春季如何预防心衰

春寒料峭、乍暖还寒，对患有心血管疾病的中老年人来说，稍有疏忽，极易发生心衰，严重时会危及生命。心力衰竭简称“心衰”，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。目前，市六院（市心血管病医院）已成立心衰重症病区，记者采访到该病区主任巩芸，请她普及心衰知识。

为何春季容易发生心衰?

巩芸主任表示，由于春季气候冷热不定，早晚温差大，且时有寒潮过境，在寒冷的刺激下，交感神经兴奋，致使全身毛细血管收缩，会引起血压升高，心脏负荷加重；肾上腺素分泌增多，会使心率加快，心肌缺血、缺氧。在双重作用下，心血管病患者就容易发生心力衰竭。此外，如果有受凉、过度疲劳、心情烦躁、睡眠不足、食欲不振等情况，都易诱发心衰或令心衰加重。

那么患有心血管疾病的中老年人在生活中怎样做，才能预防心衰发生呢?

巩芸主任指出，首先要预防呼吸道感染。心血管病患者要根据天气变化增减衣服，注意防寒保暖，尤其是在气候骤变或有呼吸道传染病流行时，要注意预防感冒、肺部感染等，以免诱发心衰或心衰加重。其次，要掌握好运动量。心血管病患者在病情稳定时，进行适度运动有助于改善症状，但应听从医生指导，选择适合自己的运动方式，如散步、快走、打太极拳等，循序渐进，锻炼后以感到不累为宜。第三，补充水分切忌过量。要注意补充水分，每天喝1500~2000毫升白开水，以稀释血液，保证血流通畅。若既往有心衰病史，则要限制饮水量，以免饮水过多增加血容量，导致心衰加重。第四，也是最重要的一点，千万不要自行停药，一旦出现任何不适，一定要立即就医。

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、高血压、高脂血症及老年病的诊治，尤其擅长于心血管病急危重症及终末期心衰的治疗。

呼吸道慢性病患者的春季护理

春季干燥，气温多变，极易引发呼吸道慢性病的复发或加重。那么，对于一些呼吸慢病患者来说，春季尤其是疫情期间如何做好日常护理呢?

春天慢阻肺易急性发作

冬春两季是慢阻肺的高发季节。慢阻肺病人本身肺功能差、抵抗力差，受凉容易感冒，引发肺炎，导致急性发作，表现为呼吸困难加重、脓性痰增强、痰量增加及加重咳嗽、气喘等。

专家提醒，每一次慢阻肺急性发作后，患者的肺功能大多会进一步急速下降。因此，对慢阻肺病人来说，最重要的就是要避免急性发作、减少急性发作的次数。即使处于稳定期，肺功能仍会持续下降。所以，要按照医生的要求规律用药，以减少慢阻肺急性加重。

咽炎吃抗生素无效

进入春天，忽冷忽热，干燥多风，加上早晚温差大，慢性咽炎最容易复发。

防治慢性咽炎，要多管齐下。专家建议，烟酒最好不要碰，饮食清淡，忌辛辣之物，过冷、过甜的东西也尽量不吃，多吃富含维C的果蔬以及富含胶原蛋白的食物。避免刺激性气味。保持室内合适的温度和湿度很重要。注意口腔卫生，早晚可用淡盐水漱口，以清洁和湿润咽喉，预防细菌感染。

有些患者认为，咽炎就是炎症，吃点消炎药就能解决。其实，慢性咽炎不是细菌感染，如果长期、反复使用抗生素，不仅会产生抗药性，还可能导致咽喉部正常菌群失调，引起二次感染。另外，润喉片最多在炎症发作急性期中使用5至7天，不能过度服用。

心脏疾病也可能引起咳嗽

咳嗽也是一些心脏病常见的症状之一。

咳嗽多发生在夜间或劳累后出现、加重，可伴有轻微心悸、胸闷、气急或咳少量泡沫样痰，经休息或坐起后可减轻或消失，使用消炎、止咳药则往往效果不明显。此类患者应注意与急、慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病鉴别。患者的症状与体位、劳累等关系密切，平卧位或劳累后症状加重，坐（立）位或休息时症状减轻，且常在夜间发作多见，则应考虑心衰的可能。此时应及时去医院进行相关检查。

气管炎止咳化痰为主

人体的气管分道两边就是支气管，气管是一个较大的管腔，当它有炎症时，主要表现为痰多、咳嗽等。部分患者可出现支气管痉挛，引起喘息，多在急性期发作。气管炎主要指气管伴有急性或慢性炎症。急性炎症多是病毒、细菌等引起的感染；慢性支气管炎多常见于慢性疾病患者，如患者长年吸烟、陈旧性肺结核等。

气管炎急性发作期的治疗原则是控制感染，止咳化痰平喘为主。

久咳不愈警惕咳嗽变异性哮喘

有些人出现慢性咳嗽，久治不愈，尤其是天气变化后症状明显，服用止咳药不见好转，这时要警惕是不是咳嗽变异性哮喘。

专家介绍，咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘，可能没有明显喘息、气促等症状，咳嗽会持续发作超过1个月以上，以夜间咳嗽最为明显，或清晨起床时加重，也可能在运动、吸入冷空气、感冒后咳嗽发作。往往伴有咽痒、刺激性干咳，无痰或少痰，使用抗生素或镇咳药物治疗无效，在做胸部X线或肺部检查时也并未发现异常。

咳嗽超过8周，建议到医院呼吸科做肺功能检查，进一步明确诊断。哮喘一旦确诊，应坚持用药，直到不发作了、气道反应正常了，才慢慢减药。药物主要是改善哮喘症状，预防和减少发作，按照医生推荐的剂量来使用是安全的。 据《银川晚报》

老爸老妈俱乐部活动

来网络公益课学技能吧

□本报记者 李江蔓

为了让老爸老妈们在特殊时期也能拥有丰富多彩的生活，漯河日报社老爸老妈俱乐部推出了网络公益课，深得老爸老妈们的喜爱。

老爸老妈俱乐部网络公益课堂2月26日正式开课，每周的周一、周三、周五安排课程，目前已进行了初级模特、朗诵、穿搭、舞蹈、普通话技巧等课程。课程都是微信群授课，无需下载其他软件，每节课都采用“视频+文字+语音”的授课方式，课程时间一般在40分钟左右，已讲过的课程都可以无限回放，没听懂的部分还可以反复学习，跟上老师的进度。

自网络公益课堂开课以来，大家纷纷把自己的好友拉到老爸老妈俱乐部网络公益课堂微信群中，大家一起学习，共同进步。正如老爸老妈俱乐部会员詹平给工作人员的打油诗里所说：“各种活动不间断，网课学习在家里；跳舞朗诵模特步，大家学得很积极；着装搭配普通话，踊跃发言不停息；前方将士在抗疫，咱不添乱待家里。”

目前公益课堂微信群人数已无法通过扫码入群，有意加入公益课堂学习的老爸老妈们，需要联系小棉袄微信号15039571679，或者让群内好友拉进群。

您也可以扫一扫下方的二维码，关注“漯河日报社健康事业部”微信公众号，了解更多公益课程信息。

这四类人要定期查眼底

高血压患者 原发性高血压时，视网膜血管痉挛、变窄，血管壁增厚，严重时会出现渗出、出血和棉絮斑。眼底病变的程度与高血压时间长短及其严重程度密切相关。因此，眼底检查可以观察高血压病情进展并了解治疗效果。建议患者合理用药的同时，保证每3~6个月一次的眼底检查。

糖尿病患者 糖尿病最重要的并发症之一就是眼病，比如白内障、青光眼、眼球运动障碍等。通常来说，患病时间越长，患者出现视网膜病变的概率越大。所以糖尿病病人即使早期没有任何感觉，也应定期检查眼底。已有视网膜病变者，应每年复查数次。发现视力下降，应及时到眼科全面检查治疗。

高血脂患者 高血脂导致的眼底改变，是由于富含甘油三酯的大颗粒脂蛋白沉积在眼底小动脉上引起光折射所致，常常是严重的高甘油三酯血症并伴有乳糜微粒血症的特征表现。建议已确诊高血脂者，1~3个月复查血脂和眼底。

脑卒中（中风）患者 有研究发现，眼底小血管有变化的人，比正常的人中风风险高70%。脑卒中患者做眼底检查时，如发现眼底视网膜有出血点，或同时发现血管交叉压迹明显，或有血管痉挛等，就提示可能存在动脉硬化。动脉硬化越重，中风的可能性也就越大。晚综

把握好五点 助孩子长个

相关研究数据统计，3至5月份，孩子平均能长高2.38厘米，要高于其他季节的身高数据。如何做才能让孩子不会错过长个的季节呢?

第一，营养是长个的第一要素。要给孩子多吃富含蛋白质、维生素D及钙、磷等物质的食物，如奶类、豆制品、鱼、虾、瘦肉、蔬菜、水果等。要避免孩子挑食，尽量让孩子少吃高油、高糖、高能量食物。减少给孩子食用反季节的蔬菜和水果。

第二，日照时间长，有助于儿童的生长发育。宅在家里，不妨陪孩子在阳台晒晒太阳，有利于促进机体维生素D的生成和钙的吸收，促进长个。

第三，合理运动有助于孩子长高。如果无法进行户外活动，家长在家中可陪孩子打乒乓球、踢毽子等，保证孩子有足够的运动量。

第四，充足的睡眠是保证儿童长个的关键因素。建议孩子至少在22时之前睡着，这样到了23时，孩子进入深度睡眠，正好赶上生长激素分泌节奏的高峰时期。

第五，培养良好情绪。孩子心情不好，可能造成内分泌失调、生长激素减少，导致生长发育不良。因此，家长要学会调节自身情绪，注重保持良好的家庭氛围。

据《焦作日报》