

莫错过心衰的四次预防机会



15日晨,著名作家二月河因突发心衰去世。心衰不是一个独立疾病,而是心脏疾病发展的终末阶段。专家强调,如果能够掌握疾病的相关知识,一生当中,人们有4次预防的机会。

虽然40多岁有可能患上心肌梗死和心衰,但在该年龄段,心衰发病率仅为十万分之二三十;与此形成对比,65岁以后,心衰发病率激增到十万分之一二百。如果在40岁~50岁时,仍不能养成良好的生活习惯,50岁以后就可能受到心衰发病之苦;反之,最晚从40岁~50岁开始作出改善,对防止心衰也会起到作用。

专家表示,心衰是包括心脏病在内的、所有循环器官疾病的终末阶段,但患上心脏疾病和血管疾病未必都会导致心衰,其区别在于个人基础疾病的不同。相对而言,伴有高血压、肥胖、糖尿病、高血脂症的患者更易发展为心衰。

“零次预防”指在没有患任何相关疾病前,养成良好的生活习惯。包括不暴饮暴食、不摄取过多盐分、不吸烟、多运动、控制体重、避免混乱的生活习惯。

“第一次预防”如果已经由于吃得过多、动得过少导致了肥胖,且患上了高血压、糖尿病、高血脂症,心肌梗死等心脏疾病就已经在向你招手了。但此时还不算太晚,只要在得上心脏病之前,改掉不良生活习惯就可以了。减肥、降压、控糖和降血脂,可以降低脑卒中和心肌梗死的患病风险。

“第二次预防”由于未能充分改善生活习惯,患上心肌梗死、心律失常或其他心脏疾病后,你需要注意的是预防心肌梗死的反复发作,以免病情进展为心衰。因为患上心肌梗死等心脏疾病的人,并非都会成为心衰患者。高血压患者须遵医嘱坚持服用降压药,稳定血压;曾经心肌梗死发作的患者须按时服药、定期复查、坚持锻炼,同时避免过度劳累及情绪过于激动等。

“第三次预防”通常来说,急性心衰多是在其他诱因下突然发作,

患者会突然感觉呼吸困难,甚至出现心源性休克。若能在急性心衰未发作前,做好日常预防,即便已经患上心衰,也可能避免最严重的后果。因此,这一阶段的关键是阻止病情急性恶化,必须严格按医嘱服药,避免一切不利于心脏健康及有可能引起心衰发作的因素。特别需要注意的是,急性心衰第一次发作时还有抢救

成功的可能,经过住院治疗后,大部分人都能在一定程度上恢复“健康”。然而,这不是治愈,而是变成慢性心衰,一旦病情再次恶化会极为凶险。

专家总结说,改善生活习惯是零次预防;避免患上心脏病是第一次预防;避免患上心衰是第二次预防;避免心衰的二次发作是第三次预防。这就是心衰的4次预防机会。

冬季心衰高发,高危人群注意预防

专家介绍,有两大类疾病是引起心衰的重要原因。首先是导致心脏负荷过重的疾病,如高血压、主动脉瓣狭窄、肺动脉高压、肺动脉瓣狭窄、主动脉瓣关闭不全、二尖瓣关闭不全等。其次是导致心肌损害的疾病,如冠心病、心肌缺血、心肌梗死、心肌病等。

每年冬季都是心衰的高危期。想要预防心衰、减少心衰患者再住院,要从基本的日常生活和用药做起。

第一,控制基础疾病。高血压、冠心病、糖尿病等慢性心血管疾病患者入冬时要尽早找医生调整治疗方案,并且遵医嘱按时

服药。

第二,少食多餐。不要吃得太咸,注意清淡饮食。

第三,适当运动。运动要量力而行,可由医生开具健康处方,避免过于劳累。

第四,注意心理问题。情绪不稳定也不利于心衰的预防和控制,情绪实在难以控制时,建议及时到医院就诊。

第五,戒烟限酒。

专家提醒,心衰高危人群一定要通过以上几点,积极预防心衰,把心衰扼杀在摇篮中。此外,还要积极进行心脏康复治疗,最大限度地控制心衰的进展。

这三类人再年轻也要防心衰

1. 酗酒的人 研究显示,适量饮酒有益于心血管健康,但大部分人都不能掌握好饮酒量。过量的酒精具有心肌毒性,心肌发生病理生理改变,心脏结构和功能改变,导致酒精性心肌病。早期病人无明显症状,但晚期心肌损伤严重时,就出现心力衰竭甚至各种心律失常表现。戒酒是预防和治疗酒精性心肌病的关键。早期戒酒甚至可以使心脏功能部分或完全恢复。

2. 因感冒出现心肌炎的人 感冒后若出现胸闷、乏力、心悸、

恶心、头晕等症状,要警惕心肌炎,有的心肌炎可导致心力衰竭或猝死。患上心肌炎后,要注意休息和饮食,按时作息,避免剧烈活动,饮食营养、易消化。确诊心肌炎1月、3月、6月、1年后坚持复查,避免感冒。

3. 先天性心脏病病人 患有先天性心脏病的人,除了寻求专业的的心脏科大夫指导手术治疗外,平素要注意避免诱发心衰的因素,如肺炎等感染、剧烈运动、熬夜、酗酒等等。

(据《老年生活报》)

为祖国点赞

范慕岳

改革开放四十年,国家步入大发展。各项建设月月新,人民生活步步高。整顿吏治肃风纪,扶贫事业康庄道。为今进入新时代,一日千里大飞跃。得益党的好领导,领袖作用更重要。全国千群齐努力,群策群力效果好。实现中华复兴梦,两个百年大目标。鄙人虽是耄耋人,坚决拥护共产党。

祖孙乐事

奶奶也有儿子

从幼儿园回家的路上,孙子捡到一片米粒大小的亚克力钻,绿绿的,放着光。孙子兴奋地说:“爷爷,我捡到一颗钻石。我要送给妈妈。”

我问:“为什么要送给妈妈,送给奶奶不行吗?”

孙子回答:“妈妈漂亮。”

我又问:“那奶奶不漂亮吗?”

孙子坚持说:“妈妈有项链,我把钻石安在妈妈的项链上,妈妈更漂亮。”

我又说:“奶奶也有项链啊。”

孙子:“我是妈妈的儿子。奶奶也有儿子。”我无话可说!

(网友“居仁堂主”)

天天要喝人参汤

星期天,我带小孙子去他外婆家。鸡鸭鱼肉吃腻了,我们提出想喝点爽口的汤。他外婆便将腌制的干萝卜叶拿来烧了一锅汤,小孙子和我得津津有味。

喝着汤,小孙子问:“外婆,这是什么汤呀,怎么这么好喝?”

外婆骗他:“这是我们大山中千年人参煮的汤。”

小孙子马上转头对我说:“爷爷,回家后我要天天喝这千年人参汤。”乐得我们捧腹大笑。

(湖南永州 翟嗣好 66岁)