

心力衰竭有哪些症状

心衰症状有哪些？在临床上，有不少老年人患有慢性支气管炎、肺气肿等肺部疾病，当出现咳嗽气喘时，常以为老毛病又犯了。其实，这可能是左心衰竭导致的肺瘀血、支气管黏膜水肿以及分泌物增多而阻碍了呼吸道通气，引起貌似支气管炎或哮喘的症状。这种心源性哮喘的特点是，坐着或站立时症状较轻，躺下时重，并常在夜间睡眠时发作。在治疗上，患者如无合并感染，没有发热、咳吐脓痰等症状，一般用抗生素类药物起不到治疗作用，只有到正规医院请专家检查，若是心力衰竭引起的心源性哮喘，使用强心、利尿及扩张血管的药物方可纠正。

有些右心衰貌似胃肠炎症状，因为右心功能衰竭时，回流右心的血液受阻，体循环的静脉压就会升高，血液积聚在胃肠道、肝脏、胆等内脏而导致瘀血，于是，就会引发食欲不振、恶心呕吐、腹胀等症状。若病情严重，胃肠道平滑肌得不到充足的血氧供应，可发生平滑肌缺血性痉挛，致使腹部疼痛难忍和腹泻。所以，患有冠心病或其他心脏病者，如果出现消化道症状，应及时去医院就诊，做心电图等检查，明确诊断，及时治疗。

患有心脏病的老年人发生心衰时会怎样？可导致24小时总尿量减少，特点是白天尿少而夜间相对增多。究其原因，是由于心排血量下降，体循环血流不畅，微循环障碍，致使有效循环血量减少，流经肾脏的血液不足，故白天尿量少。到了夜晚卧床睡觉时，回心血量增加，流经肾脏的血流量比白天增多，所以夜间小便多于白天。应该分清的是，心衰引起的浮肿与肾炎引起的浮肿部位不同：肾炎患者出

现水肿多从面部起，尤其是眼睑浮肿在晨起时明显，化验尿多有蛋白、白细胞、红细胞等；心源性水肿多从足踝、小腿等下垂部位开始，检查尿常规多为正常。所以，对老年人出现尿少、浮肿等症状，需进一步详细询问病史，并做必要的检查，方可避免误诊。

市六院提供



答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市中心血管病医院)
(漯)医广【2020】第05-08-004号

地址：市区八一路东段83号 电话：0395-5966002

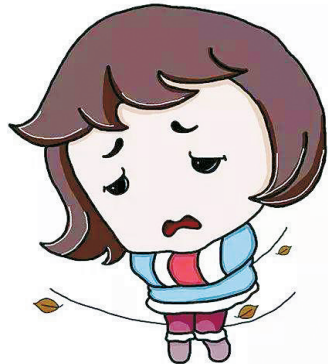
■本期解答专家



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、省医师协会心血管内科医师分会首届心力衰竭学组委员、市中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，尤其擅长心血管病急危重症及终末期心衰的治疗。

健康提醒

手脚冰凉是什么原因



有不少人，特别是女性，一年四季手脚都容易凉，到了冬天更是冰凉，大家常以为是气血不足。但除了气血不足外，还有一些疾病可能会引发手脚冰凉。

年轻女性警惕雷诺氏病

除了中医上所说的气血不足、体寒等原因引起的手脚冰凉，如果年轻女性长期手脚冰凉，需要警惕雷诺氏病。雷诺氏病是四肢肢端小动脉的痉挛引起的一种周围血管病，它最主要的表现，就是手指和脚趾冰凉，但和普通的手脚冰凉还是有区别的。雷诺氏病患者会长期手脚发凉，手指尖端发白，受到寒冷刺激的时候或者到了冬天，症状更明显。它还有一个特点是受情绪波动的影响很大，当患者情绪紧张时，会立刻引起手指冰凉、发紫。这是因为情绪紧张时，指

尖血管收缩，出现供血不足导致的。

那么如何判断自己是不是患有雷诺氏病？可以自己做个小实验，把手放于4℃凉水中1分钟，或者持续握拳1分钟后放开，如果出现指尖皮肤从苍白到青紫到潮红的颜色变化，就可以考虑是雷诺氏病了。雷诺氏病患者生活中需要注意保暖，避免情绪波动，同时积极运动，锻炼身体，改善血液循环，全身的锻炼对于局部的症状改善绝对是有利的。

血管类疾病多引发手脚冰凉

除了雷诺氏病，如患有血栓闭塞性脉管炎、下肢动脉硬化或者心脏供血不足等血管疾病，也会表现为手脚冰凉。

还有人长期脚部冰凉，有可能是患有下肢动脉硬化。动脉硬化引发血液流通不畅，从而导致末端脚部缺血，出现脚部冰凉症状。很多患者自以为是保暖措施没做好，不会去考虑下肢动脉硬化这样的病理性因素，这就导致病情拖延并加重。

另外，神经功能失调、甲状腺功能减退，也有可能引发手脚冰凉。比如患者甲状腺激素分泌不足时，基础代谢率下降，机体产热能力会显著降低，手脚末梢尤其冰凉。

据《银川晚报》

相关链接

这些好习惯让手脚热起来

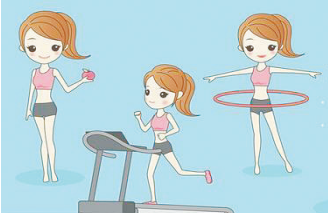
如果冬天经常性的手脚冰冷，可以先到医院做个排查，排除血管疾病。血管没有问题的话，最好增强锻炼，减少脂肪，增加肌肉，这是改善手脚冰冷的最好的办法。主要注意以下几点：

■想要扩张末梢血管，就需要多补充维生素E，多吃含烟酸的食物和B族维生素。尤其不能吃生冷的食物，但可以适当吃点辣的食物，如辣椒、胡椒、芥末等可促进血液循环。

■要按时吃饭，很多女性偏食、过度减肥，这些都会造成身体能量不足以维持四肢正常的温度，造成持久的手脚冰凉。如果能科学膳食，就可以改善这一状况。

■通过运动让血液循环和新陈代谢加速，一整天都会充满活力，不容易发冷。比如简单的爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

晚综



健康有道

男人为何中年“油腻”

“油腻男”因为一档综艺节目《追光吧，哥哥》又躺枪了，许多中年男明星的表演、打扮都被批“太油腻”。男人确实有更高概率比女人“油腻”，他们脸部和头发更易出油，脚部易出汗、出味……在中医养生专家看来，这些“油腻”多因身体特质、衰老等引发，是有办法改善的。

饮食不当皮肤容易出油

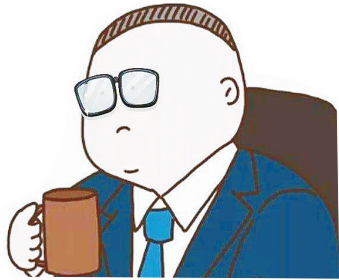
为什么有的人脸上总是爱出油？专家认为，痰湿体质（常表现为体形肥胖、胸闷痰多、容易困倦）的人脸上大多是油乎乎的。此外，喜欢吃高脂肪的食物是导致脸部皮肤爱出油的一个直接原因。要想控油，除了做好面部清洁，油性皮肤的人在饮食上要有讲究。专家建议，这类人应该尽量少吃辛辣食物以及脂肪、糖类含量较高的食物，适当多吃凉性、平性食物，如冬瓜、丝瓜、白萝卜、胡萝卜、莲藕、柚子、鸡肉、兔肉等。

平时，油性肤质的人洗脸时可在水中加入控油补水的中草药，如天冬，其有养阴清热的功效，外用能润泽肌肤、清爽控油。具体做法是：取100克天冬磨成粉，每次洗脸的时候取一小撮，就像是用洗面奶一样，配合着温水在脸上搓一会儿，然后洗净。一般用7天后，皮肤就会有明显变化。

头发油腻者不宜干梳头

头皮出油，被该问题困扰的男性多于女性。

很多人不知道，头发洗得太勤也容易出油。对出油不严



重的人来说，一周洗两三次头发就可以了。此外，选对洗发水也很重要，如果你的头发出油多，建议采用清洁能力强的产品，不要用有滋润或修护功能的洗发水。

专家提醒，头发容易出油的人应少做干梳头。虽然早晚用手指肚按摩头皮有一定保健效果，但对易出油的头皮来说，这样会使油脂被动分散到毛干，刺激油脂分泌，加重出油。另外，日常多吃点粗粮，能够减少头皮的油脂分泌。

除汗脚试试用香樟叶泡脚

很多男士的汗脚很严重，往往伴有脚臭的烦恼。脚部多汗的主要原因是脚部汗腺过于发达，而汗液中的“养分”会让脚上的细菌大量繁殖，并分解角质蛋白，和着汗液中的尿素、乳酸，就会发出臭味。而双脚长期浸渍汗液，可能导致足癣、趾间糜烂、裂纹等。

专家建议，有脚汗脚臭的人，可以试试用香樟叶泡脚。用香樟叶20克，配上麻黄根30克，黄柏15克，白帆、防风各10克，用水煎汤，凉至温度适宜后泡脚15~20分钟，连用数日，可减少脚汗。据《北京青年报》《信息时报》

健康知识

气虚易疲劳乏力

中医认为，总感觉疲劳乏力的人，大多因为气虚。比如，心气虚的人容易心悸气短，脾气虚的人容易倦怠懒动。气虚的人应多吃健脾益气的食物，如山药、莲子、芡实、粳米、香菇、大枣等，不宜食用耗气的食物如空心菜、萝卜等。此外，气虚的人还可适当喝点养生茶，如用黄芪、党参、太子参、大枣等泡水喝。

低强度且多次的锻炼，可在一定程度上强化气虚体质人群的脏腑功能，提高免疫力。这里给大家推荐几种功法。

抛空 端坐在椅子上，左臂自然屈肘，掌心向下放在大腿上；右臂屈肘，掌心向上，模拟向上抛物的动作3~5次，然后换左手重复以上动作。

荡腿 选一个较高的椅子，两脚悬空，前后摆动10~15次，逐渐增加摆动的幅度。

摩腰 端坐在座椅上，适度松懈上衣及腰带。两手掌掌心相对，快速摩擦至略发热后，将两手掌心置于后腰，进行较快的上下摩擦。每天做3~5次为宜。

据《燕赵都市报》



LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: **2690120** (漯)医广【2020】第05-07-003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)