

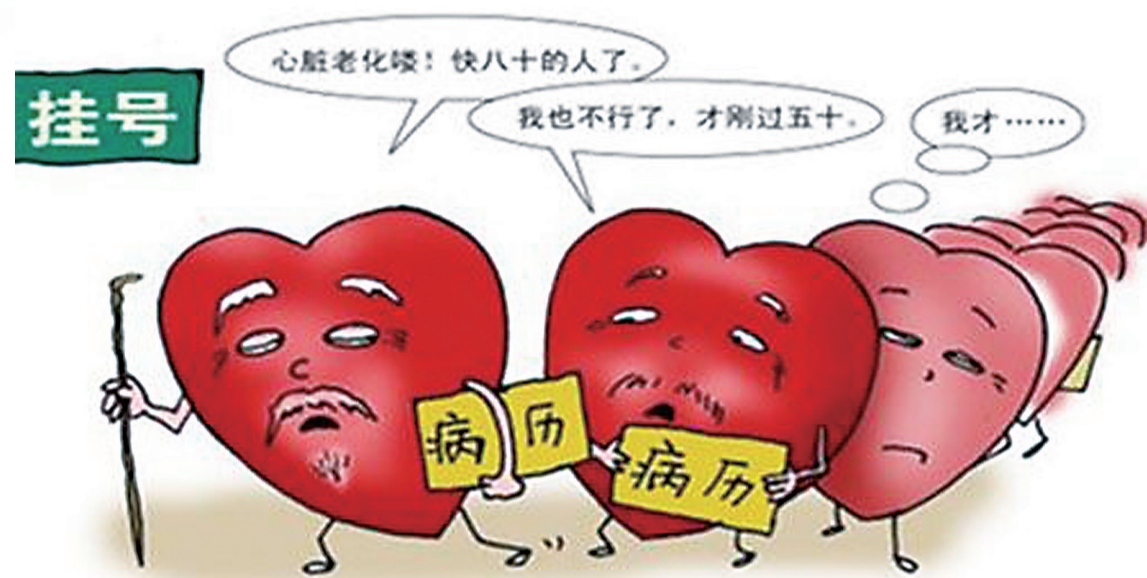


“心衰”不可怕,可控又可防

■株洲市中心医院老年病科 吴健

心脏就像一个“水泵”,不停地以5-6升/分的速度把血液输送到全身。心力衰竭也称心功能不全,是心血管疾病发展到了严重的阶段,心脏的泵血功能衰退,就像弹性减退的“皮球”,输出血量不能够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,是心血管疾病发展到晚期出现的一组临床症状。

随着我们国家老龄化趋势加重,它也成了危害我国人群健康的重要公共卫生问题,已逐渐引起人们的重视。



A “心衰”有哪些表现?

1. 无力:气短和体力差是心衰常见的症状,临床上,很多病人在活动几分钟后就会出现上气不接下气。这是由于心脏功能降低,导致流到肌肉和组织的血液减少所致。
2. 脚肿:脚和脚踝肿胀也是心衰常见的症状。这是由于“心衰”和肾功能减退导致的液体聚集引起的。对于持续肿胀,或者体重莫名增加(24小时内增加2公斤以上),就需要及时就医了。
3. 情绪低落:“心衰”患者抑郁症发病率是正常人的2-3倍!这可能主要源于患者对自身健康的忧虑所致。
4. 难以入睡:研究发现,约50%的“心衰”患者会经历中樞性睡眠呼吸暂停,这是一种睡眠障碍,因睡眠中大脑无法向呼吸机发出指令而引发。这种疾病可迅速将患者从深度睡眠中唤醒,使其惊醒,这种感觉一般会在坐起几分钟后消失。
5. 呼吸困难:“心衰”患者躺着的时候,回心血量增加,肺部有液体积聚,导致呼吸困难。
6. 持续咳嗽和哮喘:“心衰”常伴有持续咳嗽和哮喘,这是肺部液体聚集造成的另一个后果。
7. 手脚冰凉:“心衰”患者常会感到浑身冷,手脚冰凉。这是因为他们体内大多数血液都流向大脑及其它重要器官,四肢供血相对不足引起的。

B 哪些情况需尽早就诊?

- 很多心力衰竭患者的早期症状可能不典型,出现哪些症状就表示可能发生了“心衰”呢?
1. 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,就应该及早到心血管专科就诊。
 2. 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,甚至脚腿、腿出现水肿,应该尽快就医,排除“心衰”的可能。
 3. 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、疲劳乏力的表现,也应该及时到医院心血管专科就诊。

C 如何防控“心衰”?

1. “心衰”的治疗,重点是“早评估早诊断”。对于存在可能发生心力衰竭的高危人群,如高血压、糖尿病、冠心病患者,我们应首先积极治疗原发疾病;控制血压血糖,改善心脏供血,调脂等从而延缓发展成为“心衰”的进程。做心脏彩超和运动负荷试验评估心脏功能,如果心脏血管堵塞严重存在严重心肌缺血时要尽早手术重建(支架植入或者冠脉搭桥术)以改善心脏供血。
2. 如果患者在治疗过程中出现了活动后呼吸困难,夜间平卧后气短咳嗽等,体查有肺部罗音、双下肢水肿等,就要注意排除患者是否发生了心力衰竭。要尽快到医院就诊,明确有无“心衰”及病因,找出诱因,尽早启动“心衰”的规范化治疗以尽可能改善心功能。
3. 尽可能地减轻导致“心衰”的因素:
 - (1) 控制体重:肥胖的人容易患上心力衰竭。一名肥胖患者相当于一名正常体重的人身上背着重物,活动时,他的心脏负担比正常体重者要大,腹部的脂肪堆积还会抬高膈肌,减少肺容积,进而改变心脏的位置,肥胖的人患高血压、心肌梗死的概率也更大。这些因素均可以导致心力衰竭。
 - (2) 预防感染。感染尤其是呼吸道感染是诱发“心衰”的最主要因素。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,要注意预防感冒及流感、肺部感染,以免诱发“心衰”。
 - (3) 适量运动。心血管病患者在病情稳定时,进行适度运动有助于改善心脏功能。但运动不宜过量,应选择轻到中等强度运动:如散步、快走、打太极拳等,循序渐进,锻炼后以感到舒适为宜。
 - (4) 适量补充水分。一次喝过多的水或输注过多的液体,会引起血容量骤然增加,从而导致心肌耗氧增加,增加心脏负担。心力衰竭的人心力储备各功能下降,对于这种突然变化不能适应,容易诱发急性心力衰竭发作。
 - (5) 注意保持心情愉快。“心衰”患者不宜大喜大悲,过度剧烈的情绪变化也会增加心脏负担从而诱发“心衰”急性发作。

骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折

■株洲市人民医院脊柱外科 胡卫辰

我国于2002年已进入老龄化社会,2016年中国60岁以上骨质疏松症患病率高达36%,预计到2020年我国60岁以上老年人口为2.48亿,2050年可达4.5亿,随着我国人口老龄化的加重,骨质疏松性椎体压缩骨折发病率显著增高。

骨质疏松症是第四位常见的慢性疾病,也是中老年人最常见的骨路疾病。骨质疏松症被称为沉默的杀手,骨折是骨质疏松症的严重后果,骨折也是骨质疏松症患者的首发症状和就诊原因。

1 骨质丢失与哪些因素有关?

引起中老年人骨质丢失的因素是十分复杂的,近年来研究认为与下列因素密切相关:(1)中、老年人性激素分泌减少是导致骨质疏松的重要原因之一。绝经后雌激素水平下降,致使骨吸收增加已是公认的事实。(2)随年龄的增长,钙调节激素的分泌失调致使骨代谢紊乱。(3)老年人由于牙齿脱落及消化功能降低,进食减少,大多有营养缺乏,致使蛋白质,钙,磷、维生素及微量元素摄入不足。(4)随着年龄增长,户外运动减少也是老年人易患骨质疏松症的重要原因。(5)还有一些个人情况的不同、生活习惯、身体状况、疾病,甚至种族、地域等因素也与骨质疏松的发展有关。

2 如何治疗骨质疏松性骨折?

椎体成形术是目前治疗老年骨质疏松性骨折最有效的微创方法,是通过特殊的方法将骨水泥注入骨折椎体,通过骨水泥在骨折椎体内的锚定,使骨质疏松椎体内微骨折得到固定,增加了椎体的稳定性,从而迅速达到止痛效果。

椎体成形手术时间约30分钟,术后24小时患者即可在外固定保护下离床恢复正常生活,减少了骨折卧床相关并发症的发生率。由于患者早期活动,避免了长期卧床带来的诸如肺炎、压疮、尿路感染等并发症和护理上的不便,避免了长期卧床导致骨量丢失从而出现的骨质疏松恶性循环。后期还可以预防椎体压缩和后凸畸形引起的背部疼痛、胃胀不适甚至直立困难等症。

东方红娘

东方红娘简介:政府注册的正规婚介,专注婚介十七年,一直以来秉承诚信经营至上的发展理念,坚持实名认证登记,会员信息保密性强,经过多年创新经营,成功率越来越高。

男:未婚,69岁,1.72米,大专,有房独住,机关单位退休,孩已成家。

男:离异,59岁,1.72米,大学,房车齐,公务员,孩已成家另住。

男:丧偶,54岁,1.71米,本科,有两套有车,国企干部,收入丰厚。

男:离异,41岁,1.78米,本科,有房有车,机关干部,女随母。

男:未婚,34岁,1.8米,本科,有婚房,事业单位,开期帅气。

男:未婚,33岁,1.75米,本科,有房有车,央企技术员,能力强。

女:丧偶,60岁,1.6米,本科,有房有车,事业单位干部退休,女已嫁。

女:丧偶,49岁,1.63米,本科,房多套,有车,机关干部,女已嫁。

女:离异,39岁,1.58米,本科,房宽,公务员,有女孩。

女:离异,34岁,1.58米,本科,房宽,公务员,女随父。

女:未婚,35岁,1.58米,本科,有新房,刚转正编制教师,素质高。

女:未婚,30岁,1.63米,研究生,有房有车,国企机关,气质佳。

诚邀志同道合及有爱心人士加盟,有经验者优先。

联系人:刘姐
手机微信号:
18932126168
地址:株洲市中心广场(株洲百秀)福鑫大厦1116号
电话:
22175288
22957018
微信:
18932126168

下列证件 声明作废

易巧玉遗失株洲华都房地产开发有限公司(翰林华府6栋2604)2016年7月9日开具的2005094号房款收据,金额39000元。

28835396 广告接待热线

28823919 政务专题部

情感不顺,女子深夜欲轻生 警民合力将她从江水中救出



本报讯(记者 李卉 通讯员 魏天宇)“真是要谢谢民警和好心人……”10月5日早晨6点15分,女子小芳(化名)发出这样一条朋友圈。在此之前的一个多小时,喝酒后的小芳经历了生死瞬间。

遭遇感情问题,酒后半夜独自出门

芦淞公安分局民警徐楚麟介绍,5日凌晨4点多,110接到一名女子报警,说她的闺蜜小芳近期出现感情等问题,情绪不好。10月4日,自己和另外一个闺蜜从外地回来陪伴安慰小芳,当天晚上她们一起喝了点酒,然后在中心广场附近一家宾馆入住休息。半夜醒来,两闺蜜发现小芳不见了,赶紧打电话联系。结果小芳没有接听,只是通过微信发来一段视频,四周一片漆黑,只见滚滚江水,背景声音只有小芳歇斯底里的喊叫声。

“情况很紧急,视频里什么标志物也看不出来,连河东还是河西都无法判断。而且当事人还喝了酒……”徐楚麟介绍,他们只好从小芳入住的酒店附近的江边寻找,期间不断拨打小芳的电话。

警民合力将她从江水中救出

“民警同志,我刚才看到一名女子往江边走,你们是在找她吗?”寻找了十多分钟后,一名市民主动跑了过来。“赶紧上车,带我们去找她。”徐楚麟赶紧叫市民上车。

小芳下水的地点在神农公园附近的江边,当时光线很暗,根本看不见她在哪里。徐楚麟与同事立马脱下鞋子,往江边走去,淤泥很快没到了小腿。这时,一名路过的市民也加入了寻找队伍。

“快看,那是不是她?”在不远处,一个人影闪现,大家迅速靠近,发现果真真是小芳,拉住她准备将她带上岸去。谁知当时小芳情绪仍旧激动,拼命反抗声称只想死去,不想被救助。之后,小芳又剧烈呕吐起来。

“多亏了热心市民帮忙。”徐楚麟介绍,最终,众人在淤泥中摸爬滚打,费了九牛二虎之力才将小芳拉上岸。待小芳清醒之后,民警与她进行了谈话,之后将她交给了两闺蜜。

5日上午,冷静下来的小芳发出了朋友圈,并发布信息给救助自己的民警致谢。

“这次幸亏接连遇到几位好心人,你看生活中还是好人多、温暖多吧?希望你以后能乐观生活。另外,不喝醉的女孩子更美丽。”徐楚麟如此回复。

庆国庆,社区办书画作品展 有作者捐作品义卖,帮助困难居民



近日,“欢度国庆·爱我中华”书画作品展在沈家湾社区养老服务中心开幕。

沈家湾社区是湖南省社区文化建设的样板社区,天桥社入驻该社区以来,更是碰撞产生了不少火花。本次书画作品展由沈家湾社区和天桥社联合举办,共征集到社区居民和诗社社员创作的书画作品60多幅,经评选最终有50余幅入选。其中,20余幅参展作品的作者,主动将作品捐给社区进行义卖,帮助困难居民。据悉,作品展将持续至本月15日,欢迎市民朋友前往观展。

(记者 李卉 通讯员 廖青梅 摄影报道)



精彩对弈,“棋”乐无穷

10月4日-6日,株洲市第三届围棋甲级联赛在文化园举行。本次比赛由株洲市棋类协会主办,株洲市图书馆承办,株洲日报社国学馆执行承办,来自各县市区及单位/棋协的8支代表队共76名运动员参赛。最终,中车长江车辆有限公司株洲分公司棋协代表队获得冠军。

(记者 何春林 摄影报道)

T95路公交明日开通 由天易科技城到神农城北

本报讯(记者 戴凛 通讯员 殷滋)记者昨日从市公交总公司了解到,10月8日起,公交部门将开通由天易科技城到神农城北的T95路公交线路。

据介绍,株洲公交部门为解决天易科技城园区及湘芸路沿线居民的出行难题,经多次现场勘查,开通该线路。线路的首末班时间为早上6:00和晚上8:00,票价2元,刷卡1元。

线路走向

上行:天易科技城—白莲路创业大道路口—天易科技城温泉公寓—天易科技城服务中心—湘芸路西站南路口—湘芸路南泉西路口—株洲西站(湘芸路)—湘芸路芸合路口—湘芸路衡山路

口—湘芸路中—湘芸路王家坪路口—泰山路毛湾路口—一九八锦景城—华晨·山水洲城—泰山路三鑫路口—泰山路西环路下—康桥美郡—湖南工大正门—湖南工大东门—塘湾—湖南天易集团—神农城北

下行:神农城北—湖南天易集团—塘湾—湖南工大东门—湖南工大正门—康桥美郡—泰山路西环路—华晨·山水家庭—华晨·山水洲城—一九八锦景城—湘芸路泰山路路口—湘芸路王家坪路口—湘芸路中—天元区武装部—株洲西站(湘芸路)—湘芸路南泉西路口—牛奶坡—湘芸路西站南路口—天易科技城服务中心—天易科技城温泉公寓—创业大道白莲路口—天易科技城

气温骤降防流感 最好10月底前接种疫苗

本报讯(记者 杨凌凌)随着气温下降,流感病毒活跃度也增加了。市疾病预防控制中心提醒市民,最好在冬春季流感流行高峰前接种流感疫苗,防患于未然。

流行性感冒是最常见的急性呼吸道传染病,由流感病毒感染引起,一般表现为急性起病、发热,部分病例可出现39℃-40℃的高热,伴畏寒、头痛、肌肉、关节酸痛,极度乏力,食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽。流感不仅导致各种不适,还会引发多种并发症,如支气管炎、肺炎、心肌炎等。据世界卫生组织估计,每年流感流行可导致全球

300万~500万重症病例,20万-50万人死亡。

接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段。由于流感病毒易于变异,世界卫生组织每年都会根据流感监测结果提出全球流感疫苗株的推荐意见,各疫苗企业根据该推荐意见生产当年的流感疫苗。一般来说,每年9月份开始便有当年度生产的流感疫苗上市。

疾控专家建议,为了能在冬春季流感流行高峰前获得有效保护,建议市民最好在10月底前完成流感疫苗接种。目前,流感疫苗属二类疫苗,市民可前往各接种点自愿自费接种。