慢性心衰不可怕 中西医“双管齐下”

▲ 佛山市中医院三水医院 李鹏程

慢性心衰是各种心脏病发展的最终阶段,以呼吸困难、心悸、水肿为主要临床表现。慢性心衰病情较轻时症状可能不明显,但如果没有积极以及规范治疗,病情容易迁延,死亡率高,而且患者生活质量差。因此,一旦出现慢性心衰,要引起高度重视,并积极治疗。那么,慢性心衰应如何治疗?

西医治疗手段见效快

药物治疗 当出现慢性心衰急性发作时,可使用强心剂兴奋心脏功能,缓解胸闷、心悸等症状;伴随水肿症状时,可以应用利尿剂减轻心脏负荷;还可适当应用血管扩张剂,缓解心衰引发的呼吸困难等不适症状。另外还可以对症应用洋地黄制剂、转换酶抑制剂、 β 受体阻滞剂等药物进行治疗,控制心衰进展,缓解心衰症状。

吸氧治疗 出现慢性心衰急性发作时,常伴随呼吸困难,心肌缺氧诱发病情进展,所以需要及时吸氧治疗。一般情况下可以选择导管吸氧或面罩吸氧,必要时可以使用无创呼吸机辅助呼吸或有创机械通气。

手术治疗 慢性心衰终末期患者应用药物治疗效果不理想时,可以选择心脏移植手术,手术成功后可以适当改善心脏功能。

中医辨证施治效果佳

益气滋阴中药 辨证为气阴两虚证,主证为心悸、气短、胸闷、神疲乏力、心烦不宁、五心烦热、舌红、脉细数无力,方可选生脉散加减;可以应用益气滋阴的中药辨证治疗,如人参、麦冬、五味子、生地等。

益气温阳中药 辨证为阳虚水泛证,主证为心悸、喘息不得卧、面浮肢肿、神疲乏力、畏寒肢冷、腹胀、便溏、舌淡胖有齿痕、脉沉细,方可选真武汤加减;可以应用益气温阳的中药辨证治疗,如茯苓、生姜、芍药、炮附子等。

温阳益阴中药 辨证为阴阳俱虚证,主证为心悸气短、喘急胸满、心烦少寐、头晕目赤、口唇红赤而暗、舌尖红赤、苔黄白相兼、脉沉细数,方可选炙甘草汤加减;可以应用温阳益阴的中药辨证治疗,如炙甘草、桂枝、大枣、麦冬等。

回阳固脱中药 辨证为阳衰气脱证,主证为心中澹澹大动、喘促不得卧、颜面青紫、两额脉络怒张、口唇爪甲青紫、舌质紫暗、无苔、脉疾,方可选急救回阳汤加减;可以应用回阳固脱的中药辨证治疗,如附子、白术、炮姜、茯苓等。

慢性心衰治疗的注意事项

为了让慢性心衰患者获得最佳的治疗效果,在慢性心衰治疗过程中应注意以下事项。

探明病因 心衰的出现和多种因素均有关联,如心脏相关基础病、肾脏疾病等。如果出现类似症状,患者应到医院进行相关检查,了解清楚出现症状的病因,然后对症用药。

定期复诊 患者应重视定期复诊,如遇病情发生变化(轻微活动就有气促、烦躁、胃口明显减退、下肢水肿加重等),请尽快联系医生,千万不要拖延。

遵循医嘱 在治疗的过程中不少患者擅自更改治疗方案,严重时导致病情加重,甚至死亡。因此,在治疗的过程中必须遵循医嘱。

慢性心衰的治疗因人而异,患者应及时到医院就诊,根据病情以及辨证分型,中西医双管齐下,同步治疗,以获得最佳治疗效果。

宝宝喉咙长“泡泡”当心疱疹性咽峡炎

▲ 广西柳州市柳江区人民医院 李林

很多家长都遇到或听说宝宝突然喉咙长“泡泡”而哭闹不止的情况,通常罪魁祸首正是疱疹性咽峡炎,且具有一定的传染性。疱疹性咽峡炎的症状有哪些?又该如何预防?

疱疹性咽峡炎应对策略

疱疹性咽峡炎是一种由肠道病毒感染所诱发的急性上呼吸道感染性疾病,主要由柯萨奇病毒感染所致,具有很强的传染性,主要通过粪-口、呼吸传播,可通过沾有病毒的衣物、玩具、手等多种途径进行传播。患者会出现发热、咽痛、咽峡部位出现溃疡以及疱疹等相关临床表现。主要感染人群为1~7岁儿童,具有散发性、流行性,春夏季为病情高发期。该病属于自限性疾病,根据病情可持续4天至半月不等。

目前并无针对疱疹性咽峡炎的特效药物。因此面对疱疹性咽峡炎,首先,需要做隔离治疗,将患儿接触过的物品进行消毒,餐具专用,避免出现交叉感染。其次,需要调整饮食,避免食用刺激性食物,保持营养均衡以提高幼儿抵抗力。最后,进行对症治疗,用淡盐水漱口保持口腔卫生,口服维C提升抵抗力,医生根据情况予以药物缓解咽喉疼痛。

针对发热情况,先利用头部冷敷、温水擦浴,并让患儿多喝水等方式进行降温,如仍未缓解,可根据患儿情况予以退烧药物进行干预。患儿不存在细菌感染时,无需使用抗生素。

该病大部分情况下预后良好,但并

不能完全排除患者出现心肌炎、腮腺炎等情况,甚至病情发展可能诱发肺炎、肺水肿等严重并发症。因此一旦出现异常应及时就医,寻求专业医生帮助,以免出现严重后果。

如何辨别疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎与小儿常见的手足口病较为相似,两组疾病均具有传染性,且均由肠道病毒引起,具有一定的关联性,均会伴有发热、软腭、咽喉部出现水泡等表现。

但不同的是,疱疹性咽峡炎主要是软腭、咽喉部出现水泡,且咽喉部位疼痛明显。而小儿手足口病除软腭、咽喉部出现水泡,患儿手脚、唇周、肛周均会出现皮疹,咽痛较疱疹性咽峡炎轻。部分手足口病患儿以疱疹性咽峡炎为首发症状,随后会出现一系列小儿手足口病的相关症状。

如何预防疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎具有较强的传染性,而学龄前的幼儿各项身体器官仍处于发育过程中,防御机能并不完善,呼吸道抵御功能不足,分泌的免疫物质并不能满足抵抗该病毒的需求,因此患病率较高,生活中家长应加强防护,避免孩子接触病菌,引发疾病。具体可从以下几个方面入手。

个人卫生要做好 儿童时期较为贪玩,自我约束能力不强,个人卫生观念还未完全树立,一旦病毒、细菌沾到手上,且未及时洗手就进食,就会受到病原体

侵袭诱发疾病。因此,家属应加强对儿童个人卫生的关注,指导儿童使用洗手液按正确步骤洗手。勤换衣物、床单被罩等个人物品,保持个人卫生,将病毒扼杀在“摇篮”中。

此外,手指甲过长可藏污纳垢,需定期为孩子修剪指甲。

保持良好卫生环境 家里要保持良好的卫生环境,每天按时开窗通风,保持新鲜空气的流通。如条件允许,可在春夏流行病高发期,按时对屋内进行消毒,阻断病毒传播,降低发病率。

注意营养均衡 儿童抵抗力强可从根本上降低各类疾病的发生风险,在日常饮食中,家属需要注意营养搭配,多吃新鲜的水果蔬菜、优质蛋白质等。避免孩子养成偏食的不良饮食习惯。

避免去往人群密集的地方 人群密集的地方病毒细菌增多,儿童抵御功能较弱,会增加交叉感染的概率。尤其在流行性疾病高发时期,避免带宝宝去人群密集的地方,如无法避免,应戴好口罩,做好防护措施。

幼儿园做好防护 幼儿园是学龄前儿童聚集的地方,也是疱疹性咽峡炎等传染性疾病的地区,因此幼儿园需做好防护,出现疑似病例应停止入园,以免传染给其他小朋友。

总而言之,儿童患上疱疹性咽峡炎不要慌,应积极寻求医生帮助,控制病情发展,减轻患儿痛苦。家长在日常生活中应做好防护,减少疾病的发生,确保儿童身体健康。

颈椎病的预防与治疗

▲ 深圳市第二人民医院 沈哲

室白领、服务业工作者等,容易患上颈椎病。

颈部外伤 颈部外伤可能导致颈椎间盘突出,从而增加患颈椎病的风险。

姿势不正 长期姿势不正,如睡觉时枕头过高,看书或睡觉时姿势不当等,也可能导致颈椎病。

颈部受凉 空调房内颈部受凉或冷水洗澡也可能导致颈椎病。

情绪影响 心情不好往往会出现肌肉紧张和疲劳,这可能导致颈椎肌肉过度紧张,增加颈椎负担,进而引发颈椎病。

颈椎病的诊断方法

询问病史 详细询问患者颈部疼痛、僵硬等症状的情况,以及是否有手臂、手指麻木等神经根受压表现。

体格检查 进行详细的体格检查,包括颈椎局部检查、神经系统检查等,以判断颈椎病变的程度和范围。

X线片 X线片是颈椎病检查的常用手段之一,可以显示颈椎的形态学改变,如骨质增生、椎间隙狭窄等。

CT 可以更清晰地显示颈椎的细节,如颈椎间盘突出、钙化等,对于颈椎病的诊断和治疗具有重要价值。

MRI 显示颈椎的软组织病变,如神经根受压的情况等。

据不完全统计,目前我国约有3亿人患颈椎病,且发病年龄越来越年轻化。颈椎病患者会出现不同程度的头晕、头痛、失眠、记忆力减退、耳鸣、耳聋等症状。随着工作和生活压力的增大,颈椎病已成为一种普遍现象。

颈椎病的类型与症状

颈椎病主要分为神经根型、椎动脉型、脊髓型、交感神经型和混合型5种类型。神经根型颈椎病主要表现为颈部疼痛、僵硬,同时伴有手臂、手指麻木、无力等神经根受压症状。椎动脉型颈椎病主要表现为头痛、眩晕、耳鸣、听力下降等症状,严重时可引起晕厥。脊髓型颈椎病主要表现为下肢无力、走路不稳、手部精细动作不灵活等症状,严重时可导致瘫痪。交感神经型颈椎病主要表现为心悸、胸闷、出汗异常等症状,有时还伴有视力模糊、听力下降等情况。混合型颈椎病则是以上几种类型的组合表现。

颈椎病的致病因素

年龄 随着年龄的增长,椎间盘逐渐出现退行性改变,容易导致颈椎病。

性别 男性比女性更易患颈椎病,主要是因为男性颈部肌肉相对发达,容易劳损。

职业 长期低头、伏案工作者,如办公

颈椎病的治疗

物理治疗 如理疗、按摩等,可缓解颈部肌肉痉挛,改善局部血液循环,减轻疼痛等症状。

药物治疗 包括非甾体抗炎药、营养神经药物、肌肉松弛剂等,可以缓解疼痛、改善神经功能。

颈椎牵引 可使颈椎间隙增宽,减轻神经根受压,缓解颈椎病症状。

手术治疗 对于严重的颈椎病患者,手术治疗可能是必要选择。手术可以解除颈椎病变对神经根的压迫,达到治疗目的。

颈椎病的预防

保持正确姿势 尽量避免长时间低头、伏案工作,每隔一段时间起来活动一下颈部。睡觉时选择合适的枕头。

颈部肌肉训练 颈部肌肉训练可增强颈部肌肉的力量和稳定性,从而预防颈椎病。

健康生活方式 保持正常的作息时间,适当运动锻炼,保持良好的饮食习惯等都可以增强身体免疫力,预防颈椎病的发生。

及时治疗颈部外伤 如果发生颈部外伤,应及时就医治疗,避免颈椎间盘突出加重。

注意保暖 避免颈部受凉,尤其是在空调房内要注意保暖。