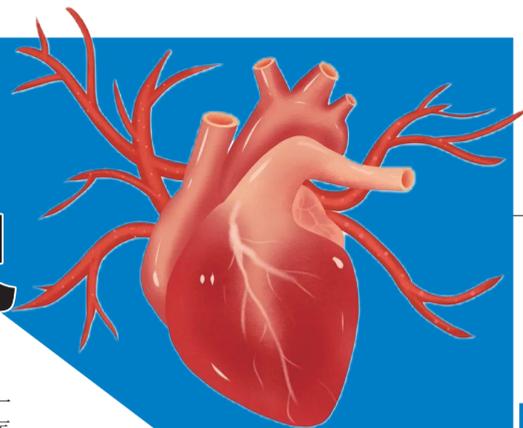


心脏手术后 解决四个问题照顾好自己



随着心脏外科技术的进步,越来越多心脏病患者通过接受“开心”手术重获健康。然而,无论是传统的开胸手术,还是微创的腔镜手术,都是一项重大的治疗措施,除了配合常规的药物治疗,学会术后如何正确照顾自己,让自己回归正常的生活状态非常重要。

如何健康地吃?

吃多少才好?心脏手术后的饮食量要根据患者心功能恢复情况而定。对于心功能仍未恢复的患者,例如存在活动后气促、心悸,下肢水肿的患者,过多的钠盐摄入会加重水肿和高血压,增加心脏负担,因此要注意限盐限水(盐小于4克/天、水不超过1000毫升/天),少量多餐;对于心功能恢复良好的患者,饮食量无特殊禁忌,但仍需定时进餐,避免暴饮暴食和饥饿而加重心脏负担,也要避免睡前进食而影响睡眠质量。

吃点什么好?为了促进伤口愈合和体力恢复,应多吃富含优质蛋白质的食物,例如鸡蛋、鸡肉、鱼、瘦肉,避免摄入过多脂肪和胆固醇;可多吃富含胡

萝卜素、维生素C、维生素E和膳食纤维的蔬菜和水果,如胡萝卜、南瓜、椰菜、麦芽、坚果以及橘类水果等;可适当吃一些富含锌元素的食物,例如核桃、蘑菇等,加快表皮细胞的生长。

要注意的是,一些高盐分腌制食品,以及腐乳、辣椒、韭菜等容易引发伤口感染,减缓愈合;对于海鲜等易过敏食物,也要根据自身情况合理选择;少喝咖啡、茶和软饮料,可选择牛奶、果汁提供更多的能量和营养。

此外,部分患者需要口服华法林进行抗凝治疗,由于华法林为维生素K拮抗剂,因此富含维生素K的食物,如动物肝脏、绿叶蔬菜等均可能影响华法林的药效。但也不用过于担心,只有在长期大量进食某种食品时,才可能影响华法林作用,一般的正常饮食,食物经常变换,则不会由于某一种成分过量而影响药物抗凝效果。

如何适当运动?

有不少患者认为,做了这么大的手术,手术后应该尽可能卧床休息,也有人担心影响伤口愈合,不愿下床活动。其实,早期适当运动对快速恢复

诸多好处:适当运动可以帮助恢复肌肉质量,提高身体机能,恢复手术前的日常活动水平;可以帮助扩张肺部,减少肺部塌陷(肺不张)或肺炎的发生;可以释放压力和紧张情绪,有利于心理健康;还可以促进腿部血液循环,降低深静脉血栓形成的风险。

怎样运动才合适?手术后的前6周建议以居家运动为主,可尝试每天进行4到5次短距离步行,并逐渐增加步行的距离。要注意量力而为,避免剧烈运动。刚开始运动时,轻度的疲劳和呼吸急促是正常的,但如果在运动中感到脉搏持续上升,则要及时停下来休息。有氧运动如太极、缓步跑、自行车等是推荐的。爬楼梯时要谨慎,要以个人的节奏缓慢进行,尽量不要用手撑扶手来支撑身体。

在术前后两周,定期进行呼吸功能锻炼也很重要。可使用专用的呼吸锻炼器或吹气球,4次一组,每天8到10组。

如何安全出行?

需注意,在心脏开放性手术后的第一个月内,一般是不建议乘坐飞机旅行的,如果有

不得已的情况,一定要得到经治医生的允许。

作为乘客乘坐汽车是可以的,尽量选择后排入座;坐前排座位时应尽量向后调整,避免安全气囊对胸部的伤害风险。可在胸部和安全带之间放一个枕头,以减少刺激。若坐长途车,要避免长时间同一坐姿,应每两小时起身走动几分钟,以降低下肢深静脉血栓发生的风险。

能否驾驶汽车?这要视恢复情况而定。如果进行了微创手术,手术2周后可以恢复驾驶。但如果进行了胸骨正中切开的手术,应避免在4周内驾驶,直至胸骨愈合且活动手臂不感到明显疼痛时方可。

当然每位患者的康复过程可能会由于病情差异而有所不同,要根据医生建议 and 自身情况相应调整。

如何保护好伤口?

日常学会清洁护理、保护伤口很重要。其实伤口并不需要每天换药,一般出院后每3-5天去附近医院换药即可,但如果敷料被汗打湿,最好及时更换。

手术2周后,切口就不需要遮盖纱布了,可以自己取掉。手术后4天就可以洗澡了,但前两周只做淋浴,不能泡澡。可用无香型沐浴液或温和的肥皂清洁切口,并用干净毛巾轻轻吸干。

避免在切口上涂抹任何药膏、油、乳霜,也尽量不要让切口过度暴晒于阳光下,以免疤痕颜色变深。

每天检查切口,如果有感染的迹象,例如发红、异常颜色、分泌物增加、发烧、疼痛加剧等,须尽快就医。

要注意减少切口张力。当咳嗽时,可抱住枕头以减少胸部切口的疼痛和过度张力。要避免提拉超过10斤的重物,特别是在胸骨正中切开手术后的前三个月内。胸部丰满的女性,可选择手术胸罩或无钢圈内衣,并在躺在床上时的时候穿上,以免切口受到牵拉。

据《羊城晚报》

脑出血是高血压并发症之一 这3类食物少碰

高血压是目前常见的一种心血管疾病,而高血压本身并不可怕,但它会带来许多严重的后果,尤其是脑出血问题。因此,大家必须密切关注自己的健康状况,并采取有效的措施来预防高血压引起的危害,其中有3类食物建议少吃。

患高血压 离脑出血还有多远

高血压和脑出血之间存在着密切的联系,统计显示,超过50%的脑出血患者都有高血压病史。高血压对于脑出血的影响,主要体现在以下几个方面:

1. 高血压会导致动脉硬化 随着血压升高,血管壁逐渐变得僵硬,失去了原有的弹性。同时,血管内层也会因为胆固醇和其他物质的沉积而逐渐增厚。这些变化让脑动脉的

通畅程度下降,增大了出血的风险。

2. 高血压会加速脑血管老化 随着年龄增长,脑血管内壁会逐渐变窄,产生血栓。而高血压患者由于血管壁和内层的损伤严重,血管老化的速度更快,使得脑出血的风险也更大。

3. 高血压会引起脑部血管炎症 在高血压的情况下,血液中的炎性因子会对血管壁造成直接损害,导致脑部血管发生炎症反应,进一步增加了脑出血的风险。

高血压引起脑出血 有哪些症状

1. 头痛 脑出血后最明显的症状就是剧烈头痛,通常持续时间较长,甚至可能伴有恶心、呕吐等症。这是因为脑部血管出现破裂导致大量血液

流入脑组织,并且压迫周围神经末梢,引起强烈的头痛。

2. 意识障碍 脑出血后,由于大量血液压迫脑部神经,可能会导致意识障碍,表现为昏迷、嗜睡等。还能出现记忆力减退、语言不清等症状。这些症状都需要引起重视,并及时就医。

3. 牵连运动障碍 脑出血后,由于血液的压迫作用,可能会对周围神经末梢造成牵连损伤,导致肢体瘫痪、运动不灵活等症状。此外,还可能出现面部抽搐、手脚麻木等症状。

4. 视力异常 脑出血引起的高血压也可能影响到视力。一些患者可能会出现视野模糊、双眼重影等症状,有些甚至可能会出现视物不清、失明等症状。

5. 心悸、气短 高血压引起的脑出血后还可能出心

悸、气短等症状,这是因为大量的血液流入脑组织后,导致心脏功能受到影响,进而引发这些症状。

3类食物或诱发脑出血慎吃

1. 含钠高的食物 过量的摄入会引起水钠潴留,导致血压升高。高血压患者应该减少日常饮食中的钠盐摄入量,建议每天的摄入量不超过6克。因此,高血压患者应该少吃含钠高的食物,如咸菜、咸鱼、腌肉等。除了以上食品,还有很多看似不含盐分但实际含有较多钠的食品,例如方便面、火腿、罐头食品等也要尽量少吃。

2. 高脂肪食品 高脂肪的食物往往都含有较多的胆固醇,容易导致动脉硬化。而在高血压患者中,动脉粥样硬化的发生率更高。因此,高

血压患者要少吃高脂肪食品,如酥皮、奶油、猪肉等。当然,并不是所有的脂肪都是对身体有害的,一些富含单不饱和脂肪酸的食品反而有助于降低血压,如橄榄油、坚果、鱼类等。

3. 含咖啡因的饮料 咖啡因是一种刺激性物质,会使血管收缩,增加心脏的负担,引起血压升高。因此,高血压患者应该少喝含咖啡因的饮料,如咖啡、浓茶、可乐等。

一些研究表明,适量的咖啡因摄入可以刺激中枢神经系统和心血管系统,提高身体的代谢率,从而有助于降低血压。所以,高血压患者可以适当地喝一些低咖啡因的茶或咖啡,但是要注意控制量。

总的来说,高血压患者应少吃含钠高、高脂肪、含咖啡因的食品,同时注意增加运动、适量减轻体重。据《重庆晨报》

户外出行防蜱虫 千万注意“发热伴”

发热伴血小板减少综合征(简称“发热伴”)已进入了高发季节,户外劳作、游玩时一定要警惕山坡、草地、菜园、灌木丛中潜伏着的蜱虫,因为小小的蜱虫可以传播包括“发热伴”在内的多种疾病。

“发热伴”是一种由发热伴血小板减少综合征病毒感染引起的,以蜱为传播媒介的自然疫源性传染病。带毒蜱虫、患

者和感染病毒的动物均为该病的传染源,被蜱虫叮咬而患病是发热伴主要的传播途径。该病的潜伏期一般1-2周,多为6-9天。症状包括发热、乏力、恶心、呕吐、腹泻等,同时还可能出现血小板减少、白细胞减少等血液系统异常。重症患者可出现烦躁不安、谵妄,甚至昏迷、抽搐等神经系统症状。一旦

一旦出现疑似症状或体

征,一定要尽早到正规医疗机构就诊,并告知医生相关暴露史,做到早发现、早诊断、早治疗。

日常生活中要做到定期清理卫生,清理杂草,清除垃圾,打扫禽畜圈舍,避免蜱虫滋生。若发现家中宠物、牲畜有蜱虫寄生时可以用杀蜱的药剂进行药浴。加强个人防护,避免在蜱

虫滋生的环境中长时间停留,如草丛、树林等。外出时,穿长袖衣服、长裤,尽量将皮肤遮盖住。回家后,及时检查身体是否有蜱虫附着。家中有宠物的,建议定期给宠物进行蜱虫检查和驱虫。

若发现被蜱叮咬,切勿生拉硬拽,用酒精涂在蜱的身上,使蜱头部放松或者死亡,再用尖头镊子夹住蜱虫的头部取

出。同时,要密切观察身体状况,如出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状,应立即前往医院就诊,以免错过最佳治疗时机。

“发热伴”严重时可能危及生命,不可忽视。建议大家增强防范意识,采取有效的预防措施,保护自己和家人的健康。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪