

什么是“心衰”

心力衰竭是各种心血管疾病发展到晚期出现的一组临床综合征,已成为危害我国人群健康的重要公共卫生问题。由于我国目前面临严重的人口老龄化问题,或将成为拥有全球最大心衰患者群体的国家。近日,市六院成立心衰重症病区,记者采访了该病区主任巩芸,请她为大家普及心衰知识。

什么是心衰呢?巩芸主任表示,心脏就像一个“水泵”,不停地以每分钟5~6升的速度把血液输送到全身。心力衰竭也称为心功能不全,是心血管疾病发展到了严重阶段,心脏的泵血功能衰退,就像弹性减退的“皮球”,输出血量不能满足身体代谢的需要,器官和组织中的血液也不能顺利回流到心脏。

“当心脏负荷加重或心肌损伤时,心脏泵血功能降低,会出现一系列心脏结构和功能性改变,由此产生一系列缺氧和瘀血的表现。”巩芸说,心衰是一组

严重的临床综合征,可能出现呼吸困难、乏力、水肿(尤其下肢)等表现。根据心力衰竭发生的缓急,临床可分为急性心力衰竭和慢性心力衰竭。根据心力衰竭发生的部位可分为左心衰竭、右心衰竭和全心衰竭。根据舒缩功能障碍,还有收缩性或舒张性心力衰竭之分。

心衰的症状有哪些?巩芸主任表示,如果是心脏病或高血压患者,在过度劳累或者情绪波动以后,出现了呼吸困难、不能平躺、心悸、下肢水肿等表现,应该及早到心血管专科就诊;如果不知道既往有没有心脏病史,突然感觉喘不上气、心慌、特别疲乏,甚至脚踝、腿出现水肿,应该尽快就医,排除心衰的可能;如果以往的心电图或心脏超声出现过异常,当时未诊断为心衰,而后来出现了气喘、呼吸困难、疲乏乏力的表现,应该及时到医院心脏专科就诊。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



巩芸,市六院心衰重症病区主任,主治医师,中国医师协会会员、河南省医师协会心血管内科医师分会首届心力衰竭学组委员、漯河市心脏康复分会常务委员,先后进修于北京阜外医院心衰病区,北京安贞医院急危重症病区,擅长冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌病、心肌炎等疾病的诊治。

巩芸,市六院心衰重症病区主任,主治医师,中国医师协会会员、河南省医师协会心血管内科医师分会首届心力衰竭学组委员、漯河市心脏康复分会常务委员,先后进修于北京阜外医院心衰病区,北京安贞医院急危重症病区,擅长冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌病、心肌炎等疾病的诊治。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

健康提醒

预防“暖气病” 控温加湿是关键

室温保持在18℃至24℃最适宜,湿度50%至60%为宜

供暖后,室内干燥,会出现咽干、嗓子疼、皮肤干、咳嗽等症状。这些症状多是“暖气病”引起的。

冬季供暖,经常出现的口干、头晕、嗓子疼、咳嗽、烦躁、皮肤发紧等都属于“暖气病”的症状。室内空气干燥引起人体缺水,这是导致感冒的重要原因之一。另外,人体水分充盈时,呼吸道黏膜的纤毛运动活跃,可以抵御病菌侵入人体,但在体内缺水的环境下,呼吸道黏膜的纤毛运动会变弱,抵御病毒的能力下降,很容易感冒。感冒时伴随发烧、流鼻涕等症状,再次造成

人体内水分和电解质流失,导致“暖气病”的发生。除了呼吸道症状外,暖气还可引起皮肤瘙痒、胃肠道溃疡、心脑血管疾病等。

如何预防暖气病?专家给出建议:

1.控制好室内温度、空气湿度最关键。一般情况下,室温保持在18℃至24℃最适宜,湿度50%至60%为宜。最好早晚各开一次窗,每次通风时间不少于半小时。除了使用加湿器或在床前摆一盆水来增加空气湿度外,在室内多养一些绿色植物,也是一个不错的办法,最好选择绿萝、吊兰,这

些植物叶面蒸腾的水分比较多,既能调节室内空气湿度,又有吸附空气中有害气体的作用。

2.来一次大扫除。供暖后,随着室内温度上升,一些灰尘、细菌等容易随着温度的升高飘浮在空气中,引起咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。因此,一定要来一次家庭大扫除,尤其是一些卫生死角,更需要及时清理,不给病菌留下滋生繁殖的“温床”。

3.多饮温开水。保持呼吸道湿润,避免干燥给病毒制造机会。 据《健康报》

第二届魅力老爸老妈风采展

陈建设:唯有诗词慰年华

□文/图 本报记者 陶小敏
实习生 王嘉明

初见陈建设,记者很难把眼前这位外表粗犷的老人跟文雅的诗人联系起来。但就是这样一位典型的北方汉子,跟诗词有着很深的渊源。他善于从生活中发现美,并将自己对美的感知用诗词表达出来。他的生活,因为诗词而丰富多彩。

陈建设今年66岁,他的经历可谓丰富多彩。在学校当过教师,在企业做过管理者。退休后,他重新拾起了自己的爱好,不仅自费出版了几本诗集,还利用自己学习的法律知识为别人提供帮助。

“每个人都有自己的追求,我就是把自己的喜怒哀乐用诗的语言倾诉一下。”陈建



陈建设在翻看他的诗集《樱桃红了》。

设告诉记者,上学时就对诗词感兴趣,走上工作岗位后,一直没有丢掉看书的习惯。各种古代诗词、现当代诗词都是他闲暇时的消遣,有所思所想后,他也会用诗词的形式记录下来。退休后有了时间,他进行诗词创作的时间更充

裕了。“诗词创作需要长期积累和练习,诗词能带给人们性情上的陶冶和精神上的愉悦。”陈建设表示,诗词让自己的生活更加充实。未来,他将继续与诗词为伴,用诗词为生活增光添彩。

“金康万安”举办2019写作培训会

发现身边好人 讲好身边故事



本报讯(文/图 记者 翟金凤) 12月20日下午,漯河金康护理院、漯河万安康复医院、万安老年公寓在万安康复医院举办“金康万安2019写作培训会”,来自金康万安两院的30余名通讯员和两院中层等80余人参加了此次培训。此次培训特别邀请漯河日报社政务新闻部主任梁晓峰。

培训会上,梁晓峰以“善

于发现、善于总结、善于学习”为题,从新闻工作的基本要求、通讯的定义、在写作中要抓住细节等几个方面,结合自己多年的新闻写作经验,运用大量的新闻写作案例进行讲解。通过案例分析,详细讲解如何发现身边的新闻,如何表现“好”故事等,大家纷纷表示受益匪浅,为发现身边好人,讲好身边故事增长了技能和才干。

漯河中西医结合眼科医院献爱心、送温暖



医生为老人检查眼睛。

本报讯(文/图 记者 刘彩霞) 12月22日上午,漯河中西医结合眼科医院联合大爱科技有限公司的爱心志愿者们一起走进漯河阳光老年公寓和福寿星老年公寓,开展献爱心公益活动。

经过前期眼科医生的专业测量,大爱科技有限公司为两个老年公寓的老人免费配制眼镜。活动现场,漯河中西医结合眼科医院的专业眼科医生,为60多名老人检查眼部情况,对有普通的眼干眼涩、轻微

结膜炎等症的老人分发相关药品,叮嘱其注意日常生活习惯。志愿者们则为老人分发眼镜,叮嘱老人如何正确使用眼镜,以及如何保养眼镜等知识。

“我们愿意结合自己的能力奉献爱心,也希望老年人都能摆脱眼病困扰,提高生活质量。”漯河中西医结合眼科医院活动负责人说。据了解,本次活动中,共为老人免费配镜35副,发放药品50余份。

漯河啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)