

留意:左右心衰表现不同

心脏康复治疗“五大处方”可降低猝死率

春节后,85岁的李老伯在无锡市同仁康复医院心肺康复科查出严重全心衰竭,病情危重。经过“五大处方”的心脏康复治疗,李老伯从卧床不起到能够自理。该科主任医师郝建凤介绍,很多老人,尤其是高龄老人,会把心衰的一些症状自认为是年纪大的自然现象而忽视。事实上,患者及家属要留意:左右心衰各有不同的表现,及时的心脏康复治疗能降低猝死率、再发病率和再入院率,提高患者的生活质量,防心衰还需养成科学生活方式。

心衰老人经康复治疗又能生活自理

李老伯近5年来反复出现活动后胸闷乏力、气短、双下肢水肿,前段时间更是病情加重,睡觉时常出现上述症状。不仅如此,家人还发现他全身高度水肿,胃口不好,吃得越来越少,少尿,晚上几乎不能平躺。经全面检查,医生发现李老伯心功能衰竭,肝、肾功能受损,贫血,左房大,右心大,左室舒张功能减退,心包积液,为严

重的全心衰竭,并以右心衰为主。

对于李老伯,该院心肺康复科组织康复医生、康复治疗师、康复护士、康复心理医生、营养师,开出了“五大处方”:急性期药物处方,康复医生为患者加强利尿、强心,改善心肌灌注、护肾、预防电解质紊乱等;心理处方,康复心理医生为患者稳定情绪、改善夜眠;恢复期增强营养

处方,营养师为患者促进胃纳,纠正贫血、低蛋白血症;危险因素管理处方,康复护士为患者稳定血压、血脂、心率等;运动处方,康复治疗师为患者开展床边及室内有氧运动、平衡训练、呼吸训练等。医务人员还根据患者的康复情况,每周、每月对康复方案进行动态评估调整。一个多月后,李老伯已可以生活自理。



日前,市民在锡惠公园打太极拳。(郑宙 摄)

老人出现以下症状警惕心衰找上门

郝建凤介绍,很多患者及家属对心衰的表现忽视了,导致心衰非常严重时才不得不就医,这是很危险的。心衰分为左心衰、右心衰和全心衰,前两者的表现还不同。左心衰表现为活动后气急,活动耐量下降。有些还可以表现为夜间阵发性的呼吸困

难,有时候晚上睡觉,半夜里会坐起来,起来以后到窗口站一会觉得就缓解了,这就是典型的夜间阵发性的呼吸困难。腿肿是右心衰的表现,静脉血液不能顺利回流,引起静脉内压力升高,体液漏出进入组织间隙,引起浮肿。右心衰水肿最早出现于脚踝内侧,其

状况由心衰程度决定,轻度的水肿在活动后明显,休息后减轻或消失,下午明显一些,早上醒来轻一些,严重的则会向上发展到全身水肿。还有些患者出现胃肠道淤血,表现为胃口减退。如果既有左心衰又有右心衰的表现,就要警惕全心衰了。

预防心衰需要养成科学生活方式

心衰是各种心脏疾病进展至严重阶段而引起的一种复杂的临床综合征,心脏泵血能力下降,心脏泵出去的血,不能够满足日常的循环需要,是包括心脏病在内的、所有循环器官疾病的终末阶段。郝建凤提醒,市民应该养成科学生活方式,尽量避免走到心衰这一步。相对而言,高血压、肥胖、糖尿病、高脂血症的患者更

易发展为心衰。从没有这些疾病时,市民就要做到不暴饮暴食、不摄取过多盐分、不吸烟、多运动、控制体重。如果由于未能充分改善生活习惯,已患上心肌梗死、心律失常或其他心脏疾病,市民仍要积极预防心肌梗死反复发作,避免进展为心衰,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。对已患上心衰的患者,也要严格按医嘱服药,避免一切不利于心脏健康及有可能引起心衰发作的因素,积极接受心脏康复治疗,延长寿命,改善生活质量。(卫文)

“不抖不僵”过“帕金森病日”

“帕友俱乐部”倡导快乐解决痛苦

本周,20多位帕金森老病友齐聚3位上海名医在无锡开的易可中医院魏氏脑病中心“帕友俱乐部”,参与“世界帕金森病日”帕友联欢会。

医护人员和病友一起练习“帕金森专项导引术”,同时通过“唱红歌”做发声训练、“打麻将”做手部精细训练、“康乐棋”做

身体平衡能力训练。此外,魏氏脑病中心医生还讲解了无锡中医药管理局2020年科技项目——“帕金森FIX立体定向干预疗法”,使病友们对如何实现不抖不僵、如何控制疾病发展、如何改善便秘、夜尿多、失眠、流口水、焦虑、嗅觉减退六大非运动症状等问题,有了更深认识。

俱乐部借鉴欧美先进的“帕金森俱乐部”模式,在参与、互动、分享的基础上,以快乐的方式促进患者的康复训练,提升患者生存质量。“我们的愿景,是打造中国最好的帕金森中医康复基地和最有趣的‘帕金森俱乐部’,欢迎无锡帕友加入。”

(小赵)

静脉曲张伴瘙痒

美女老师“很受伤”

上海新式手术“上午做、下午走”解烦恼

31岁的周老师是一名班主任,人漂亮,讲课好,工作很勤奋,同学们也很喜欢她。但自从患上静脉曲张,生活和工作都被打乱了。

青筋突起、瘙痒影响工作 想做手术顾虑多

周老师大部分时间都在三尺讲台,一天下来要站着工作6个多小时,课后还要埋头批改作业、备课,一系列的工作忙完常感觉到腿部酸痛不已,经常双脚浮肿。

前年,她发现小腿上有几条青紫色血管,很明显,结果不到1年,就变成了弯弯曲曲的“小蚯蚓”,不仅夏天穿裙子不好看,腿还时不时的

瘙痒,很影响形象。和别的老师一打听才知道,很多人都出现过,甚至有的腿上都发黑了。

“查过说可以手术,但疤痕大,而且治疗时间长,什么‘剥皮抽筋’,挺可怕的。”听说三个上海名医开的无锡锡可中医院近期新推出了“穴位麻醉下静脉曲张日间手术”,就找到了该院“奚氏脉管中心”。

柳氏日间新术式 为爱美女性解忧

易可创始人之一、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授诊断后,为周老师采用了新式的“穴位麻醉下静脉曲张日间手术”。他介绍,传统手术虽可以解决静脉曲张问题,但存在手术切口大、住院时间长等“缺点”,尤其是留疤问题让一些爱美女性望而却步,“还可能复发,病人难以接受。”

作为上海市科学技术委员会科研计划项目临床成果,柳氏日间手术切口小、出

血少、即做即走、费用也相对较低,患者的手术舒适度大为提升,目前在上海公立医疗系统推广。“等于是普通医疗手术做出了‘医美’效果,而且当天做,不影响第二天工作和生活,对于女教师是一个‘福音’。”

柳国斌提醒,该手术专门针对静脉曲张早期患者,像周老师这样的患者及早治疗不仅能解决美观问题,还能阻止病程、避免严重的后期症状。(江南)

易可中医院医讯

8日上午,市人民医院老年病科王滨主任医师,为心脑血管、骨质疏松、焦虑抑郁等患者服务。

10日上午,上海曙光医院周围血管科主任柳国斌,为老

烂脚、静脉曲张、糖尿病足、丹毒、淋巴水肿患者服务。

11日上午,高频电火花疗法发明人程传国教授,为颈椎病、腰椎病、膝关节炎等颈肩腰腿痛患者服务。