

养生保健

“分时段”养生事半功倍

养生保健,不能一把抓,要懂得什么时间做什么事,才会事半功倍。老年人每天可根据早、中、晚不同时段,采取不同的保健方法。

早搓手 早晨起床后,人体各器官经过一晚上的休息,将开始新一天的工作。随着人体活动的增加,心率会加快,因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式,刺激手心的劳宫穴,让心脏兴奋,并增强呼吸系统功能,起到保健作用。搓手心时,将两掌合并,来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,早晨将双手的手指相互交叉按摩,也能起到提神醒脑的作用。

午晒背 中午时段,阳光较充足,经常晒晒后背,可起到补充人体阳气的作用。老年人晒太阳时,尽量摘掉帽子,让阳光从头顶的百会穴进入人体,效果更好。

晚泡脚 白天活动一天,晚上身体会较为疲倦,特别是肝肾急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时,水里的热量可以通过脚底进入人体,使肾经、肝经得到养护。特别是脚底的涌泉穴,是肾经的首穴,晚上被热水刺激后,能很好地消除一天的疲劳,补充肾气。泡脚结束后,可以用掌心按摩揉搓双脚。杨力

爱心有约(36) 热线电话:0532-66988695

再聊心衰

心衰,亦即心功能不全,是各种心血管疾病终末阶段的临床表现。所有心脏疾病如不能得到合理治疗,最终都会发展为心衰。所以,心衰虽然是一种临床疾病诊断,但更代表心脏病的一种状态。当然,虽然所有心脏疾病末期几乎都会出现心衰,但不是说已经出现心衰症状,就一定是疾病末期。早期出现心衰,查明病因,积极治疗,心功能是可以逆转的。所以,明确病因,是非常重要的。

常见的心衰病因有以下几种:1、冠心病,未经系统治疗,末期会发展为缺血性心肌病,导致心衰。2、各种心脏瓣膜病,例如主动脉瓣狭窄或关闭不全,二尖瓣狭窄或关闭不全等,这些瓣膜异常所产生的机械障碍,发展至重度,即可出现心衰症状,如能及时纠正瓣膜障碍,心功能可以恢复正常,若发展至心肌出现形态改变,则无法完全逆转。3、各种心肌病,此类疾病因多为基因水平,目前通过基因检测,可以更准确的协助诊断。此类疾病目前无法彻底阻断疾病进程,但早期通过持续药物治疗,可以使心功能长时间维持在正常水平。4、长期未经控制的高血压、糖尿病,可导致心肌细胞结构和功能异常,末期会出现心脏扩大变形,从而演变成高血压心肌病、糖尿病心肌病,导致心衰,此种通常不可逆。除了以上常见原因,各种严重的持续性心律失常、心肌炎、先天性结构心脏病等,均可产生心衰。

心衰按解剖可分为左心衰和右心衰,其临床表现不同。左心衰会导致肺淤血,从而产生憋气、呼吸困难。轻者只在重体力活动时发作,严重者静息状态亦可发作,例如夜间睡眠憋醒,须坐起呼吸。右心衰则以体循环淤血症状为主,例如双下肢水肿、肝淤血、腹水等。

心衰的治疗分为药物治疗和手术治疗。以药物治疗为主。传统的药物治疗可简单的概括为强心、利尿、扩血管,针对不同的病因而采取不同的方法。传统方法强调即刻提升心功能,迅速改善心衰的各种症状。而新型的心衰药物治疗,目的为改善心衰的预后、减少并发症、降低致残或致死事件的发生率,即强调心衰治疗的远期效果,如醛固酮抑制剂、β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素2受体阻断剂、SGLT2抑制剂等,此类药物无法即刻改善心衰,但长期应用,可以明显阻断或延缓心衰进展。目前,临幊上多采用传统和新型药物结合治疗心衰。

对于药物治疗无法有效改善心衰的患者,符合条件的可以进行手术治疗,目前发展成熟的手术方法有CRT-D(心脏同步化治疗)起搏器治疗,适合左右心室收缩不同步,有严重心律失常、心脏骤停风险的心衰患者。心脏移植则是所有心衰终末期最后的方法,但供体的缺乏和高昂的手术及后续治疗费用,阻碍其应用。CCM(心脏收缩力调节器)是一种治疗心衰的新型植入性电子装置,类似起搏器,通过电刺激心肌细胞离子通路产生效应,从而增加心肌收缩力,改善心衰,其适应症较CRT更为广泛。

心衰按解剖可分为左心衰和右心衰,其临床表现不同。左心衰会导致肺淤血,从而产生憋气、呼吸困难。轻者只在重体力活动时发作,严重者静息状态亦可发作,例如夜间睡眠憋醒,须坐起呼吸。右心衰则以体循环淤血症状为主,例如双下肢水肿、肝淤血、腹水等。

心衰按解剖可分为左心衰和右心衰,其临床表现不同。左心衰会导致肺淤血,从而产生憋气、呼吸困难。轻者只在重体力活动时发作,严重者静息状态亦可发作,例如夜间睡眠憋醒,须坐起呼吸。右心衰则以体循环淤血症状为主,例如双下肢水肿、肝淤血、腹水等。