

心力衰竭防治科普知识

张永强 (四川省合江县人民医院, 四川泸州 646200)

心力衰竭在日常生活中比较常见,但它其实并不是一个独立的疾病,而是多种心脏疾病发展到终末时的表现。心力衰竭是怎么产生的?有哪些症状?该如何预防及治疗呢?

1 心力衰竭的原因及其症状表现

我们身体中的肾脏、肺脏等器官都是双侧存在,留有备用的,而心脏却是“独一无二”的。心脏就像一个泵,负责人体的血液循环,把血液运送到身体各个部位,分秒不停,当心脏不能提供足够的动力,就会出现心力衰竭。引起心力衰竭的原因有很多种。

(1) 心肌病变:患者发生阶段性心肌损害,如心肌梗死、心肌缺血、心肌炎以及限制型心肌病等,会引起心力衰竭,且由于心肌病变一般是不可逆的,所以由心肌病变引起的心力衰竭康复效果比较差。

(2) 局部感染:当细菌性感染或病毒性感染发生在心脏部位时,会对心肌造成直接损害,从而导致心肌的病变,患者会出现不同程度的心力衰竭。在心衰初期,会出现咳嗽或者心跳过快等现象,如果不采取有效且合理的方式治疗,就会让心脏的负荷变得越来越重,加重心力衰竭。

(3) 甲亢、贫血、肾脏疾病等:甲状腺功能亢进、严重的贫血和肾脏疾病都有可能让心室超负荷,从而导致心力衰竭。

(4) 高血压:如果患有高血压,且在患病期间得不到有效控制,可能引起高血压性心脏病,严重者最终会导致心力衰竭。并且,经研究显示,高血压造成心衰的概率非常大。所以,高血压患者一定要长期进行药物治疗,控制好血压。

(5) 心律失常:当人体处于长时间疲劳状态或情绪过度紧张,极易引起心脏跳动异常,这时心脏健康会受到严重的影响,轻者会感到头晕、心悸,重者可能会猝死。

2 如何预防和治疗心力衰竭

2.1 心力衰竭的预防

(1) 预防感冒:季节交替,气温忽高忽低,很容易发生呼吸道感染,导致呼吸不畅,使心力衰竭患者病情发展更迅速,所以做好感冒预防对心力衰竭患者十分重要。要根据生活环境的温度变化,增加或者减少衣物,使身体保持正常温度。进行耐寒锻炼,比如用温度低一些的水洗脸、洗澡,可以刺激皮肤血管,增加抗寒能力,提高免疫力。多呼吸新鲜空气,有利于身体的血液循环。在感冒流行的时候,尽量少出门,出门戴好口罩,不要去人群聚集的地方。

(2) 做适度的运动和保证休息:充足的睡眠可以减少

心脏负担,同时心率随之降低,防止心力衰竭病情反复或者加重。如果患者属于轻度心力衰竭,好好休息几天就可以控制病情。此外,还应该做一些轻微的运动。

(3) 控制钠盐的摄入和保持营养均衡:钠盐容易引起血压升高、动脉痉挛,使心脏运输血液需要更大的动力,增加心脏负荷,使心力衰竭患者病情变得更严重。所以,要控制钠盐的摄入并饮用足够的水,防止血液黏稠度过高。心力衰竭患者身体里的其他器官也会受到影响,比如肠道和肝脏的功能,导致消化和吸收能力比正常人要差。所以,每顿饭要吃七到八分饱,吃一些液体食物或者半液体食物,一天四到五顿,多吃一些营养丰富且容易消化的食物,比如牛奶、蔬菜、鱼类、蛋类等。

2.2 心力衰竭的治疗

(1) 生活治疗:首先要对患者进行心衰方面知识的科普和指导,保证患者拥有健康的生活方式、更加稳定的情绪等,同时对自身的体重进行管理。严重的心衰患者存在营养不良的状况,这不利于控制病情和预后。心衰患者血容量会增加,需要减少钠的摄入量,所以在饮食方面一定要注意少吃盐和含盐量高的食物。平时还要多休息。

(2) 药物治疗:可以根据患者的实际情况使用利尿剂,控制体液潴留。一般在发生急性心衰和患者有明显的体液潴留时使用,首选袢利尿剂,如呋塞米。如果口服不行,可以考虑静脉给药。血管紧张素转换酶抑制剂。可以扩张血管,改善血液流动; β 受体阻滞剂。可抑制交感神经,改善预后,降低死亡率;如果心衰患者有心房颤动的现象,可适量使用地高辛;非洋地黄类正性肌力药。可以增强心肌收缩力,缓解心衰;硝酸甘油,有局限性,只有在患者发生心绞痛等状况时可以联合其他药物使用。

(3) 手术治疗:手术可以分为心脏再同步化治疗、植入辅助装置以及心脏移植等。心脏再同步化治疗主要针对心衰患者存在房室、室间收缩不统一,可以有效增加心排量,改善心衰症状,降低死亡率;植入辅助装置,适用于准备进行心脏移植手术的患者,起到过渡治疗的作用,是当下心衰器械治疗的新方法;最后是心脏移植,也是治疗心衰的最终办法。

3 总结

心力衰竭是一种严重的疾病,如果不做好预防和采用合理的治疗方式,会对心脏造成严重损害,从而导致身体其他器官也受到损伤。所以,心力衰竭患者一旦出现身体问题,一定要及时到医院检查治疗。