

# 心力衰竭的日常护理需要注意什么

□陈珊 岳西县医院心内科

心力衰竭是一种严重的心脏疾病，其特点是心脏无法有效泵血，导致身体各个器官供血不足。为了帮助患者更好地应对心力衰竭，日常护理起着至关重要的作用。科普文将介绍心力衰竭日常护理需要注意的事项，以提供相关知识和指导，帮助患者和他们的家人更好地管理这一疾病。

## 一、心力衰竭的定义

心力衰竭是一种心脏疾病，指心脏无法将足够的血液泵送到身体各个器官，导致身体无法满足正常的代谢需求。它不是单一疾病，而是由多种心脏病或其他疾病引起的心脏功能障碍的综合表现。

心力衰竭可分为左心衰竭、右心衰竭或双心衰竭。左心衰竭是最常见的类型，指左心室无法将血液有效地泵出，导致血液滞留在肺部，引起呼吸困难和肺水肿等症状。右心衰竭则是指右心室无法将血液顺利泵入肺部进行氧合，导致静脉回流受阻，引发全身性水肿和淤血性肝硬化等表现。

心力衰竭的主要症状包括呼吸困难、疲劳乏力、水肿、心悸等，严重时可能出现胸痛、心律失常甚至心源性休克等并发症。心力衰竭是一种慢性进

行性疾病，需要长期治疗和管理，以减轻症状、提高生活质量，并降低并发症的风险。

## 二、心力衰竭的日常护理注意事项

### (1) 严格遵循医生的治疗方案

首先，按时服用医生开具的药物是控制病情和减轻症状的关键。利尿剂可以帮助患者排出多余的体液，减轻心脏负担；血管扩张剂可以扩张血管，降低血压；抗凝剂可以预防血栓形成，减少心血管疾病的发生。同时，定期复诊也是必不可少的。定期复诊可以让医生及时了解病情的变化，调整治疗方案和药物剂量。医生会进行必要的检查，如心电图、超声心动图等，以评估心脏功能和判断治疗效果。此外，医生还会提供相关的指导和建议，帮助患者正确理解病情，掌握自我管理技巧，如监测体重变化、控制饮食、合理安排活动等。

### (2) 保持健康的饮食习惯

高盐摄入会导致体内水分滞留，增加心脏负担，加重心力衰竭的症状。因此，患者应限制钠的摄入量，避免食用含盐量高的食物，如咸菜、腌制食品、方便面等。此外，还可以选择低钠食盐替

代品，如海盐或低钠盐。同时，选择低脂肪的食物，如瘦肉、鱼类、豆类食品等，并避免食用油炸食品和动物内脏等高胆固醇食物。此外，适量摄入富含纤维、维生素和矿物质的新鲜水果、蔬菜和全谷物也是很重要的。

### (3) 合理的体力活动

根据医生的建议，适量的体力活动可以帮助改善心肺功能、增强肌肉力量，提高身体的耐力和整体健康状况。有氧运动是一种特别适合心力衰竭患者的体力活动。例如，散步、慢跑、骑自行车等运动可以有效地提高心脏的泵血能力，增加血液循环，促进氧气和营养物质输送到全身各个组织和器官，从而改善身体机能。此外，有氧运动还可以帮助控制体重，减轻心脏负担。然而，在进行体力活动时，心力衰竭患者需要注意避免过度劳累和剧烈运动，也要避免在气温过高或过低的环境中运动，以免对心血管系统造成额外的负担。

### (4) 规律的休息与睡眠：

根据个人需要，每晚保证7小时-8小时的睡眠时间，以确保身体得到充分休息和修复。尽量在每天相同的时间上床睡觉，并在早上固定时间起床。这有助于调整身体的生物钟，提高睡眠质量。不要过度劳累，合理分配工作和休

息时间。如果感觉疲劳，可以进行短暂的休息或放松活动，如深呼吸、伸展运动等。此外，严格戒烟戒酒，尤其在睡前，杜绝酒精和尼古丁的摄入。

### (5) 保持良好的心理状态

首先，与家人和朋友进行沟通交流是很有益的。心力衰竭患者可以与亲人分享自己的感受和困惑，让他们了解自己的处境和需求。亲人的关心和支持可以给患者带来心理上的安慰和鼓励，减轻焦虑和沮丧的情绪。其次，心力衰竭患者还可以尝试一些缓解压力和促进心理健康的活动，如冥想、放松训练、艺术创作等。这些活动可以帮助患者放松身心，减轻压力，改善心情。

心力衰竭是一种十分严重的疾病，会对患者的日常生活和生命安全造成不小的影响，日常护理中，患者需严格遵循医生的治疗方案，同时包括良好的饮食习惯以及合理的体力活动，同时，还需要规律的休息与睡眠，并注重保持良好的心理状态。通过正确的日常管理措施，心力衰竭患者能够提高生活质量，减轻病情不适，并降低并发症的风险。然而，每位患者的情况不同，因此在制订具体的护理计划时，建议与医生和护理团队密切合作，以确保个性化护理方案的实施。

# 牙齿外伤脱位怎么办，“黄金30分钟”内这样做

□尹玲玲 合肥市第八人民医院口腔科

我们在生活中经常会遇到各种各样的突发事件，比如牙齿外伤脱位就是比较常见的一种突发状况。牙齿外伤脱位会有多种原因产生，比如牙齿受到外力撞击、牙齿受到碰撞或者人体摔倒导致对牙齿产生的冲击力等。牙齿外伤脱位不仅会导致患者瞬间有剧烈的疼痛感，如果处理不当，还可能因此对牙齿造成长期的损伤，因此牙齿出现外伤脱位，及时处处理很重要，并且处理时效有个“黄金30分钟”，那牙齿外伤脱位的“黄金30分钟”具体该怎么去做呢？

## 一、牙齿外伤脱位的定义及“黄金30分钟”是什么？

牙齿外伤脱位也就是指牙齿在受到外力冲击，导致牙齿从牙槽窝中脱离出来，这种情况也被称之为“牙脱位”，这是牙外伤多种表现形式中的一种。牙齿外伤脱位的特点就是牙齿脱离了牙槽窝，并多会伴随牙槽窝突的骨折以及牙龈撕裂等情况。而在牙齿出现外伤脱位之后，需要尽早采取正确的措施进行治疗，才能更好地保护牙齿，减少牙脱位带来的损害，这其中“黄金30分钟”就非常重要，“黄金30分钟”也就是指在牙齿外伤脱位的30分钟内，迅速采取紧急的处理方式，能

最大限度地降低对牙齿的损害，并且这30分钟内也是牙齿复位成功率最高的时间段。

## 二、牙齿外伤脱位的紧急处理

在出现牙齿外伤脱位之后，要迅速对患者采取处理措施，尤其是在“黄金30分钟”内，在这个时间段内，可以从以下几个方面开展紧急处理：

### 1. 捡回脱落的牙齿

牙齿外伤脱位可能存在多种情况，比如牙齿完全脱落、牙齿嵌入式脱落以及牙齿部分脱落等，一般牙齿完全脱落相对较为常见，在牙齿完全脱位之后，要迅速找到脱落下来的牙齿，在将脱落的牙齿捡起时，手指捏住牙齿的方式要注意，要用手指捏住牙齿露在牙根外的部分，也就是牙齿冠部，要避免手指接触到牙齿的根部。手指不能接触牙齿根部的原因是由于牙齿的血管及神经都存在于根部，如果手指触碰根部，可能会损伤牙齿的血管及神经。

### 2. 清洗脱落的牙齿

在将脱落的牙齿找到之后，要迅速将其表面的污渍清洗干净，可以使用自来水或者凉开水对牙齿表面进行冲洗，在清洗的时候要尽量避免触碰到牙齿的根部，也不要用刷子刷牙齿，以免对

牙齿根部的血管及神经造成损伤。

### 3. 保持脱落牙齿的湿润

在将脱落的牙齿清洗干净并在将患者送医治疗之前，要尽可能让牙齿保持在湿润的状态，这是因为湿润的状态能让牙齿的表面更好保持牙周膜活性，这也是保持牙周膜活性的基本条件，从而可以在接下来的治疗中，提升牙齿复位的成功率。可以将脱落的牙齿放置在牛奶或者生理盐水中，也可以放置在口腔中的舌头上，但是如果放在口腔中，要避免放在幼儿或者意识不清的人口中。在保管脱落的牙齿期间，千万不能用纸将其包裹起来，以免导致牙齿干燥或造成牙齿损伤。在牙齿保管期间，患者要在最短的时间内赶往口腔医院，并将脱落的牙齿交给医生处理。

30分钟内是将脱落的牙齿进行复位的最佳时间，或者患者能在2小时内将脱落的牙齿植回，也能得到较好的预后效果，而在超过2小时之后，脱落牙齿复位的成功率会明显降低。

## 三、牙齿外伤脱位后的就医处理

在对脱落的牙齿进行紧急处理后，患者要尽快去往口腔医院接受脱落牙齿植回的治疗，就医处理的方法一般如下：

### 1. 牙齿部分脱位及嵌入性脱位的

内出现窘迫的情况，这种情况可能会导致胎儿的生命受到严重地威胁，甚至还可能会使新生儿出现脑瘫、窒息等比较严重的后果。

3. 孕妇感染风险增加：由于妊娠期糖尿病患者的血糖水平可能会比较高，所以机体的免疫力可能会受到一定的影响，从而导致孕妇比较容易受到病毒和细菌的侵袭，进而加大感染的风险；生殖系统、泌尿系统和呼吸系统等是妊娠期糖尿病患者比较常见的感染部位，母婴的生命可能会因为严重的感染而出现危机。

4. 妊娠期高血压疾病：妊娠期高血压疾病是妊娠期糖尿病患者比较容易出现的并发症，属于一种比较严重的妊娠期并发症，孕妇出现视力模糊、头疼等症状可能是由高血压引发；同时，妊娠期糖尿病患者严重时可能会出现心力衰竭、脑血管意外等比较严重的情况；另外，胎儿的生长发育可能会因为高血压而出现不良影响。

5. 难产以及产道损伤：妊娠期糖尿病出现营养过剩、对血糖控制不良等情况可能会使孕妇的体重发生增长过快的状况，从而增加难产的风险；而产道组织弹性降低、缺水等因素还可能还会引发孕妇的产道受损，从而给母婴带来不必要的痛苦。

6. 羊水过多与黄疸：羊水过多的情况在妊娠期糖尿病患者中较为常见，孕妇呼吸困难、心慌等症状可能会由于羊水过多而发生，同时胎儿发生宫内窘迫

的风险也可能会增加；此外，新生儿黄疸也可能会因为妊娠期糖尿病所引发，这是由于胎儿在母体内时受到高血糖环境的影响，导致肝脏处理胆红素的能力降低。

7. 母婴健康的长远影响：妊娠期糖尿病不仅会对母婴健康产生短期影响，还可能会对母婴的长远健康构成威胁；在妊娠期糖尿病后，孕妇患2型糖尿病的风险可能会明显增加，而胎儿在出生后也可能会面临着存在心血管疾病、代谢综合征等慢性疾病的潜在风险。

8. 胎儿发育异常：孕妇的高血糖状态可能会通过胎盘传递给胎儿，从而刺激胎儿的胰岛B细胞出现增生的现象，进而导致胎儿出现过度发育的情况，形成巨大儿；胎儿的生长可能会因为妊娠期糖尿病而受到限制，尤其是在母体患有严重血管病变的情况下，胎儿的血液供应可能会因为胎盘的异常而受到影响；胎儿畸形也可能会由于妊娠期糖尿病引起；胎儿畸形也可能会由于妊娠期糖尿病引起；胎儿畸形也可能会由于妊娠期糖尿病引起；胎儿畸形也可能会由于妊娠期糖尿病引起。

## 三、妊娠期糖尿病的预防措施

1. 饮食多样化：孕妇应确保营养物质，包括矿物质、纤维素、蛋白质、维生素等摄入量足够，另外，孕妇应多食用奶类、豆制品、鱼类、瘦肉、禽类、蛋类等优质蛋白质食物，同时还需

## 肝癌患者手术后要如何护理

## 做好这几件事有助于早期康复

□曹丹 黄山市人民医院肝胆胰脾血管外科

肝癌是一种常见的恶性肿瘤，严重威胁患者的健康和生命。手术治疗是肝癌治疗的主要方式之一，但术后的护理对于患者的康复至关重要。科普文将为大家介绍肝癌患者术后的护理要点，帮助患者和家属更好地了解如何做好护理，从而促进患者早期康复。

## 一、肝癌的基本特征

肝细胞癌，简称肝癌，是一种起源于肝细胞的恶性肿瘤，肝癌是全球也是我国最常见的恶性肿瘤之一。肝癌的发生与多种因素相关，包括慢性肝病（如乙型或丙型肝炎病毒感染）、酒精滥用、脂肪肝、肝硬化、黄曲霉素污染等。肝癌具有较高的恶性度和侵袭性，早期症状不明显，难以察觉，一旦发现往往已处于晚期。晚期肝癌可导致肝功能衰竭、腹水、黄疸、消瘦等严重并发症，甚至危及生命。因此，肝癌对患者的健康和生命造成严重威胁。

手术切除是治疗肝癌的主要方式之一。早期肝癌通过手术切除可以达到根治，提高患者的生存率。同时，手术还能够有效地将肿瘤局限在手术范围内，减少癌细胞的扩散和转移。然而，肝癌手术是一项较大的手术，对患者身体有一定的创伤和应激反应。通过细致的护理和关怀，可以帮助患者尽快康复，减少并发症的发生，提高生活质量。护理团队在手术后的护理中发挥着重要的作用，与患者及其家属密切合作，共同应对肝癌手术后的挑战。

## 二、肝癌术后的护理方法

### (1) 心理支持：

首先，可以通过心理咨询师或心理医生的专业指导，为患者提供专业的心理支持。心理咨询师可以与患者进行面对面交流，倾听他们的内心感受，帮助他们理解和应对对手术后的心理变化。同时，也可以提供一些心理干预技巧，如放松训练、认知重构等，以帮助患者积极面对疾病和调整心态。其次，家人和亲友的支持也是非常非常重要的。他们可以给予患者鼓励和关爱，陪伴他们度过手术后的恢复期。家人和亲友可以通过倾听、关怀和陪伴来缓解患者的心理压力，帮助他们建立积极的心态。

(2) 切口护理：确保手术切口周围环境清洁。在更换敷料之前，护理人员应该进行手部消毒，并戴上一次性手

## 心律失常如何治疗

## 总结了几个治疗方法供你选择

□翟争艳 砀山县人民医院心血管内科

心律失常是指心脏的电活动出现异常，导致心跳节奏不规律或过快过慢等问题。心律失常的治疗方法多种多样，根据病情的不同和患者个体差异，选择合适的治疗方法至关重要。本文总结了以下几种常见的心律失常治疗方法，希望能为读者提供一些参考和帮助。

## 一、心律失常的定义

心律失常是指心脏的电活动出现异常，导致心跳节奏不规律或过快过慢等问题。心脏的正常功能依赖于一系列有序的电信号传导，在心脏各部位形成有规律的心跳节律。然而，当心脏的电活动受到干扰或异常时，就会导致心律失常的发生。

心律失常的发病机制复杂多样，常见的包括以下几种情况：1、电活动异常：心脏的电活动可能由于心脏电活动的异常放电或传导系统的异常而失去正常的有序性，导致心跳节律紊乱。2、心脏结构异常：某些心脏结构的畸形或病变，如心肌梗死、心肌病、瓣膜疾病等，会影响心脏的电活动，从而引发心律失常。3、外界因素干扰：某些药物、饮食、环境和精神刺激等外界因素，如吸烟、酒精、应激等，也可能诱发或加重心律失常。

心律失常对人体的危害是多方面的，具体包括：1、心功能受损：心律失常会导致心脏泵血功能下降，影响血液的正常循环和供氧，严重时可能引起心力衰竭。2、血栓形成：某些心律失常（如心房颤动）会导致心脏内血流不畅，易形成血栓，增加中风的风险。3、突发猝死：某些严重的心律失常，如室颤，可能会导致心脏骤停，造成突发猝死的危险。

## 二、心律失常的几种治疗方法

1. 药物治疗：药物治疗是最常见和常规的治疗方式之一。通过使用抗心律失常药物，可以调节心脏的电活动，恢复正常的心跳节律。这些药物包括β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、钾通道阻滞剂等。β受体阻滞剂通过选择性地抑制β1受体，减慢窦房结的节律，降低心肌收缩力和传导速度，从而减少心脏的负荷，调节心脏电活动。钙通道阻滞剂主要通过阻断心脏和血管平滑肌细胞上的L型钙通道，减少钙离子的内流，降低心肌细胞

的兴奋性和传导速度，使心脏节律恢复正常。钾通道阻滞剂通过作用于心肌细胞的钾通道，延长心肌细胞的复极时间，减弱细胞膜的复极过程，从而延长心房肌和心室肌的有效不应期，抑制快速的心电传导，调节心脏的电活动。这些药物在治疗心律失常中起到了重要的作用，应遵循医生的建议，并定期进行复查和调整治疗方案，以确保安全和疗效。

2. 介入治疗：介入治疗是一种有目的地治疗心律失常的方法。其中，射频消融术是一种常见的治疗方法。该方法通过导管将高频电能传输到异常的心肌组织，产生热量并破坏异常的电路。射频消融术通常在心血管专科医院的心导管室进行。在手术中，医生会先在患者体表上定位心脏的异常电路位置，然后通过导管将射频能量传输到异常的心肌组织上。射频能量会产生热量，破坏异常的电路，从而恢复正常的心脏电活动。另外，起搏器植入术也是一种常见的介入治疗方法。该方法通过手术将起搏器植入心脏内，起搏器可以通过导线发放电脉冲来刺激心脏，维持正常的心跳节律。起搏器植入术适用于心脏传导系统严重受损、心脏节律严重不齐的患者。

3. 手术治疗：心脏消融术是一种常见的心脏手术治疗方法。在手术中，医生会通过切除或破坏异常的心肌组织来阻断异常的电路传导，从而恢复正常的心脏电活动。这种方法适用于室颤、心房颤动等严重心律失常的患者。心脏消融术可以通过开胸手术或经皮介入手术进行，具体选择方案需要根据患者的具体情况来确定。心脏搭桥手术是另一种常见的心脏手术治疗方法。该方法通过在心脏上植入搭桥支架，改善心脏供血，减少心律失常的发生。心脏搭桥手术通常用于冠心病等导致心脏供血不足的情况。手术中，医生会使用患者自身的血管或人工血管进行搭桥，将血流引导到心脏缺血区域，从而改善心脏功能和减少发生心律失常的风险。

心律失常的治疗方法多种多样，根据病情的不同和患者个体差异，医生会选择最适合的治疗方案。常见的治疗方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。选择合适的治疗方法应根据患者的具体情况和医生的建议进行权衡。在治疗过程中，患者需密切关注自身的病情变化，并遵循医生的指导进行治疗。

