诊的常规检查，当有气胸、胸腔积液、心包积液、肋骨骨折时，胸片可以很快发现。无基础疾病的常规体检，也可以选择。

衣服上的纽扣、拉链、亮片、印花 T 恤、饰物、膏药、发夹、皮筋等可能重叠显现在图像上，所以在拍胸片之前最好去除，不然会影响判断。

CT 全称是 X 线计算机断层扫描，将 X 射线透过身体之后，由探测器接受的模拟信号再变成数字信号，经计算机处理后，再重建图像，能显示出人体各部位的断层结构，清晰度高。可以将检测器官分层、三维立体观察检测部位，对疑似部位进行多角度、多方位观察，肺部病变不再有遮挡，一览无余。

胸片能发现的病变，CT 一定可以发现，甚至看得更清楚。低剂量 CT 是在保证肺部图像质量的情况下，尽量降低辐射剂量，最大限度减小人体所接受的辐射剂量。薄层 CT 是成像重建时把人体水平分割，每一层的厚度在 2 mm 以下时，观察每一层面上是否有病变，常见的薄层 CT 层厚就是 1.25 mm。增强 CT 是在扫描的同时，向血管内注射碘造影剂，方便判断病变的范围、性质。

辐射量的区别

胸片和 CT 都是利用 X 线的原理进行检查，都有辐射。其实，我们日常所处的环境中就有辐射，主要来源于外照射原（宇宙射线和地表放射性核素），摄入的食物和呼吸的空气中也会有少量放射性物质，属于天然辐射。既往数据显示，每人每年接受到的日常辐射量大约是 2.4mSv。国家《电离辐射防护与辐射源安全基本标准》规定，因工作和医疗，公众不超过 1 mSv/ 年辐射剂量是相对安全的。

胸片 一次 X 线胸片检查大约吸收的辐射量为 0.02~0.1mSv，大约与坐飞机飞行 20 小时左右接受到的辐射量相同。

CT 一次胸部 CT 检查的辐射量约是一次胸部 X 线的 40~70 倍左右。如果不是频繁需要 CT 检查，1 年中接受的辐射量不会超过 50 mSv，属于比较安全的范围，不用过于担心。

如何看懂检查报告

胸片 一般为胸廓对称、两侧肋骨、肋间隙正常；两肺纹理清晰，两侧肺门和纵隔影未见异常；心脏大小、形态正常；膈肌平滑，双侧肋膈角锐利。如果报告为肺纹理增粗、肋膈角变钝、胸膜肥厚、钙化灶等，可能是有炎症或炎症过后留下来的“痕迹”。如果报告有絮状影、条索状影、结节、占位、团状影等，一定要咨询专业医生，及时就诊，必要时进一步检查治疗。

CT 扫描未见明显异常改变，一般认为是正常的结果。如果出现“毛玻璃”“病变”“结节”“病灶”“肿块”“占位”“阴影”“条索”等字眼，一定要到专业科室就诊，进一步检查治疗，但不必过于恐慌，应听从医生的专业建议。

总之，简单了解有关胸片和 CT 常识，有助于更好地理解医生的建议和解答，年轻人入职体检和正常查体可以选胸片，对于有基础疾病或者有相关症状的人群来说，还是选择胸部 CT，备孕或孕妇听从医生建议。此外，检查后切勿自行下结论，造成不必要的紧张，还是要听从专业医生的指导。