

慢性心衰科学护理探析

在门诊中，常听到老年患者说：“医生，我这心脏不行了，是不是老了？”其实这种说法并不准确。心脏就像人体的“发动机”，虽然会随着年龄增长而发生变化，但慢性心力衰竭(简称慢性心衰)并不是单纯的“老化”问题，而是由多种心脏疾病长期发展而形成的综合征。但通过科学管理、规范治疗、正确护理的心衰患者，完全可以稳定病情、改善生活质量，甚至使心脏重新获得动力。

什么是慢性心衰？

慢性心衰是心脏泵血功能长期下降，不能满足身体代谢需要，造成血液循环受限的一种临床综合征。心脏动力不足，身体供血供氧都会受到影响。

引起心衰的原因有很多，最常见的包括：1.冠心病(尤其是心肌梗死后心肌损伤)；2.高血压长期控制不良；3.心脏瓣膜病；4.心脏病(如扩张型或肥厚型心肌病)；5.糖尿病、肥胖、慢性肾病等系统性疾病。

心衰不是一个单独的病，而是多种心脏疾病的“终末表现”。慢性心衰时心肌逐渐变硬或者无力，心室扩大、收缩力下降，血液回流受阻，引起一系列症状。

慢性心衰有哪些表现？

- 1.气短与乏力
最早出现的症状是活动后气喘、疲乏，比如以前可以上三层楼，现在只能上一层。随着病情的发展，即使是休息时也会出现呼吸困难的症状。
- 2.下肢或踝部水肿
因心脏泵血功能减退，血液回流受阻，液体渗出到组织间隙，出现脚踝、腿部浮肿，严重者甚至腹胀。
- 3.夜间憋醒、不能平卧
躺下后回心血量增加，肺部淤血，导致夜间憋醒，需要坐起才能缓解，这是典型的左心衰表现。
- 4.食欲下降、体重波动
消化道充血可导致食欲变差、恶心；短

时间内若体重增加往往提示体液潴留。

5.心率快、心悸
心衰患者常伴有代偿性心率增快或心律失常。

如果出现上述情况，特别是气短、乏力、水肿加重时，应立即到心血管科就诊，检查是否为心衰或者心衰的早期。

为什么说慢性心衰不是“老化”？

老年人更容易发生心衰，但是老年只是危险因素之一。真正的根源是心肌损伤或者心脏长期的负担过重。例如：长期高血压使心脏不得不“加班”，时间一长就会导致心肌肥厚、僵硬；冠心病会造成部分心肌缺血、坏死；糖尿病、肾病引起的体液潴留、血管硬化，都会加重心脏的工作负担。因此心衰不是“老”，而是心肌受损或者负荷过高。即使是年轻人，但长期患有高血压、作息不规律等，也会发生心衰。反之，很多老年人如果早期控制好原发病、坚持健康的生活方式，也可以避免或者延缓心力衰竭的发生。

科学护理的核心：稳定心功能，防止恶化

- 1.管理体液平衡，每日监测体重
体重突然增加一般代表体内有液体聚集。患者每天早晨排尿后称重并记录，连续3天体重增加2公斤以上应立即就医调整利尿剂或治疗方案。
- 2.限制钠盐摄入：饮食要清淡
钠离子造成体液潴留，加重水肿和心脏负担。每日食盐摄入量控制在5克以下(约啤酒瓶盖大小)，尽量少吃腌制品、酱菜、咸肉、方便面等高钠食品。同时要注意控制饮水量，通常每日总液体摄入量在1500毫升以内(具体由医生根据病情调整)。
- 3.规律服药，切勿自行停药
常用的药物有利尿剂、β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、醛固酮拮抗剂等。这些药物可以减轻心脏负担，改善症状。心衰药物必须长期、规律地服用，私自停药会造成病情迅速恶化。

4.合理运动：量力而行
适度的活动可以改善循环，增强心功能。但必须在医生指导下进行，一般推荐轻度步行、慢速骑行等低强度有氧运动，运动时不能出现过度气喘或者胸闷的情况。如果出现呼吸困难、乏力，应立即休息。

5.监测症状变化
心衰病情变化大，患者及家属需警惕“加重信号”，如呼吸急促明显加重、下肢水肿明显增加、体重持续上升、夜间憋醒次数增多。当发现这些信号应立即就医，切勿拖延。

如何预防慢性心衰？

慢性心衰的预防关键在于早期控制危险因素：1.严格控制血压、血糖、血脂；2.戒烟限酒；3.保持合理体重，避免肥胖；4.均衡饮食、规律作息；5.应重视对冠心病、心律失常及心脏瓣膜疾病的早期治疗。

心衰并非不可逆转的。大量的研究证明，经过规范的治疗和系统的护理，大部分患者都可以实现心功能的改善，甚至达到接近正常的生活能力。

慢性心力衰竭并非简单的“心脏衰老”，而是心脏因长期超负荷或疾病导致的“功能受损与疲惫”。只要明确病因、及早干预，并通过药物、饮食、运动和情绪的管理，心脏仍能发挥其强大的“修复和适应”能力。请记住，心衰是可防可控的。坚持科学的长期管理，是帮助心脏重获活力、让患者重拾生活信心的关键。

(霍山县医院内二科 吴燕)



预防宫颈癌 守护女性健康

宫颈癌是威胁女性健康的常见恶性肿瘤，也让不少女性心生畏惧。事实上，它是目前唯一病因明确、发展过程可防可控、未来有望被彻底消除的恶性肿瘤。宫颈癌的发生通常始于高危型人乳头瘤病毒(HPV)感染，逐步进展为癌前病变，最终发展为浸润性癌。这一过程往往长达数十年甚至十几年，而这段时间，正是我们预防宫颈癌发生的关键窗口期。

想要有效预防宫颈癌，首先我们需要深入了解人乳头瘤病毒(HPV)。HPV是一个大家族，其中有200多种亚型。性接触传播是其主要的传播方式。在日常生活中，HPV感染是较为常见的，但并非所有感染者都会发展成癌症。HPV按照其导致癌症风险的高低分为低危型和高危型。低危型有1、4、6、10、11等型，这些病毒通常不会引起癌变，主要表现为各种疣。而18、33、52型等高危型HPV则与宫颈癌有着密切的联系。其中，HPV16型和18型最为凶险，约半数以上的宫颈癌与其直接相关。大部分HPV感染机体的免疫系统可以在1-2年内将其清除，不会对健康造成长期影响。只有少部分同一种高危型HPV持续2年以上的感染，才有可能逐步引发宫颈细胞的变异，最终发展为宫颈癌。

在疾病没有发展到宫颈癌之前，接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的手段，其作用是在病毒入侵前，人为地刺激人体免疫系统产生保护性抗体。当真正的HPV病毒试图侵入时，这些预先存在的抗体能迅速识别并中和病毒，从而在感染发生前就将其消灭。目前国内可供选择的HPV疫苗主要有二价、四价、九价，“价”代表疫苗可预防的病毒型别数量。二价疫苗可预防约70%由HPV16/18型导致的宫颈癌。四价疫苗是在二价基础上，增加了对6型和11型两种低危型别的预防，因此还可预防约90%的生殖器疣。九价疫苗覆盖了7种高危型和2种低危型HPV，可预防约92%的宫颈癌及90%的生殖器疣。另外，接种的时机也很重要。理想时机是在首次性行为之前，此时免疫效果最佳。不过对于已有性生活或已感染某种HPV的女性，疫苗仍可预防未感染的其他型别，同样具有保护价值。但疫苗对接种前已存在的HPV感染或病变无治疗作用，而且现

有的疫苗并未覆盖全部的高危型HPV，因此即使是接种疫苗后，仍需定期进行宫颈癌筛查。

如果说接种HPV疫苗是预防宫颈癌的主动防御手段，那么定期筛查就是查漏补缺的关键保障，目的是在将癌前病变或极早期的癌症，筛查出来并进行及时干预。现代宫颈癌筛查主要手段有宫颈细胞学检查(TCT)和HPV检测。TCT检查是用刷子取一些脱落的宫颈细胞，利用显微镜观察细胞形态是否发生变化。HPV检测则是属于病因检查，通过直接检测宫颈是否存在高危型HPV病毒，来明确是否存在导致病变的风险因素。总体来说，建议所有有性生活的女性，在适当的年龄开始并定期进行筛查。通常认为25岁以下的女性原则上无需常规筛查。25-29岁推荐每3年进行一次TCT检查。30-64岁首选每5年进行一次“TCT+HPV”联合筛查，也可以选择每3年进行一次TCT检查。如果过去10年连续筛查结果均为正常，且无宫颈腺癌前病变或癌病史，65岁以上女性则可以停止筛查。另外对于存在免疫功能低下、既往有宫颈腺癌前病变治疗史等情况的女性，需遵医嘱进行更频繁的筛查。

拿到筛查结果后，不必过度焦虑。当检查结果显示TCT正常，HPV16/18型阳性，建议直接进行阴道镜检查；如果是其他高危型阳性，一般建议12个月后联合复查。若TCT结果异常，不管HPV结果如何，都需进行阴道镜检查。通过阴道镜，医生可在镜下清晰观察宫颈表面的血管及上皮形态，并对可疑部位取活检，进一步送病理检查明确诊断。病理诊断是确诊的金标准，能明确病变的性质和程度。做阴道镜的最佳时机在月经干净后3到7天。检查前1至2天内避免性生活、阴道冲洗和用药。其间如果有急性阴道炎，可等炎症消退后再筛查。

恐惧往往源于未知，通过以上科普，我们已对宫颈癌建立起更深入的认知。现代医学技术的进步，为每位女性提供了主动守护健康的选择。愿每一位女性都能以知识为盾、以行动为矛，筑牢健康防线，守护一片无“癌”的晴空。

(金寨县人民医院 江秀)

裕安区民政局对区属41家社会组织撤销登记公告

(第三批)

经查，六安市裕安区体育舞蹈协会等4家社会团体和裕安区罗集乡育才幼儿园等37家民办非企业单位存在被业务主管单位注销(撤销)或多年未接受年度检查，严重违反了《社会团体登记管理条例》第二十八条规定和《民办非企业单位登记管理暂行条例》第二十三条规定。依据《社会

团体登记管理条例》第三十条之规定和《民办非企业单位登记管理暂行条例》第二十四条、第二十五条之规定，区民政局决定对六安市裕安区体育舞蹈协会、裕安区盲人协会、六安市裕安区农村专业技术协会联合会、六安市裕安区消费者协会4家社会团体和裕安区罗集乡育才幼儿园、六

安市裕安区蓝蝶幼儿园、新行真善美幼儿园、六安市裕安区新安镇精英幼儿学校、裕安区青山美乐幼儿园、裕安区新安镇阳光幼儿园、六安市裕安区韩摆渡镇韩摆渡幼儿园、六安市裕安区韩摆渡镇官塘幼儿园、六安市裕安区韩摆渡镇棉场幼儿园、六安市裕安区苏埠镇威桥天才幼儿园、六

安市裕安区苏埠镇星河幼儿园、六安市裕安区丁集小太阳幼儿园、六安市裕安区独山镇智慧树幼儿园、六安市裕安区小红花幼儿园、六安市裕安区平桥乡大风车幼儿园、六安市裕安区城南镇红蜻蜓幼儿园、春苑幼儿园、六安市裕安区智慧屋幼儿园、六安市裕安区聚福园小天使幼儿园、六安市裕安区罗集乡文博幼儿园、六安市裕安区罗集乡小天使幼儿园、六安市裕安区石婆店镇小天使幼儿园、裕安区独山镇双峰幼儿园、六安市裕安区分路口镇伏乐童年幼儿园、六安市裕安区新安镇西桥幼儿园、六安市裕安区单王乡阳光

幼儿园、六安市裕安区南苑山庄幼儿园、六安市裕安区固羽应急救援队、六安市裕安区好家风教育培训中心、六安市裕安区起航教育辅导学校、六安市安奇艺术学校、裕安区紫荆花艺术团、六安晨晖青少年体育俱乐部、六安协和老年护理院、六安市裕安区康乐康复理疗中心、艺耕画校、六安市巨人职业中专学校37家民办非企业单位作出撤销登记。从即日起，上述被撤销登记的社会团体、民办非企业单位法人登记证书(副本)、公章、财务专用章一律作废，并停止使用。

六安市裕安区民政局

愿纯真的笑脸 永远如此灿烂

关 / 爱 / 未 / 成 / 年 / 人 / 健 / 康 / 成 / 长

