

# 老年人防治心力衰竭 掌握合理方法是关键



问:何为心力衰竭?如何分类?

马建群:心力衰竭是指心脏结构和(或)功能异常导致心室充盈(舒张功能)和(或)射血能力(收缩功能)受损产生不同程度的呼吸困难及水肿等一系列复杂表现的状况。按照不同的分类方法

马建群——青岛滨海学院附属医院心血管内科及老年病科主任,医学博士,教授,主任医师,研究生导师。擅长各种常见、复杂、疑难心血管疾病的规范诊断和个体化最优化综合治疗,尤其在老年共病(心、脑、肺、肾、胃肠、风湿、内分泌疾病等并存)方面积累了丰富的临床整合诊治经验。

可分为:急性心力衰竭、慢性心力衰竭;左心衰竭、右心衰竭、全心衰竭;射血分数降低的心力衰竭、射血分数轻度降低的心力衰竭、射血分数保留的心力衰竭。

问:老年人心力衰竭的特点?

马建群:老年人心力衰竭的主要特点:1.心力衰竭的症状和体征表现复杂、个体差异大、往往不典型;2.常有多种疾病并存,并发症多,故症状交叉、重叠,相互影响、掩盖或加重心力衰竭的表现,造成诊断上的困难,易误诊和漏诊;3.常规检查项目的诊

断特异性降低。

问:老年人心力衰竭的治疗方法有哪些?

马建群:第一,要做到“合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡”。尤其是要适当限制钠盐的摄入(每天2—3克盐左右)及饮水量和进食量,这样有助于控制心力衰竭的症状,同时每天都要监测自己的尿量,做到出入量的平衡,甚至尿量要大于入量,这样才能维持身体的负平衡状态,保证心脏的容量负荷不会太多。第二,要做到在药物治疗方面,严格遵从医嘱,合理使用一线纠正心力衰

竭的药物如沙库巴曲缬沙坦钠、达格列净、螺内酯等,还有其他有助于改善心肌收缩力的药物如地高辛、左西孟旦等,都应当遵照医生的要求口服或者静脉内应用。要定期去门诊进行随访,监测自己的肝功能、肾功能、电解质和心功能的变化。第三,如果患者症状比较严重,通过上述治疗无法得到有效改善,且有接受其他疗法的适应证而无禁忌证时,可酌情接受床旁血液滤过、心室再同步治疗、心脏辅助装置、心脏移植手术等。第四,要积极干预引起心力衰竭各种病因。本报记者

## 查体发现“肺结节”怎么办

肺结节一般出现在胸部CT报告中,是指肺内出现一个占位性的病变,如果≥3cm叫肿块,<3cm我们就叫肺结节。

引起肺内出现结节的原因有很多。长期的吸烟、接触粉尘、油烟等等;肺部的炎症(尤其是慢性感染),肺部的结核,当然也包括我们的肺癌等等,都会在CT片上表现为肺部的结节。所以肺癌多数表现为肺部的结节。但肺部的结节不一定是肺癌。

那么肺癌导致的结节会表现什么呢?

我们一般把肺部的结节分成三类。

1、实性结节:能遮盖正常肺组织的高密度均匀的结节影。

2、部分实性结节:又叫混合实性结节,既有实性密度又有磨玻璃样密度。

3、磨玻璃结节:肺内模糊的不完全遮盖肺组织的类似磨玻璃的结节影。

根据结节表现出来的特点,我们又总结了一些结节的特殊表现。称之为高危征象,来协助我们判断。例如:直径>1.5cm或者直径0.8至1.5cm且表现出恶性CT征像(分叶、毛刺、胸膜牵拉、含气细支气管征和小泡征、偏心厚壁空洞等)

说到这里,大家就觉得有点晦涩难懂。因为这些需要有专业的阅片知识和丰富的临床经验。所以在这里要求大家判断这个结节的良恶性的时候,一定要到专科的医院,找专业的医生,才有可能做出比较准确的判断。这一点是非常重要的。

那么发现了肺部有结节,大家该怎么办呢?

第一,不要慌张,保持冷

静,带齐资料到专业医院,找相应的专科专家。

第二,如果怀疑是肺癌或者高危结节,首选的治疗是手术治疗。现在的手术一般都是用胸腔镜做,是微创的。创伤小,恢复快。如果因为年龄太大、身体条件差或者有比较严重的基础疾病(糖尿病、冠心病、高血压、脑梗塞等),不能接受手术治疗,我们还有放疗、消融、氩氦刀(冷冻)等等微创治疗方式,也能达到很好的治疗效果。

第三,如果医生判断是低危结节,就根据医生的意见,每半年或者一年复查。

通过以上的描述。相信大家能明白,引起肺结节的因素有哪些,避免这些损害因素,就最大可能的减少肺结节的发生。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

## 遇冷就咳嗽 或是冷空气过敏

冬天气温逐渐下降,许多人一遇到干冷空气就开始打喷嚏、流鼻涕,遇冷后咳不停。出现这种类似感冒的症状,到底是怎么回事?

准确地讲,冷空气是诱发过敏的一大因素。临床表现最常见的就是咽喉部的干痒、干咳、异物感。咳嗽的特点是阵发性的刺激性干咳。当我们的咽喉或者气管的黏膜受到冷空气的刺激以后,就会出现一些

过敏反应,引起气道高反应性症状。

冬季常见咳嗽类型有以下几种:

**变异性哮喘** 变异性哮喘其实是一种不典型的哮喘,主要受两方面的因素影响。环境因素,比如冷空气和不良气体的刺激。还有遗传因素,患者本身是过敏体质,碰到不良刺激后非常敏感,变异性的哮喘可以通过支气管的诱发试验进

一步明确诊断。

**过敏性咳嗽** 耳鼻喉科常见的一类就是过敏性咳嗽,气道对冬天的冷空气特别敏感,这些冷空气中存在着一些细菌、病毒或者过敏原,接触以后就会诱发过敏性咳嗽。

**刺激性干咳** 有些病人受凉以后鼻腔的分泌物增多,会出现鼻涕倒流的情况,从而刺激咽喉部的黏膜,会引起刺激性的干咳。

接触冷空气以后,会造成胃肠道的不舒服,引起反酸打嗝,形成胃食管的反流,这种情况可以刺激我们咽喉部或者气道黏膜,引起一些刺激性干咳。

冬季一定要注意防寒保暖,避免和冷空气直接接触。气温变化较大的时候,出门戴口罩。日常经常参加体育锻炼,增强抵抗力,提高人体对寒冷的耐受力和对特殊环境的适应能力。吴文

### 健康指南

## 呼吸道感染后 鼻塞如何缓解

·热熏

鼻塞时,使用开口比较小的杯子或瓶子,倒入热水或熬好的中药,用热气熏鼻子,湿润鼻腔,可以缓解鼻塞。

·中药熏鼻

桂枝10克、白芍10克、炙甘草5克、大枣10克、生姜3片,加适量水煎煮半小时。将药液放在胸前,保持距离在20厘米左右,用其热气熏蒸鼻腔5至10分钟,早晚各熏蒸1次。

·热敷

用热毛巾敷在鼻子上,持续约10分钟。毛巾冷了可再放入热水中加热,拧干后再敷在鼻子上。

·洗鼻

将洗鼻器一端轻塞入鼻孔;用嘴呼吸,挤压洗鼻器瓶身即可;冲洗结束后,清洗设备,让它自然风干。

浓度为0.9%的等渗盐水(生理盐水),一般不会对患者的鼻腔黏膜产生刺激。浓度为1.8%至2.6%的高渗盐水,可较快缓解鼻塞,针对性更强,但不宜长期使用。

·按摩

搭配按揉迎香穴与上星穴,各按揉100下即可。此外,按揉大椎穴3分钟,也可振奋人体阳气、疏通气血,缓解鼻塞症状。

·用药

鼻塞比较严重时,可适当选择药物进行治疗,但一定要遵医嘱,切勿滥用药物或者长期依赖药物。 蒋中秋

## 得了甲流 还会得乙流吗

问:同样是流感,得过甲流后就会对乙流免疫吗?

答:其实不然。感染甲型流感病毒后产生的特异性抗体无法提供对乙型流感感染的有效防护,反之亦然。也就是说,在感染过甲型流感后,仍然可能感染乙型流感。

乙流通常以小规模或散发为主,因此,乙流占比上升不必过分担忧。无论甲流还是乙流,病情严重者都可以发展成肺炎、心肌炎,或者出现神经系统的一些并发症。不过,由于目前患者就诊都比较及时,出现流感合并肺炎的情况并不多见,大约占病例总数的10%左右。李洁



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

肩肩  
足足

②



③



④



⑤

無:倫

⑥

波

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240122”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1月17日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、半壁江山;  
2、背井离乡;  
3、堆积如山;  
4、风雨同舟;  
5、将功补过;  
6、良药苦口。