

急性心衰严重吗？能活多久？

▲ 广东医科大学附属东莞第一医院 冯永波

急性心力衰竭是一种严重的心血管急症，常表现为突发性的呼吸困难、水肿和心功能急剧下降。其严重程度因个体差异而异，但若不及时治疗，可能危及生命。存活时间取决于多种因素，如患者的年龄、基础疾病、心功能状况以及治疗的及时性和有效性。及时诊断和治疗，包括药物治疗、机械通气和心脏支持等，可显著提高患者的存活率。

急性心衰的分类

急性心力衰竭是一种心血管疾病，其表现为心脏在短时间内无法有效泵血，导致全身组织器官灌注不足。根据临床特征和发病机制，急性心力衰竭可以分为多种类型。

左心衰竭 左心室功能受损导致的急性心力衰竭称为左心衰竭。这种类型最为常见，通常由冠心病引起的急性心肌梗死、高血压危象、心律失常等疾病诱发。患者可能表现为呼吸困难、咳嗽、肺部啰音等症状。

右心衰竭 右心室功能障碍引发的急性心力衰竭被归类为右心衰竭。此类情况通常由长期肺动脉高压或肺血栓栓塞等因素所致，可出现下肢水肿、颈静脉怒张、肝大等表现。

前负荷过重型 前负荷过重型急性心力衰竭是指心脏收到的血液容量过多，超过其承受能力，而导致急性衰竭的一种类型。常见原因包括心脏瓣膜病变、高血容量状态等。

后负荷过重型 后负荷过重型急性心力衰竭则是由于体循环阻力增加，心脏负担加

重，致使心脏无法正常泵血。高血压、主动脉瓣关闭不全等疾病可导致此类心力衰竭。

混合性心力衰竭 混合性心力衰竭则包含了多种因素共同作用引起的急性心力衰竭，常见于多种心血管疾病交互影响的情况。

急性心力衰竭的分类有助于医务人员准确判断病情、采取相应的治疗策略，并为患者提供更好的救治和护理措施。早期诊断和干预对于急性心力衰竭患者的生存和康复至关重要。

急性心衰的治疗措施

急性心力衰竭是一种需要及时干预的严重病理状态，恰当的治疗措施对于稳定病情、缓解症状以及改善预后至关重要。在处理急性心衰时，医务人员通常会采取以下一系列治疗措施：

首先通过给予氧气治疗可以提高组织氧合水平，减轻呼吸困难等症状，有助于改善心脏功能。

其次，利尿剂的使用被认为是有效途径之一，这类药物能够促使体内多余的液体排出，减轻心脏负担，降低肺水肿和组织水肿的风险。血管扩张剂的应用也十分重要，它们有助于降低心脏后负荷，减轻心脏负担，改善心脏的排血功能。

再次，在药物治疗方面，如ACEI（血管紧张素转化酶抑制剂）、ARB（血管紧张素受体拮抗剂）等药物被广泛使用，以扩张血管、减轻心脏负荷来帮助患者减轻症状。此外，正性肌力药物如洋地黄类药物被用来增强心脏的收缩力，改

善心脏泵血功能。对危重患者进行血流动力学监测，评估循环状态，并根据具体情况调整治疗方案也至关重要。在需要时，考虑使用心脏辅助装置或心血管手术，如心脏起搏器、心脏支架植入等。

最后，营养支持同样不可忽视，提供适当的营养支持有助于维持患者的营养状况，促进康复。

这些治疗措施需根据患者的具体情况综合考虑，个体化治疗方案的制定有助于提高患者的生存率和生活质量。及时干预和全面治疗将对急性心力衰竭患者的康复产生积极影响。

急性心衰的存活时间

在急性心衰发作后，患者的存活时间可以因病情严重程度、早期干预措施、治疗效果等方面而有所不同。对于急性心力衰竭患者来说，及时干预和有效治疗可以显著提高其存活率。在危重病情下，如果能够迅速采取适当的药物治疗、机械辅助通气、心肺复苏等抢救措施，可延长患者的生存时间。另外，持续监测患者的病情变化、调整治疗方案、提供全面的护理也对患者的存活时间具有重要影响。医务人员的及时干预与密切监护将帮助患者度过危险期，缓解症状，提高生存率。

总体而言，对于急性心力衰竭患者来说，早期诊断、积极治疗以及全面护理是关键，这些措施共同为延长患者的存活时间提供了可能，同时也有助于改善患者的生活质量。

产后盆底功能康复：重拾自信与健康

▲ 南宁市第二妇幼保健院 黄新红

对于许多新妈妈来说，产后不仅要照顾好婴儿，更要照顾好自己。生完宝宝后，很多妈妈会面临盆底功能的问题，比如漏尿、便秘、盆腔器官脱垂等。这些问题不仅影响身体健康，还可能让妈妈们在社交场合感到尴尬和无助。产后盆底功能康复可以帮助妈妈们重拾自信与健康。

为什么产后会出现盆底功能问题

孕期和分娩过程对盆底功能的挑战是不可避免的。随着胎儿在母体内的逐渐成长，妈妈的子宫会不断扩张，会对盆底肌肉群产生持续而显著的压迫。而在分娩阶段，胎儿通过产道时，会对已经承受压力的盆底肌肉造成进一步的拉伸和损伤。此外，孕期和产后的激素剧烈波动也可能对盆底肌肉的功能产生微妙但重要的影响。正因为这些复杂的生理变化，产后出现盆底功能问题成为一种相当普遍的现象，这既是自然的生理反应，也是需要我们关注和积极应对的健康课题。

盆底功能康复的方法

通过一些简单的康复方法，就可以有效地改善盆底功能。其中最常见的是凯格尔运动。凯格尔运动是一种通过收缩和放松盆底肌肉来进行锻炼的方法。它不仅可以帮助增强盆底肌肉的力量，还可以改善尿失禁等问题。当然，在进行凯格尔运动时，一定要注

意正确的姿势和方法，避免过度用力或受伤。

除了凯格尔运动，生物反馈治疗和电刺激治疗也是比较常见的盆底功能康复方法。生物反馈治疗是通过仪器设备来监测盆底肌肉的活动，通过视觉或听觉信号反馈，帮助她们更好地掌握盆底肌肉的收缩和放松；电刺激治疗则是通过微电流来刺激盆底肌肉，帮助肌肉恢复活力和弹性。这两种方法都需要在医生的指导下进行。

另外，瑜伽、游泳、盆底肌肉训练等方法都可以帮助改善盆底功能，但需要根据个人情况和医生建议进行选择。

盆底功能康复的时机与持续时间

盆底功能康复的时机和持续时间因个体差异而异，产后42天至6个月是盆底恢复的“黄金时间”，越早进行修复，效果越好。在此期间，盆底肌肉和神经的恢复速度最快，适应能力最强，因此是进行盆底功能康复的最佳时机。

康复治疗应定期进行，并持续至少3个月以上。在康复过程中，应保持耐心和积极配合，以获得最佳的治疗效果。

值得注意的是，盆底功能康复并不是一劳永逸。即使经过治疗有明显改善，也建议继续保持锻炼和关注盆底健康。长期的盆底健康需要持续的维护和保养，以避免复发和进一步恶化。因此，建议定期进行妇科检查和盆底功能评估，以便及时发现并处理问题。

如何预防盆底功能问题

孕期保健 在孕期，妈妈们应保持合理的饮食，控制体重，避免胎儿过大对盆底肌肉造成过大的压力。同时，避免长时间站立或久坐，减轻对盆底肌肉的压迫。

分娩方式的选择与注意事项 在分娩方式上，自然分娩可能会对盆底造成更大的损伤，因此需要根据医生的建议选择合适的分娩方式。在分娩过程中，正确使用腹压，避免过度用力，以减少对盆底肌肉的损伤。

产后定期检查与康复训练 产后应定期进行妇科检查和盆底功能评估，及时发现并处理问题。同时，根据医生的建议进行盆底功能康复训练，如凯格尔运动等，以促进盆底肌肉的恢复。

保持健康的生活方式 合理饮食，避免过度肥胖或营养不良；适量运动，增强盆底肌肉的力量；避免长时间站立或久坐，减轻对盆底肌肉的压迫；避免重物搬运等增加腹压的动作。

积极治疗慢性疾病 如慢性咳嗽、便秘等，这些疾病会增加腹压，对盆底造成额外的负担，因此需要及时治疗。

产后盆底功能康复对于妈妈们的身体健康至关重要。选择合适的康复方法并持之以恒地进行锻炼也是恢复盆底功能的关键所在。希望每位妈妈都能重拾自信与健康，享受美好的家庭生活。

脊柱侧弯的运动康复治疗

▲ 长江航运总医院 武汉脑科医院骨科 李鹏斌

脊柱侧弯，作为一种常见的脊柱疾病，其治疗与康复一直是医学界关注的焦点。随着医学技术的发展，越来越多的方法被应用于脊柱侧弯的康复治疗，其中，运动康复治疗方法因其独特的优势，受到了广泛关注。

脊柱侧弯运动康复治疗的原理与意义

脊柱侧弯运动康复治疗的原理基于生物力学和康复医学的理论基础。通过针对性的运动训练，可以强化脊柱周围肌肉的力量和柔韧性，改善脊柱的稳定性，进而纠正脊柱的侧弯。此外，运动康复治疗还能提高患者的呼吸功能、心肺功能，促进心理健康，提升生活质量。

运动康复治疗在脊柱侧弯的康复过程中具有重要意义。与传统的手术治疗相比，运动康复治疗具有非侵入性、低风险、低成本等优势。同时，通过运动训练，患者可以主动参与到康复过程中，提高自我康复能力，减少复发的可能性。

脊柱侧弯运动康复治疗的具体手段

腰背肌、胸背肌的功能锻炼（1）小燕飞：患者俯卧在床上，双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面，同时膝关节伸直，两大腿用力向后也离开床面，持续3~5秒，然后肌肉放松休息3~5秒为一个周期。（2）平板支撑：患者肘部和脚尖作为支撑点，使头部、后背、双腿保持在同一水平面上，保持一段时间。这个动作能够锻炼到全身的肌肉群，特别是核心肌群。（3）三点支撑与五点支撑：在平板支撑的基础上，通过改变支撑点的数量，增加难度，进一步锻炼肌肉。

左右侧屈的功能锻炼 对于存在脊柱侧弯的患者，特别是某一侧突出明显的患者，可以进行有针对性的左右侧屈运动。比如，若脊柱左侧突出，则多进行向右的侧屈运动，有助于减少侧突发展。

引体向上或单杠锻炼 引体向上或单杠锻炼主要是通过身体的自身重量来达到脊柱的牵拉作用。患者可以通过这些运动锻炼上肢和背部肌肉，增加脊柱的稳定性。

体操与核心肌群的训练 体操训练包括多种身体动作的组合，能够全面锻炼身体的柔韧性和协调性。而核心肌群的训练则主要集中于腹部、背部和骨盆周围的肌肉。

有氧训练 有氧训练如游泳、慢跑、单车、太极拳等，不仅能够提高心肺功能，还能够增强全身肌肉的力量和耐力，对于脊柱侧弯的康复也有积极的影响。

脊柱侧弯运动康复治疗的注意事项

遵循专业指导 患者应在专业医师或康复师的指导下进行运动训练，确保运动方案的科学性和安全性。

循序渐进 运动训练应遵循循序渐进的原则，从低强度、低难度的运动开始，逐渐增加运动强度和难度，避免过度运动导致损伤。

保持正确姿势 在运动过程中，患者应保持正确的姿势，避免过度扭曲或过度用力导致脊柱受损。

定期评估与调整 医生应根据患者的康复情况，定期评估运动方案的有效性，并根据需要进行调整，以确保治疗效果。

随着医学技术的不断进步和康复理念的更新，脊柱侧弯运动康复治疗将更好地服务于患者，为他们的康复之路提供有力支持。