

# 心肌炎如何预防和护理

心肌炎是一种常见的心血管疾病,主要症状包括胸闷、胸痛、心悸、乏力、头晕、呼吸困难等,严重影响患者的生活质量。那么,心肌炎患者如何做好护理,提高生活质量?

## 心肌炎患者主要会出现以下症状:

**胸闷。**胸部有压迫感或疼痛感,有时甚至会放射到颈部、下颌、肩部和手臂。

**胸痛。**疼痛的位置通常在胸骨后或心前区,呈压迫性或紧缩性疼痛,可持续数分钟至数小时。

**心悸。**心跳加快或不规律,有时会出现心悸症状。

**乏力。**身体乏力,精神萎靡,容易疲劳。

**头晕。**头晕目眩,甚至会出现晕厥症状。

**呼吸困难。**尤其是在运动或情绪激动时,患者会出现呼吸困难。

## 心肌炎的诱发因素有哪些?

病毒感染。柯萨奇病毒、艾柯病

毒、流感病毒等可以通过口腔、鼻腔、眼部等途径侵入人体,导致心肌炎的发生。

免疫系统异常。自身免疫性疾病、风湿性心脏病等可能会对心肌组织发起攻击,导致心肌炎的发生。

药物。抗生素、化疗药物等使用不当或过量,可能会对心肌组织造成损伤。

其他。如辐射、化学物质、心肌缺血等也可能导致心肌炎的发生。

## 日常生活中,心肌炎患者要切实做好以下几方面护理:

**适当锻炼。**建议在医生的指导下进行锻炼,可以选择一些低强度有氧运动,比如散步、慢跑等,同时避免过度疲劳。

**饮食护理。**控制钠盐摄入,减少水肿和对心脏的负担。限制饱和脂肪酸的摄入,防止出现血脂升高。适量摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉、禽肉、豆制品等。

**生活护理。**注意保持室内空气

清新,避免空气污染,如二手烟、甲醛等。避免剧烈运动和过度劳累,保持良好的休息和睡眠。同时注意保暖和调节情绪,保持心情愉悦。

**并发症护理。**如有晕厥、紫绀、水肿等并发症应积极处理。紫绀是缺氧的表现,头昏、乏力是大脑供血不足引起,只要原发病得到控制,紫绀、头晕、乏力等症状都会缓解或消失。

## 治病不如防病,预防心肌炎,人们在日常生活中应做到以下几点:

**提高免疫力。**保持充足睡眠和健康饮食,适量运动,避免疲劳。

**预防感染。**季节交替、气温变化明显时注意增减衣物,避免去人口密集的场所,勤洗手,可以有效预防感染。

**控制药物使用。**避免滥用药物,严格按照医生建议使用。

**改善生活习惯。**戒烟限酒,改善饮食结构,增加蔬果摄入量。

(据《大河健康报》)

## 这些食物不适合搭配着吃

### 土豆丝+米饭:吃了两份主食

土豆丝盖饭是不少人常吃的一道菜。不过,土豆丝的主要成分就是淀粉,再加上重油快炒,会让这道菜的热量翻倍。所以,别只用这个菜配米饭,否则就相当于吃了两份主食。

科学的做法应该是炒土豆丝时,去掉2/3的土豆,加入1/3青红椒,1/3胡萝卜,再来一点肉丝,这样的一盘炒三丝,再减少一些主食的摄入,才更营养。

### 莲藕+米饭:吃了两份主食

莲藕虽然是水生的根茎类食物,但属于高淀粉的根茎类,也就是所谓的主食,碳水化合物含量甚至比山药都高。

莲藕和其他主食一样容易造成血糖的波动,糖友千万不能把它当作蔬菜,吃蔬菜时尽量选择叶菜类,如果某一道菜中有莲藕,建议按照1:1的比例减少米饭的量。

### 白粥+咸菜+馒头:升血糖

喝粥配咸菜和馒头是许多人的早餐选择,但这样的饮食结构存在很大问题。白粥和馒头都属于主食,可提供丰富的碳水化合物,但是却不能提供足量的蛋白质、维生素等营养物质。此外,白粥由于食物组成单一,属于血糖生成指数高的食品,对血糖影响较大,不适合糖友食用。

### 火腿+方便面:咸上加咸

方便面和火腿肠算是“含盐大户”。一根65克的火腿肠约含盐为1.6克,占每日5克盐推荐量的32%;一组方便面调料包(28克)约含4.2克盐,相当于占推荐量的84%。也因此建议吃方便面的时候,咸味调味包可以少放。

方便面不要搭配火腿肠等钠含量高(相当于含盐量高)的食物吃,最好搭配生菜、菠菜、番茄等蔬菜吃,补充方便面中缺失的维生素和膳食纤维等。

### 啤酒+海鲜:小心痛风

吃美味的海鲜时喝点凉啤酒,听起来很爽。不过,大多数的海鲜属嘌呤食物,酒类中以啤酒含有嘌呤最高,大量饮用啤酒之后,除了会升高血脂,还可使血液中尿酸浓度迅速增高,大量吃海鲜、喝啤酒时,酒精会加速食物产生的乳酸在体内蓄积,并抑制尿酸的排出,可诱发急性痛风发作。

如果自己的尿酸水平已经非常高了,就需要严格控制海鲜和动物内脏的食用。当然,如果只是尿酸高出正常值没多少,而且没有痛风发作过,海鲜也是可以吃的,但不宜吃得太频繁。

### 火锅+冰饮:很伤肠胃

大热天,在空调房间里吃个辣火锅,出点汗再喝点冷饮降降温,感觉很爽。不过,刚吃了从火锅里捞上来烫烫的食物,马上又喝几口冷饮,体质弱、肠胃不好的人容易引起寒邪入侵,腹痛、腹泻随之而来,食道胃壁短时间受到刺激,血管和肾上腺会发生剧烈变化,心功能较弱者还会有血压升高的危险。

(据《健康时报》)

## 青少年四类常见口腔问题如何防治

龋病、牙龈炎、牙外伤和错颌畸形是青少年群体中较为常见的口腔问题。口腔问题会影响青少年的健康成长,家长要重视和关注青少年的口腔健康问题,青少年也要提升自我口腔保健能力。

### 龋病

龋病是最常见的口腔疾病之一,我国有近一半的青少年都受到龋病的困扰。龋病,就是俗称的“蛀牙”“虫牙”。

青少年如果任由龋病进展,侵犯到牙髓时,就会出现疼痛等症状,需要通过根管治疗去除感染的牙髓,若出现疼痛症状后仍置之不顾,龋病进展使牙齿破坏过大时则只能拔除,只有种植等方式才能修复缺失的牙齿。

青少年预防龋病的发生,最有效的方法是定期清除牙菌斑(每天早晚使用水平颤动拂刷牙法刷牙,使用牙线清洁牙齿邻间隙),通过改善牙齿表面的抗龋能力(定期涂氟、进行窝沟封闭等),改善饮食习惯(减少甜食摄入频率,少喝碳酸饮料)等,以增强牙齿抵御细菌侵蚀的能力,并每年进行一次口腔健康检查,及时治疗龋齿。

### 牙龈炎

牙龈红肿、刷牙出血在青少年群体中非常普遍。牙龈出血是青少年牙周组织自我保护的一种预警信号。当他们发生这种情况时,说明牙龈已经被细菌感染,此时可能不会有明显的疼痛,但常伴有刷牙或进食时牙龈出血、牙龈红肿、口腔异味等症状。

因此,青少年应重视口腔卫生,认真、正确、有效地刷牙,牙刷要旋转45度,使刷毛对准“牙龈沟”,做短距离颤动,尽量清除“牙龈沟”中的细菌。

此外,青少年每年一次的洁牙可以为刷牙缺陷进行完美补台。如果出

现牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿舌侧有刷不掉的牙结石等“警示信号”,应及时就医,接受专业的治疗。

### 牙外伤

青少年在日常活动中,很容易受到外界急剧撞击导致牙齿外伤,牙外伤发生后,会出现牙齿松动、断裂或牙龈撕裂、出血等情况,有甚者会出现牙齿脱落或牙槽骨折等严重后果。

青少年牙齿折断时,应该尽快前往医院就诊,牙齿折断面积较大时,可能会出现牙髓暴露的情况,暴露的牙髓组织呈红色,应避免触碰,避免冷热刺激或者其他东西污染。

青少年牙齿脱位时,需要尽快就医,将脱位的牙齿进行复位固定。在保存脱位的牙齿时,应注意手持牙冠部,不要用手捏住牙根,也不要自行洗刷牙根,应将牙齿泡在生理盐水或牛奶中,缺乏条件时也可将牙齿含在舌下,浸泡在唾液环境中,切忌干燥,并尽快到医院就诊,以防贻误时机。

### 错颌畸形

牙齿不齐,医学术语称为错颌畸形,主要由人们的先天遗传因素或后天环境因素导致,如腺样体肥大等疾病、咬嘴唇等口腔不良习惯等。

错颌畸形有很多种表现,最常见的有牙齿拥挤、龅牙、地包天等。很多家长对孩子的错颌畸形不够重视,认为只影响孩子的容貌美观。然而,错颌畸形除了影响孩子的颜值,还会影响他们的口腔健康、口腔功能。

很多家长的观念比较陈旧,认为矫正牙齿要等到孩子换完牙齿之后。家长应该意识到,孩子的生长发育过程即错颌畸形产生的过程,有一些情况,比如地包天、龅牙等,可能是由于颌骨发育异常,一旦错过时机,佩戴矫治器的作用非常有限,可能需要结合正颌外科手术治疗。

家长应养成带孩子定期就医、进行口腔检查的习惯,以便及早发现错颌畸形、及早干预治疗。

(据《健康中国》)

