

超声诊断技术：看不见的声波,看得见的健康“导航仪”

□吕慧 灵璧县人民医院彩超室

超声诊断技术作为一种非侵入性、实时且高效的医学影像工具,正在悄然改变大众对健康的认知和管理方法。该项技术如同一位默默工作的幕后英雄,利用人类听觉无法捕捉的高频声波,为人们揭示体内隐藏的秘密,又似一台精密的“导航仪”,引领医生穿越复杂的生理迷宫,准确找到疾病的踪迹。

1. 超声诊断技术原理

超声诊断技术主要依赖于超声波的应用。超声波是指频率超出人类听力范围的声波,一般介于2兆赫兹到15兆赫兹。这类声波具备优良的方向性、穿透性和反射特性,可以在人体组织中传播并携带信息。当超声波接触到不同密度的组织边界时,其会反射部分能量,产生回声。超声探头捕捉这些回声,并将其转化为电信号,随后由计算机处理成图像并呈现在屏幕上。专业医生通过解读这些图像,能够评估人体内部结构、功能以及可能存在的异常状况。

2. 超声诊断技术应用领域

一是,妇产科。超声诊断技术在此领域的应用非常普遍,其不仅能够确认早期妊娠和估算孕期,还能够用于检测胎儿是否存在严重的结构异

常,并在妊娠后期监控胎儿位置和胎盘发育情况等。此外,超声波也是诊断子宫肌瘤和卵巢囊肿等妇科病的重要手段。二是,心血管系统。超声心动图是评估心血管健康的关键工具,其可以实时展示心脏的解剖结构、功能状态以及血液流动模式,为临床医生提供确切的心脏病诊断信息。在进行心脏介入治疗时,超声技术对于确保手术的安全性和提高成功率至关重要。三是,腹部和浅表器官。超声诊断技术能够清晰呈现肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等腹部器官的形态、构造及其可能存在的病变。同时,其也适用于甲状腺和乳腺等浅表器官疾病的诊断和区分。四是,肌肉骨骼。超声诊断技术在肌肉骨骼疾病的诊断中发挥着重要作用。借助超声检查,医生能够直接观察关节、肌肉、肌腱等软组织的结构和功能状态,为诊断关节疾病、运动伤害等提供关键信息。

3. 超声诊断技术应用优势

第一,无创性。超声诊断技术由于其无创的特性,广受患者青睐,成为医学成像领域的优选方案。医生只需要将探头轻置于体表,利用发射和接受的超声波来完成检测。对于容易出现紧张或害怕情绪的患者而言,这样的非侵入性检查显得更加温

和,易被接受。另外,由于不涉及针头、导管等器械进入体内,这大大降低了交叉感染的可能性,利于保障患者安全。第二,实时成像。超声检查的一个突出优点是其能够提供即时的影像。通过超声探头发出的高频声波和接收的反射波,计算机能够迅速将此类信息转化为高清晰度的图像,并实时呈现在显示器上。在检查过程中,医生能够立刻观察到人体器官活动、血液流动以及任何异常变化的具体位置、尺寸和形状等重要细节。这种即时的视觉反馈能够让医生在检查过程中同步进行动态监测,评估器官的功能状态和活动情况,而不仅限于静态的解剖图像。第三,安全性高。不同于放射线检查和计算机断层扫描检查,超声检查不需要利用电离辐射来创建图像,因此不会对人体造成辐射风险。这一点对于需要经常接受影像检查的孕妇及儿童患者等群体至关重要。在怀孕期间,母亲的身体状况和胎儿的生长发育情况均需要严密的监控,而超声检查提供了一种既安全又有效的监测方式,可以在保障母婴健康的同时,持续观察胎儿的成长。同样地,考虑到儿童正处于生长发育阶段,其对辐射的影响更为敏感,超声检查能够为这些患儿提供一个安全的选择,避免潜

在的辐射危害。第四,用途较多。超声诊断技术的用途远不仅限于影像诊断,随着技术的不断发展,其在介入治疗领域的作用越来越重要。如今,借助超声引导进行的操作,如穿刺活检、肿瘤消融、囊肿引流和血管内治疗等,已经成为现代医疗实践中不可或缺的重要组成部分。利用实时超声影像作为指导,医生能够准确地确定目标位置,从而最小化对周围健康组织的影响,同时提升手术的成功率和安全性。第五,成本较低。与其他先进影像诊断方法相较,超声检查技术所付出的成本要低得很多。这不仅体现在设备购置和维护费用上,还包括每次检查的实际花费。较低的成本意味着更多医疗机构可以更容易地配备超声设备,尤其是在资源有限的基层医疗机构和地区。这样,更多的患者能够享受到高质量的医疗服务,而不用担心高昂的检查费用。

超声诊断技术不仅为现代医学注入了新的活力,更为无数患者的健康保驾护航。未来,超声诊断技术必将在个性化医疗、智能诊疗等方面发挥更大的作用,成为连接医患信任、传递健康希望的关键桥梁。在这个充满挑战与机遇的时代,让我们共同期待超声诊断技术带来的更多惊喜与突破。

骨质疏松症患者如何预防骨折发生？

□吴敏 安徽省庐江县中医院医共体办公室

骨质疏松症不仅让骨骼变得脆弱,还极大地增加了骨折的风险。那么,作为骨质疏松症患者或者关心家人健康的你,应该如何预防骨折的发生呢? 本文将为你详细解答这一问题。

一、认识骨质疏松症与骨折的关系

首先,我们需要了解骨质疏松症与骨折之间的密切关系。骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征,导致骨脆性增加和易于发生骨折的全身性骨骼疾病。当存在骨质疏松时,骨骼的强度和质量下降,骨密度降低,骨骼变得更加脆弱易碎。在这种情况下,即使是轻微的外力作用,如摔倒、碰撞,甚至日常活动中的一些动作,都可能导致骨折的发生。尤其是髋部、脊柱、腕部等部位,更容易出现骨质疏松性骨折。

二、预防骨折的全方位措施
改善家居环境,预防跌倒
跌倒是骨质疏松症患者骨折的主要原因之一。因此,改善家居环境,减少跌倒风险至关重要。具体措施包括:
安装扶手:在洗手间、房间等容易滑倒的地方安装扶手,为行走提供额外的支撑。
保持地面干燥:地板不能太湿滑,避免使用易滑的地砖或地毯,及时擦

干地面积水。
合理摆放家具:保持通道清晰,避免杂物绊倒,家具边角最好采用圆角设计,减少碰撞伤害。
充足照明:特别是在夜间或光线较暗的地方,如卧室、洗手间、走廊等处安装夜灯或保持灯光常亮,方便行走。
加强体育锻炼,增强身体素质
适量的运动不仅可以增强肌肉力量,提高身体平衡能力,还能促进骨密度增加,减少骨质疏松的风险。适合骨质疏松症患者的运动方式包括:
有氧运动:如散步、快走、慢跑、游泳等,可以提高心肺功能,增强身体素质。
力量训练:通过举重、深蹲等力量训练,增加肌肉质量,稳固关节。但需要注意的是,力量训练应在专业指导下进行,避免过度用力造成损伤。
平衡训练:如瑜伽、太极、八段锦等,可以锻炼身体的柔韧性和平衡能力,降低跌倒导致的骨折风险。
合理饮食,均衡营养
饮食对骨骼健康有着重要影响。骨质疏松症患者应保证每天摄入足够的钙和维生素D,以促进骨骼的生长和修复。具体如下:

增加钙摄入:钙是构成骨骼的主要成分。建议每天饮用牛奶、豆浆等富含钙的饮品,同时多吃豆腐、鱼、虾、干果等富含钙的食物。对于钙摄入不足的患者,还可以在医生指导下适当补充钙剂。
补充维生素D:维生素D有助于钙的吸收和利用。骨质疏松患者可通过晒太阳、食用鱼肝油、蛋黄等富含维生素D的食物来补充。在阳光充足的天气里,每天进行适量的户外活动,有助于促进体内维生素D的合成。
适量摄入蛋白质:蛋白质是骨骼生长和修复的重要物质。骨质疏松患者应适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼、蛋等。但需要注意的是,过量摄入蛋白质会增加肾脏负担,因此应适量为宜。
戒除不良生活习惯
一些不良生活习惯也会对骨骼健康产生负面影响。骨质疏松症患者应尽量避免以下行为:
吸烟和过量饮酒:吸烟会加速骨质流失,降低骨密度;过量饮酒则会影响钙的吸收和利用,增加骨折的风险。
喝浓茶和咖啡:浓茶和咖啡中的咖啡因会抑制钙的吸收,长期大量饮用不利于骨骼健康。
长时间熬夜:熬夜会导致身体内分泌失调,影响骨骼的新陈代谢和修复。
定期检查、及时治疗
定期进行骨密度检测可以及时了解骨骼健康状况,为预防和治疗提供

科学依据。建议女性在50岁以后每年进行一次骨密度检查,男性在60岁以后也应进行定期检查。如果已经被诊断为骨质疏松症,应在医生指导下进行规范的治疗。常见药物包括钙剂、维生素D、双膦酸盐等。患者应遵医嘱服药,按时按量服药,不可自行增减剂量或停药。同时,注意观察药物的不良反应,如有不适及时就医。
三、保持积极乐观的心态
除了上述具体的预防措施外,保持积极乐观的心态也是预防骨折的重要因素之一。焦虑、抑郁等负面情绪可能影响骨骼健康,增加骨折的风险。因此,骨质疏松症患者应学会调整心态,保持积极乐观的生活态度。可以多与家人朋友沟通交流,分享生活中的点滴快乐;也可以听一些舒缓的音乐,放松心情;还可以参加一些兴趣小组或社交活动,丰富自己的生活内容。
综上所述,骨质疏松症虽然给患者的生活带来了一定的困扰和不便,但只要我们采取科学、合理的预防措施,就能有效降低骨折的风险。改善家居环境、加强体育锻炼、合理饮食、戒除不良生活习惯、定期检查以及保持积极乐观的心态,这些都是预防骨折发生的有效方法。希望每一位骨质疏松症患者都能拥有健康、快乐的生活!

癫痫患者的药物管理需要注意哪些副作用？

□江金华 潜山市立医院神经内科

癫痫,全称癫痫症或癫痫病,是一种全球范围内影响数以百万计人群的慢性神经系统疾病。该病症的主要特征是反复发作的癫痫发作,即大脑神经元异常放电导致的短暂性大脑功能障碍。对于癫痫患者来说,药物治疗是控制病情、减少发作频率、改善生活质量的重要手段之一。然而,抗癫痫药物的使用也伴随着一系列潜在的副作用,患者在接受治疗时需要充分了解并密切监测这些可能出现的副作用,以确保治疗效果最大化同时保障生活质量。

一、常见的抗癫痫药物及其副作用

苯妥英类药物

苯妥英类药物是一类广谱抗癫痫药物,主要用于治疗各种类型的癫痫发作。然而,它们也可能引发一系列副作用,这些副作用涉及多个系统,包括神经系统、消化系统以及内分泌系统等。

在神经系统方面,苯妥英可能导致嗜睡、头痛、眩晕等常见症状。部分患者可能出现与药物剂量相关的眼球震颤、复视和眩晕感,这些症状可能会影响患者的日常生活和工作能力。

对于消化系统而言,长期服用苯妥英类药物可能导致恶心、呕吐及胃痛等不适反应。尤其是在治疗初期或剂量调整阶段,胃肠道反应可能更为明显。此外,长期应用此类药物还可能引发牙龈增生,表现为牙龈组织肿胀、质地变软,严重时可能影响咀嚼功能;同时毛发增多也是其潜在的美容问题之一。

丙戊酸钠
丙戊酸钠作为一种广谱抗癫痫药物,被广泛用于治疗多种癫痫类型,包括全身性强直-阵挛发作、部分性发作和混合型发作等。这种药物通过调节神经递质的传递,有效减少癫痫发作的频率和强度。但丙戊酸钠在治疗癫痫的同时,也伴随着一些常见的副作用。其中,体重增加、脱发、月经不规律以及骨质疏松等问题较为明显。

此外,丙戊酸钠还可能引起胃肠道不适、震颤等不适症状。胃肠道不适可能表现为恶心、呕吐、腹泻等症状,而震颤则可能表现为手脚不自主地抖动,影响患者的日常生活和工作。

在使用丙戊酸钠治疗癫痫时,患者和医生都需要密切关注其疗效和副作用,及时调整治疗方案,以确保患者的健康和安全。

卡马西平

卡马西平是一种抗癫痫药和抗心律失常药,主要用于治疗部分性癫痫、全身性强直-阵挛发作以及心律失常等疾病。然而,它也可能引发一系列副作用。在神经系统方面,卡马西平可能引起头晕、嗜睡、共济失调和复视等症状。这些症状可能会影响患者的日常生活和工作能力。

皮肤方面,卡马西平可能引发皮疹、荨麻疹和剥脱性皮炎等过敏反应。这些皮疹可能表现为瘙痒、红肿

和脱屑等症状,严重时可能危及生命。

拉莫三嗪

拉莫三嗪是苯妥英类药物的一种替代品,用于治疗各种类型的癫痫发作。它可能引发一系列副作用。在神经系统方面,拉莫三嗪可能引起头痛、疲倦和共济失调等症状。这些症状可能会影响患者的日常生活和工作能力。

对于消化系统而言,拉莫三嗪可能导致恶心和皮疹等不适症状。此外,少数患者可能对拉莫三嗪出现严重皮疹反应,甚至可能危及生命。

二、药物副作用的管理

定期监测:癫痫患者应定期进行血常规、肝肾功能、电解质等指标的监测,以及及时发现药物可能引起的副作用。

剂量调整:根据患者的反应和副作用情况,医生可能会调整药物剂量,以寻求最佳疗效与最小副作用的平衡。

药物选择:医生应根据患者的癫痫发作类型、年龄、性别、药物副作用耐受性等因素,选择最合适的抗癫痫药物。

联合用药:对于单一药物治疗无效的患者,医生可能会考虑联合使用两种或多种抗癫痫药物。此时,应特别注意药物之间的相互作用和潜在的副作用。

患者教育:患者应充分了解所用药物的副作用,并学会识别和处理轻

微的副作用。如出现严重副作用,应立即就医。

三、特殊人群的注意事项

儿童:长期用药可能对儿童的生长发育有一定影响,如身高缺陷、骨质疏松等。因此,应密切监测儿童的生长发育情况,并遵医嘱调整药物剂量。

孕妇:孕妇在怀孕期间使用抗癫痫药物应特别谨慎,因为某些药物可能对胎儿产生不良影响。医生可根据孕妇的具体情况,选择相对安全的抗癫痫药物,并密切监测母婴情况。

老年人:老年人由于肝肾功能减退,对药物的代谢和排泄能力降低,因此更容易出现药物副作用,这需要根据老年人的具体情况,调整药物剂量和用药方案。

总而言之,癫痫患者的药物管理是一个复杂而细致的过程,需要医生、患者和家属的共同努力。了解并警惕抗癫痫药物的副作用,制订合理的用药方案,定期监测和调整药物剂量,是提高癫痫患者生活质量、减少并发症的关键。患者也应积极参与自我管理和教育,提高对抗癫痫药物副作用的认识和处理能力。



从“肠”记忆——关于大肠癌护理,您需要知道这些

□刘超 安徽省广德市人民医院普外二科

你可能听说过“大肠癌”这个词,但究竟是什么是大肠癌?它又是如何影响我们的生活的?简单来说,大肠癌是一种发生在大肠部位的恶性肿瘤,通常起源于大肠内的细胞病变,与我们日常饮食、生活习惯以及遗传因素都有着密切的关系。近年来,大肠癌的发病率逐渐增加,不少人也对如何预防、治疗和护理产生了浓厚的兴趣。下面,我们就一起来了解一下吧。

一、什么是大肠癌？

病理特点
大肠癌主要以腺癌形式出现,其肿瘤组织常呈现不规则的腺体结构,细胞形态各异且分化程度参差不齐。病理切片中可见肿瘤细胞增殖迅速,细胞核形态异常且结构紊乱,这种异型性是恶性肿瘤的重要特征。癌细胞往往突破肠壁,浸润至周围组织,并易通过血液或淋巴系统转移到肝脏、肺部等远处器官,从而给治疗难度大大增加。

发病机制

大肠癌的形成是一个多阶段、多因素相互作用的复杂过程,经历从正常黏膜到腺瘤再到恶性肿瘤的连续变化。此过程中,关键基因如APC、KRAS和p53的突变发挥着重要作用;APC突变为早期事件,导致细胞生长失控,而KRAS的活化促进了肿瘤细胞增殖,p53突变则削弱了细胞的自我修复与凋亡功能。长期炎症、氧化应激以及肠道微环境的变化也会增加基因突变的风险,免疫系统功能失调和促炎因子的增多进一步为癌变创造了有利条件。

致病因素

大肠癌的发生发展与遗传因素密切相关,也受到环境和生活方式的影响。具有家族病史或遗传性腺瘤性息肉病的个体,其患病风险显著增高。不健康的饮食习惯,如长期高脂肪、低纤维及加工食品摄入过多,会破坏肠道平衡,延长致癌物质在肠内的停留时间,刺激细胞异常增生。缺乏运动、吸烟、酗酒以及肠道菌群失调和慢性炎症,都可能进一步增加大肠癌的风险。

早期症状

大肠癌在早期往往表现隐匿,许多患者可能长时间无明显不适。部分患者可能出现轻微症状,如大便习惯改变(便秘或腹泻交替)、间断性便血、腹痛或腹胀。随着病情进展,还可能出现体重下降和持续性疲劳等全身症状。由于这些早期表现易与其他肠胃疾病混淆,定期肠镜检查和影像学检测对于早期发现病变、及时干预具有重要意义。

除了上述具体的预防措施外,保持积极乐观的心态也是预防骨折的重要因素之一。焦虑、抑郁等负面情绪可能影响骨骼健康,增加骨折的风险。因此,骨质疏松症患者应学会调整心态,保持积极乐观的生活态度。可以多与家人朋友沟通交流,分享生活中的点滴快乐;也可以听一些舒缓的音乐,放松心情;还可以参加一些兴趣小组或社交活动,丰富自己的生活内容。
综上所述,骨质疏松症虽然给患者的生活带来了一定的困扰和不便,但只要我们采取科学、合理的预防措施,就能有效降低骨折的风险。改善家居环境、加强体育锻炼、合理饮食、戒除不良生活习惯、定期检查以及保持积极乐观的心态,这些都是预防骨折发生的有效方法。希望每一位骨质疏松症患者都能拥有健康、快乐的生活!

心力衰竭也被称作“心衰”,是威胁人类健康的主要心血管病症之一,近年来发病率呈逐渐上升的态势。其实,心衰的发生是一个较为漫长的过程,尽早识别危险因素并加强预防可以降低患病风险,是守护心脏健康的有效举措。下面让我们一起了解心衰相关知识,以提高对疾病的认知。
1.什么是心力衰竭?
心衰是各类心血管病症的终末期,并非是一种独立疾病。从整体角度看,我们的心脏相当于持续运作的“水泵”,能够以既定速度将血液运送到身体各个部位,同时可以输送氧气以及各种营养物质和代谢产物。若心脏结构受到破坏,上述功能将无法正常运转,从而出现一系列综合征,这便是心衰的发生机制。心衰可引起诸多症状,以呼吸抑制最具代表性,部分患者即使是在静息状态下也会出现气短的情况。同时,心衰也会导致局部水肿,以下肢水肿最为常见。此外,疲乏也是心衰患者的常见表现,一些患者还伴随活动耐力减退的情况,甚至难以完成日常活动。

2.心力衰竭的病因

引发心衰的原因较多,主要危险因素如下:

①**感染:**病原体侵入机体后会引发感染,并且会对心肌细胞造成损害,心脏泵血能力随之降低。感染所引起的炎症反应也会加重心脏负荷,是诱发心衰、加重病情的重要因素。

②**基础病:**通常来说,存在高血压、糖尿病、冠心病以及其他心脏病的群体患心衰的概率相对更大。这些基础病不仅会损伤血管,同时还会导致心肌肥厚、影响心脏供血,从而加速心衰发生风险上升。

③**情绪过激:**在情绪大幅波动的状态下,心率会明显加快,而心脏负荷也会相应增加,若长期处于这种高负荷运作状态,很容易诱发心衰。

④**不良生活方式:**酗酒、运动不足、高脂饮食、暴饮暴食、抽烟、熬夜等行为对心脏健康十分不利,长期保持这种生活方式会增加动脉硬化发生率,并且会诱发各种慢性病,心脏功能也会因此而受损。

⑤**肥胖:**一般认为,肥胖人群心脏负担相对更大,并且易出现胰岛素抵抗的情况,对心脏功能影响较大。

3.心力衰竭的治疗

3.1 药物治疗:在心衰康复治疗过程中,药物治疗是常用手段之一,也是相对简单、安全的一种治疗方法。利尿剂、ACE抑制剂、抗凝剂以及β受体阻滞剂为临床常用药,可发挥缓解水肿、改善心功能的效用。

二、大肠癌患者的日常护理要点

饮食护理

患者应根据自身情况和治疗方案制订科学的饮食计划,推荐多摄入全谷类、豆类 and 新鲜蔬菜等富含膳食纤维的食物,有助于促进肠道蠕动、防止便秘,并降低复发风险。同时,适量控制脂肪和糖分的摄入,避免油腻及高糖食品引起肠道负担或炎症,少量多餐不仅减轻消化系统负担,还能稳定能量供应。而对于正在接受化疗或放疗患者来说,选择温和易消化且不刺激的食物,可有效减少治疗引起的不适,如恶心、呕吐和口腔溃疡。

排泄护理

护理人员应密切观察患者的排便习惯和大便性质,记录频率、颜色、质地及有无出血,以便及时发现肠道异常或并发症。充足的水分摄入可促进新陈代谢和顺利排出肠内物质,而适量增加高纤维食物能软化大便、预防便秘,但应避免纤维摄入量骤增以防腹胀。必要时,在医生指导下使用软便剂或其他药物可帮助维持规律排便。同时,建立固定排便时间和放松环境也有助于减少因紧张引起的排便困难。对于经过手术的患者,还需进行造口护理,包括清洁、更换造口袋和预防皮肤感染,均需专业人员指导。

心理护理

患者在面对病情时可能会感到焦虑、恐惧、孤独甚至抑郁,长期的心理压力不仅影响生活质量,还可能对治疗效果产生负面影响。护理人员应首先建立良好的沟通渠道,倾听患者的心声,给予情感上的支持和安慰,帮助患者正确理解病情和治疗方案,减轻不必要的恐慌。在家庭护理中,家人应给予患者更多的陪伴与理解,共同营造温暖、支持的环境。对于存在严重心理障碍的患者,及时引入专业心理咨询或精神科医生的介入是非常必要的,确保患者在身体康复的同时,心理状态也能得到有效调适和改善。通过综合性的心理护理措施,可以帮助患者建立积极乐观的心态,增强战胜疾病的信心,从而更好地配合医疗团队开展各项治疗和康复工作。

总而言之,无论是大肠癌的基本概念、病理特点、发病机制,还是影响病情的各种因素以及早期症状的表现,了解这些都有助于我们及早发现问题、及时干预。护理方面,不论是调整饮食、管理排泄,还是关注心理健康,每一步都是帮助患者走向康复的重要环节。希望大家能够在日常生活中多注意身体变化,定期体检,多与医生沟通,形成科学的护理习惯。

认识心力衰竭 守护心脏健康

□章明 来安县人民医院心血管内科

3.2细胞治疗:细胞治疗属于心衰新型疗法,需将干细胞注入患者体内,以促进受损心肌组织尽快修复,进而达到改善心功能的目的。

3.3手术与介入治疗:若患者存在器质性损伤,通常需要安排介入治疗或者外科手术,通过植入支架或旁路移植等手段来修复病变段血管,使心肌恢复正常供血。

4.心力衰竭的预防

4.1合理饮食:合理饮食不仅可以帮助我们更好地预防心衰,还能降低患其他疾病的风险,使维护健康的重要途径。菠菜、芹菜等蔬菜中有较高含量的纤维以及维生素,可调节体内胆固醇水平,对心血管健康大有益处。橙子、蓝莓、石榴等水果中有较高含量的抗氧化剂,食用之后可以抵抗自由基造成的损害,起到保护心脏的作用。燕麦、粳米、高粱等属于全谷物食品,其中的膳食纤维有助于血糖稳定,从而缓解心脏负荷。牛奶、鱼肉、纯瘦肉等作为蛋白质类食物,既可以补充营养,又能提供不饱和脂肪酸,对心脏健康有利。盐摄入过多可能导致血压上升,因此,我们应限制盐的摄入,每日应少于5克。脂肪摄入过多也会损害心血管健康,所以我们要避免摄入油炸食物、肥肉以及各种动物内脏。

4.2规律运动:规律的运动可以增强体质,对心肺功能以及机体血液循环有良好的改善效果,并且能减轻心脏负担。生活中,我们可以选择简单的运动项目,譬如散步、瑜伽、八段锦、游泳、健身操等,可根据个人喜好进行选择。这类运动项目强度较低,可以锻炼我们的心肺功能,还可以促进压力及负面情绪的释放,对身心健康有积极影响。建议每周进行3次~5次运动,尽可能将每次运动时长维持在30分钟~60分钟之间,其间可以结合自身耐力合理调整时间与强度,不必操之过急,循序渐进即可。为保障运动安全,可以向医生咨询相关问题,确定最佳运动方案。若运动过程中心跳过速或出现眩晕、恶心等感觉,应及时停止,休息后若未见症状缓解应尽快就医。

4.3基础病管理:加强基础病管理能够改善机体健康,可促进心衰预防效果的提升。因此,我们要根据自身患病情况积极对基础病展开控制,根据医嘱正确使用药,并且要在饮食、运动以及日常作息方面及时作出调整,尽可能减少基础病对心脏的影响。

心衰是威胁国民健康的主要疾病,及早预防和干预能够降低疾病危害。对此,我们要积极学习相关防治知识,更好地维护心脏健康。