

双侧下肢水肿 警惕心衰

心力衰竭简称心衰，是指由于心脏的收缩功能和(或)舒张功能发生障碍，不能将静脉回心血量充分排出心脏，导致静脉系统血液淤积，动脉系统血液灌注不足，从而引起心脏循环障碍的症候群。心力衰竭发病率高、病死率高，被称为心血管病学领域最后的战场。因此对于心衰问题一定不能掉以轻心。

□商丘市第一人民医院
心内科 高辉

频繁干咳 警惕心衰

心衰的临床症状多样化，缺乏特异性。当患者处于心衰前期，心脏会发出微弱的预警信号，主要包括以下几种：

阵发性夜间呼吸困难，患者常常在熟睡中被憋醒，轻者坐起后几分钟症状消失，严重者会一直持续得不到缓解，出现呼吸窘迫和口唇紫绀。水肿，心衰引起的水肿多见于身体低垂部位，例如双侧下肢水肿，在傍晚出现或者加重，有些病人休息一夜之后可减轻或者消失。食欲下降、恶心呕吐，心衰可导致长期胃肠道瘀血，引起食欲不振、腹胀、恶心、呕吐、便秘、腹痛。夜尿多，

心衰会影响肾脏功能，表现为夜尿增多。疲乏无力，患者总是感觉全身乏力，没走多少路就已经疲惫不堪，甚至连说话都嫌累。情绪或精神异常，老年心衰患者往往出现此类症状，主要表现为烦躁不安、幻觉、意识不清甚至昏迷等。咳嗽，心衰患者在早期常出现频繁的干咳，伴有胸闷气喘；活动或劳累后，咳嗽气喘的症状加重，并且常在夜间发作。

远离心衰 需保证睡眠

心力衰竭的常见诱因包括呼吸道感染，严重心律失常，妊娠、分娩等心脏负荷加大，用药或停药不当，过度体力活动，情绪激动及肺栓

塞、贫血等疾病。

想要预防和降低心衰发作，首先要积极治疗高血压、冠心病等基础疾病，科学用药，定期复查。其次是注意防寒保暖，外出时要戴围巾、口罩等，以减少冷空气的刺激，预防呼吸道感染。三是养成健康的生活习惯，戒烟戒酒，少量多餐，不吃生冷食物，坚持少油低脂、低盐饮食。作息规律，保持足够的睡眠。限制体力活动，避免剧烈运动，以减轻心脏负荷。最后要保持情绪平稳，避免过度焦虑、抑郁或兴奋。

对于心衰患者来说，饮食尤要注意以下几点：

限制钠盐的摄入，低盐饮食可预防和减轻水肿，但

服用大量利尿剂时，可适当增加食盐的摄入量。少食多餐、不宜过饱，每天5~6餐，避免过饱而增加心脏负担。控制脂肪的摄入，脂肪热含量高，在胃内停留时间长，过多的脂肪还会抑制胃酸分泌，影响其消化。适量摄取蛋白质，摄取蛋白质的全天总量为50~75克，心衰较严重时，每天宜按0.8克/千克体重摄入蛋白质。补充丰富的维生素及矿物质，多食用鲜嫩蔬菜和水果，以补充足够维生素，保护心肌功能，增强身体抵抗力。

总之，对于心力衰竭，关键是早识别、早预防，大多数患者经过早期积极地治疗，都能取得很好的预后效果。

慢性肾炎护理 注意做好保暖

□河南科技大学第一附属医院肾脏内科 罗冬平

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，以蛋白尿、血尿、高血压、水肿等为基本临床表现，病变缓慢进展，可以导致不同程度的肾功能减退，最终发展为慢性肾衰竭。

慢性肾炎早期应该针对其病理类型给予相应的治疗，以防止或延缓肾功能进行性恶化，改善或缓解临床症状并防治并发症。

慢性肾炎病情进展速度个体差异很大，与是否重视保护肾脏、治疗是否恰当、是否

避免恶化因素有关，因此，慢性肾炎患者一定要高度重视日常护理。

注意保暖，避免着凉。秋冬季节昼夜温差大，慢性肾炎病人明显增多，很重要的一个因素就是受凉。天冷后人体通过皮肤排出的汗液和毒素减少，通过肾脏代谢的增多，加重了肾脏负担。寒冷还使血管收缩、血压波动，会加重肾脏缺血。慢性肾炎患者抵抗力下降，天冷时更容易感冒进而加重病情，因此要注意日常保暖，及时增添衣物和被子。冬季外出要穿好衣服，必要时戴上

手套、围脖、帽子等防寒护具；夏天空调温度不宜过低，避免空调直吹身体。

健康饮食，适量饮水。慢性肾炎病情有轻有重，对于病情较稳定的患者，如果在肾功能正常，没有水肿、高血压、蛋白尿的情况下，饮食通常与常人相似，无太多限制。但要注意低盐低脂，保证营养均衡、搭配合理。饮水量不需刻意限制，正常饮水即可，但是要少喝饮料。

如果肾功能已经下降，且有蛋白质、水肿等症状，则需要限制蛋白质和钠盐的摄入，每天吃盐量应严格控制在2~

5克，少吃或不吃咸菜、腐乳、等高盐食品。同时必须严格限制水分的摄入，每日饮水量约为前一日总尿量+500ml，避免加重水肿。

合理用药，切忌胡乱吃药。慢性肾炎患者由于肾功能下降，盲目使用肾毒性药物，如部分抗生素、止痛药、化疗药等，会进一步加重肾脏损伤，导致病情恶化，甚至短时间内引起急性肾炎。因此，慢性肾炎患者要在医生指导下用药，如果需要长期服药，还要定期进行肾功能检查。

合理运动，劳逸结合。很多人得了肾病后，认为需要多

静养休息，不能劳累，因此就放弃了体育锻炼。其实，适当的体育锻炼，如慢跑、游泳等，能促进新陈代谢，有利于体内毒素排出体外，还可以增强肾脏重吸收的能力。当然在运动的同时，也要劳逸结合，以免过劳而加重疾病。

作息规律，保证睡眠。慢性肾炎患者要养成良好的作息习惯，早睡早起，保证睡眠充足，提高免疫力。

保持积极健康的心态。持续沉浸在消极的情绪中，可能会加重病情，因此慢性肾炎患者要保持积极乐观、健康向上的心态，积极治疗疾病。

预防三叉神经痛 营养饮食要均衡

□河南省人民医院 王静

三叉神经痛是剧烈的发作性疼痛，被称为“天下第一痛”。其可以一天发作多次，每次持续几秒到一分钟，疼痛感让痛不欲生，但是发作过后和常人一样。

三叉神经痛依据病因分为原发性和继发性三叉神经痛，原发性三叉神经痛的病因目前为止尚未完全明确，一般认为三叉神经在脑桥被异常扭曲的血管压迫三叉神经后根，导致三叉神经后根局部产生脱髓鞘变化，从而引起疼痛发作。继发性三叉神经痛多

有明确的病因，如颅底或桥小脑角的肿瘤、转移瘤、脑膜炎、脑干梗死、多发性硬化等。这些疾病可侵犯三叉神经的感觉根或髓内感觉核而引起三叉神经痛。一般三叉神经痛主要有以下几个原因引起的：

当三叉神经系统感觉根的某一个部位受到压迫或牵拉时，可引起三叉神经痛。如出现骨质增生和鼓膜炎增生，使得骨孔狭窄和卵圆孔狭窄压迫三叉神经。还有三叉神经受到颅底动脉和小脑上动脉压迫时，也会引起压迫性的疼痛感。

当由三叉神经支配的局

部组织器官出现炎症性疾病时，如受到外伤病灶、牙龈炎等，会使局部长期受到慢性刺激，从而导致神经发炎和纤维化，使分布在三叉神经根上的血管出现功能性障碍和痉挛，最终导致三叉神经痛。

疱疹病毒有可能会沿着三叉神经系统侵入颅内，在脊神经节和三叉神经节内潜伏，一旦侵袭支配三叉神经的大脑皮层，就会导致三叉神经剧烈疼痛。

三叉神经痛和脑部缺血也有关系，当三叉神经系统处于缺血缺氧状态时，会使得局部营养不良，降低局部抵抗力

和神经活力，再加上受到其他诱因作用而引起三叉神经疼痛。

研究发现，神经生理和化学机能紊乱时也会引起原发性的三叉神经痛，这种变态反应机制还不是很明确。此外，当患者丘脑和大脑机能发生障碍或器质性病变时，也会引起三叉神经痛。

三叉神经痛的治疗原则上分为药物治疗、微创治疗和手术治疗。其中，微球囊压迫术是一种新的治疗顽固性三叉神经痛的有效方法，具有风险低、创伤小、手术时间短、疼痛体验好、患者易于接受、

术后恢复速度快等优点。

预防三叉神经痛，首先要保证规律作息，经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况，人体的免疫力会下降，容易导致三叉神经痛的发作。其次，营养饮食要均衡，长期的营养物质摄入不足，容易造成体内维生素的缺失，抵抗力的下降，从而诱发三叉神经痛发作。三要注意讲究个人卫生，不讲卫生容易感染各种病毒，进而诱发三叉神经痛。最后要注意血压、血脂的调节，高血压、高血脂和动脉硬化的人群，三叉神经痛的发病比例较高。