



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语



## 心衰患者过年该懂得和注意哪些事

时下,正值春运,不少读者正在忙年,这也是“疫情防控新十条”落地后的第一个春节。疫情防控形势仍然严峻,需要时刻保持警惕,做好防护,特别是患有慢性心衰的中老年人群,感染新冠与疾病恶化的风险更高,对此,专家给出如下建议。

**1 天气寒冷 心衰患者过年该懂些什么**

春节期间,心衰多发,主要与这个季节的气候气温以及饮食有着密切的关系。心衰最常见的诱因是呼吸道感染,特别是肺部感染,而春节期间,天气寒冷,室内外温差较大,加上走亲访友拜年的人来往往、络绎不绝,给病毒、细菌的迅速传播创造了条件,因此这一时期感冒、流感等呼吸道感染疾病明显易发、高发,从而导致心衰多发。

除此之外,血压的增高也会诱发患者出现心衰,天气寒冷,血管收缩,往往导致高血压患者血压突然增高,而患者没有及时调整降压药物,就会使心衰发作。如果患者出现呼吸困难、活动后胸闷、气喘、乏力、水肿(尤其下肢)等症状,可能是心衰加重了,一定要及时到医院就诊。

### 3 擅自停药 可能导致疾病的复发或恶化

心衰患者在过年期间,一定要注意休息,避免过度劳累,避免饮酒,按时服药,做好积极的防治工作。

记录水摄入量。因为大量的液体吸收后会增加心脏负担。严重心衰患者液体摄入量限制在1.5L—2L/天。心衰患者最好每天记录水分的摄入量,不光要记录喝水量,还要记录稀饭、汤等摄入情况,同时要记录每天的排尿量。如果摄入和排出不平衡,就要引起重视,必要时到医院就诊。

切忌擅自停药。按时、按量服药很关键。春节期间吃药不吉利属传统观念,许多患者就是很忌讳过节不吉利的事,擅自停药。心衰患者突然停药,可能导致疾病的复发或恶化,甚至危及生命。因此,心衰患者过节期间更应按医嘱照常服药,并加强病情监测,随时掌握病情波动,以免意外发生。

称体重测心衰。有心脏病基础的患者,可在家里准备一个健康秤,每天在固定时间称一下体重。如果一周内体重发生了快速增长,这很有可能提示心衰恶化,需及时前往医院。此外,患者还应每天检查水肿(尤其下肢)、气短、夜间呼吸及头晕症状。一旦出现情况加重应立即就医。

尹学兵

## 肾脏病患者等不宜大量食用香蕉

香蕉富含钾、5-羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素等生物胺类,能够帮助调节情绪。但香蕉虽好,以下三类人群不宜大量食用。

**肾病患者:**香蕉中的钾元素含量偏高,患有急慢性肾炎、肾功能不全等肾病患者,钠钾的代谢功能异常,若是大量食用香蕉,容易引起高钾症。

**糖尿病患者:**香蕉的果糖含量

较高,在14%以上,但其血糖生成指数(GI值)不算太高,大约是42—58,即便如此,糖尿病患者也要少量吃香蕉。

**肠胃不好的人:**香蕉中含有一定量的鞣酸,在胃酸的作用下,会与蛋白质、膳食纤维等物质黏在一起,引发急性胃痛、腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状。这部分人就不适合大量吃香蕉。

刘旭

## 5则简单方法 守护肺部健康

肺是人体的第一道防线,对其他脏腑有覆盖保护作用。肺气受伤,呼吸之气就会发生异常改变,出现咳嗽、喘等呼吸道症状,导致气管炎、肺炎、肺癌等疾病,老人因为肺气不足会常感到气短乏力,尤其是患有老慢支、哮喘的人更是如此。养肺五个简单的方法送给你。

### 最简单养肺法:一杯热水

提示热水不仅可以喝,还能润肺,大家可以用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单:将热水倒入杯子中,用鼻子对准杯子吸水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次。

### 最有效养肺法:主动咳嗽

疫情严峻,应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

### 最古老的养肺法:呼吸操

早晨起来后常常做深呼吸,可以养肺。而这个深呼吸是有一定频率的,一呼一吸尽可能达到6.4秒。人体的呼吸应该和经脉的运行相对应,经脉之气在人体中一昼夜循行全身50星期,经过换算相当于一呼一吸6.4秒,是古人呼吸养生的最好节奏。

每天睡前平躺在床上,在肚脐上方放一个3斤左右的沙袋(小枕头),用力呼气把沙袋顶起,然后吸气把沙袋放下去,刚开始每次练习2~

3分钟,逐渐增加到每次5~10分钟。

提示适当运用闭气法,有利于增强肺功能。在吸气末屏住呼吸,使气暂时不呼出,尽可能停止到不能忍受时,再呼出来,这样反复18回。

### 最便宜的养肺法:笑口常开

养肺的方法多种多样,中医有“常笑宣肺”一说,现代医学研究证明,笑对机体来说的确是一种最好的“运动”,对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。

另外,人在开怀大笑时,可使更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

### 最舒服养肺法:按迎香、叩肺俞

按揉迎香穴:将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1~2组。

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开两指宽处)数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。有健肺养肺之功效,预防感冒。阮玉琴

## “反对浪费 崇尚节约”公益广告



光盘行动 | 青岛市精神文明建设委员会办公室

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220118”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

1月16日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、目瞪口呆;  
2、抛砖引玉;  
3、若隐若现;  
4、推三阻四;  
5、新婚燕尔;  
6、形影不离。