



心衰患者 De 家庭须知

内一科副主任 王道伟

心力衰竭是临床上最常见的心内科急重症之一，大多数的心力衰竭患者，从发病到住院前这段时间以及出院后的维持治疗都是在家中。因此，对于患者及家属来说，遵医嘱、配合医生治疗，不擅自滥用药物，注意饮食起居，预防各种诱发心力衰竭的因素，往往是使患者病情好转并得到平稳控制的关键。下面谈谈心力衰竭患者的家庭护理及自我管理。

首先要控制钠盐的摄入量。由于过多的钠盐进入人体，可以加重患者的心力衰竭及浮肿，所以饮食宜淡不宜咸。对于轻度患者，食盐量应限制在每天5克以下；中度患者为每天2克以下；而重度患者最好限制在每天1克以下，同时应该少吃用小苏打发酵粉做成的馒头，不吃或少吃咸菜与含盐的零食。其次，要保证患者夜间足够的睡眠。睡眠时可采用高枕或半卧位姿势，这样能够减轻由心力衰竭引起的呼吸困难。三是患有慢性心力衰竭的患者，心脏常处于缺氧状态。如果家中有条件的可根据心力衰竭程度，每天吸氧数次，每次15分钟至半小时。四是需要长时间服用强心苷药物治疗的患者，应注意预防食欲减退、心律失常等毒性反应。一旦出现突发性呼吸困难，不能平卧，咳粉红色泡沫痰、烦躁不安、紫绀等症状，说明已发生急性心衰，应尽快到附近医院紧急救治。

声带息肉是指发生于一侧声带的前中部边缘的、表面光滑的息肉样组织，多为单侧或多发，有蒂或广基，常呈灰白色半透明样，或为红色小突起，有蒂者常随呼吸上下移动，大者可阻塞声门发生呼吸困难，影响发音。位置多位于声带前中三分之一交界处，一般小儿出现声带小结可以暂不处理，成人出现息肉一般要通过手术才能治疗。手术后应常规禁声并做雾化治疗，同时注意发音方法及避免过度发声，以防复发。

◆病因：声带息肉多为发声不当或过度发声所致，也可为一次强烈发声之后所引起，所以本病多见于职业用声或过度用声的患者，也可继发于上呼吸道感染。慢性喉炎的各种病因，均可引起声带息肉，成人、儿童均可患病。

◆症状：主要是声嘶，其程度视息肉大小和类型而异。小的局限性息肉仅有轻微的声音改变，基底广的息肉声嘶较重，音调低沉而单调，不能唱歌，甚至失音。大息肉可致喉鸣和呼吸困难。

◆危害：声带息肉可使发音时声带关闭不全，导致声音嘶哑。且由于声带重量增加，导致发音疲劳，不及时治疗会逐渐加重，后期声嘶会逐渐加重并呈持续性，甚至有完全失音的可能。

◆诊断：

1、症状：不同程度的声嘶。

2、喉镜检查：声带息肉多一侧呈灰白色或淡红色光滑的赘生物，有蒂或广基或弥漫性声带边缘呈灰白肿块。

◆一般治疗：

1、积极治疗呼吸道感染性疾病，避免过度用嗓子，在患有急性喉炎、月经期间尤其注意。
2、举重用力时，切勿屏气过猛过久，以免声带过于紧张用力。

◆手术治疗：

声带息肉患者经过声带休息、发声训练和药物治疗无效时，应采取手术的方法进行治疗。声音嘶哑，怀疑有声带疾病的患者应及早到正规医院诊治。

耳鼻喉科主治医师 张星星

是怎么回事？

致产妇及家属的一封信

孕产妇及家属：

你们好！为促进母婴健康，我们向您介绍一些母乳喂养的知识：

一、母乳喂养好处多

- 1、母乳中乳蛋白和酪蛋白的比例最适合新生儿和早产儿的生长需要，最有利于孩子消化吸收。
- 2、母乳中半胱氨酸和氨基牛磺酸的成分都较高，有利于新生儿大脑生长，促进智力发育。
- 3、母乳中不饱和脂肪酸含量较高，易吸收，钙磷比例适宜，糖类以乳糖为主，有利于钙质吸收。
- 4、母乳能增强新生儿抗病能力，初乳和过渡乳中含有丰富的抗体，能增强新生儿呼吸道抵抗力。母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接灭菌。乳糖有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长。乳铁蛋白含量高，能够有效地抑制大肠杆菌的生长和活性，保护肠黏膜，增强胃肠道对细菌的抵抗力。
- 5、母乳中蛋白质组成合理，成分及比例会随着宝宝的生长和需要呈相应改变，与宝宝的成长同步变化，以满足宝宝不同时期的需要，这是其他代乳品所无法取代的。
- 6、母乳喂养能够增进母子感情，使新生儿得到更多的母爱，增加安全感，有利于成年后建立良好的人际关系。
- 7、研究表明，吃母乳的新生儿与未吃母乳者相比较，成年以后患心血管疾病、糖尿病的几率小很多。
- 8、母乳喂养简洁、方便、及时，奶水温度适宜，减少了细菌感染的可能性。
- 9、母乳喂养能够减少母亲产后出血，有利于产后康复并可以避孕，还可以预防卵巢肿瘤的发生。

二、母乳喂养的相关知识

母乳喂养期限以两年为宜。

1、哺乳的时间：

要定时不定量，孩子饿了就吃，母亲奶涨就喂。

2、哺乳的准备工作：

哺乳前先给新生儿换清洁尿布，避免在哺乳时或哺乳后给新生儿换尿布。哺乳前产妇应洗手、清洁乳头。母乳过多时应先挤掉少许乳汁，待乳晕发软时开始哺喂。

3、哺乳姿势：

产妇哺乳体位。产妇坐在靠背椅上，背部紧靠椅背，两腿自然下垂达到地面。哺乳侧脚可踩在小凳上。哺乳侧怀抱新生儿的胳膊下垫一个专用哺乳枕或家用软枕。这种体位可使产妇哺乳方便舒适。

托抱新生儿方法及含接乳头方法。产妇用前臂、手掌及手指托住新生儿，使新生儿头部与身体保持一直线，新生儿身体转向并贴近产妇，面向乳房，鼻尖对准乳头，同时另一手成“C”字型托起乳房，或采用食指与中指成“剪刀状”夹住乳房(奶水喷流过急时采用)。用乳头刺激新生儿口唇，待新生儿张大嘴时迅速将全部乳头及大部分乳晕送进新生儿口中。这样可以减少乳头皲裂的发生。

哺乳后退出乳头。退奶时用一手按压新生儿下颌，退出乳头，挤出一滴奶涂在乳头周围，并晾干。此法可以使乳汁在乳头形成保护膜，预防乳头皲裂的发生。如已有乳头皲裂发生，可以促进皲裂的愈合。

三、注意事项

- 1、哺乳时避免奶水太急，以免哺喂新生儿时发生呛奶。
- 2、防止乳房堵住新生儿鼻孔，发生窒息。
- 3、避免因含接姿势不正确造成乳头皲裂。
- 4、哺乳后拍嗝。哺乳后将新生儿竖抱，用空心掌轻轻拍打后背，使新生儿打嗝后再平躺。如未能拍出嗝，则可多抱一段时间，放平时采用右侧卧位，以避免呛奶。若翻动刚吃过奶的新生儿容易造成溢奶。
- 5、母婴分开时要定时挤奶，每天挤奶不少于8次。

★正确的挤奶方法：

- ①母亲要把手彻底清洗干净。
- ②坐或站均可，以自己舒适为准，将容器贴近乳房。
- ③将拇指放在乳头根部的上方两公分左右之处，食指放在乳头根部下方两公分处(与拇指相对)，其它手指托住乳房。
- ④用拇指及食指向胸壁方向轻轻下压(以不引起疼痛为宜)，不可压得太深，否则易引起乳导管阻塞。
- ⑤压力应作用在拇指、食指按压的部位，即乳晕下方的乳窦上。
- ⑥反复一压一放，乳汁就会顺利出来。
- ⑦拇、食指挤压时，勿滑动或摩擦，应类似于滚动式动作。

⑧一个乳房挤压3至5分钟，乳汁少了可换另侧乳房，挤奶持续时间以20~30分钟为宜，不要一次挤太多。

为了孩子能够健康成长，请您坚持母乳喂养，请家属大力支持。如果您在母乳喂养中有任何问题请您拨打我科的热线电话0316-8362714，我们会给您专业的指导。

大厂回族自治县人民医院妇产科
2015年3月1日