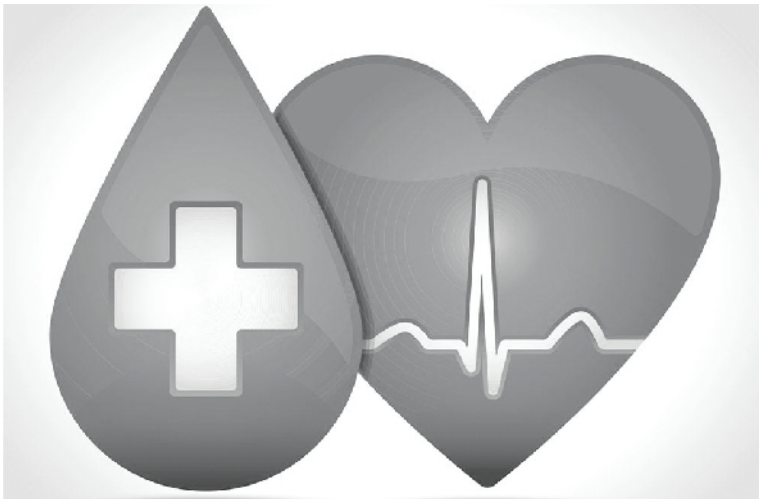


心脏不好的九个表现



心脏负荷加重或肌肉损伤时，其泵血功能降低，输出血量不能满足器官及组织需要，同时它们中的血液也不能顺利回流到心脏，这种状态称为心力衰竭，简称“心衰”。如果出现以下一些症状，可能表明心功能受损。

第一，一躺下就气短。患者平卧几分钟后出现气短，坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多，导致气道阻力增加，患者出现气短。此时应及时到心内科就诊，同时排除肺源性疾病的可能。

第二，胸口沉重如有大石。就是平常所说的“胸闷”，若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变，此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解，甚至出现胸口剧烈疼痛，则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死（简称“心梗”）。应尽快拨打120，赶往最近医院，有条件的情况下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

第三，衣服和鞋子突然变紧。衣服、鞋子变紧，不少人第一反应可能是自己胖了，但对心脏疾病患者来说，可能提示心功能受损。这是由于心排出量（心室每分钟射出总血量）血下降，肾脏血流量减少，排出体外水分减少，出现下肢浮肿、体重增加（尤其3天内增加超过2公斤），需及时就医。

第四，食欲不振。心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现，还可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、上腹痛等症状，多是由于右心功能衰竭，胃肠道淤血引起。

第五，头昏头晕。头昏头晕在日常生活中比较常见，睡眠差、颈椎病、高血压等是较常

见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏，可能是心功能受损等所致，严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况，此时应迅速就医。

第六，焦虑不安。正常人焦虑不安大多与情绪有关，而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安，这要考虑是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因，多由心脏功能性或器质性改变导致，应早期干预，防止症状进一步加重。

第七，咳嗽不止。多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状，且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他类似感冒症状，唯独咳嗽不止，夜间多于晚上，平卧时比坐起时明显，此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激，可伴随咳白色泡沫痰、痰中带血丝，急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

第八，容易疲劳或终日乏力。很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始，多是由于左心功能受损，心排出量降低，不能满足外周组织灌注所致。

第九，少尿且下肢浮肿。出现少尿和下肢浮肿，很多人常认为是肾脏出了问题。实际上，心脏功能受损会导致肾脏血流不足或静脉压力过高，常出现少尿及下肢浮肿等。肾脏长期缺血，可致肾功能恶化，出现蛋白尿，血肌酐上升，并形成心衰加重的恶性循环。

一旦出现上述“伤心”症状中任何一种或几种，应及时就医。遵医嘱排除相关疾病。明确诊断后应严格按照医嘱用药等治疗，切忌自行更改或停用药物。（据《生命时报》）

自制中药香囊 驱蚊养生

进入夏季，可恶的蚊虫又要来骚扰我们。蚊香虽然有较好效果，但若人若过量吸入蚊香中的有毒物质会损害身体，还可能引发多种呼吸疾病，甚至患上障碍性贫血、白血病等。

其实，我国古人就经常用到中药香囊驱蚊，不仅无害，还对健康有益。专家介绍，中药里有一些芳香类药物，含有大量的可挥发芳香油，这些芳香油的气味是蚊虫不喜欢的，因此戴在身上能够有效驱蚊避虫。其实古代端午节的香囊就是为了驱蚊避虫而制。

专家介绍，丁香、艾叶、藿香、薄荷、荆芥穗、紫苏、肉桂、陈皮、八角、雄黄、樟脑等，都具有很好的驱蚊功效。可以从中选择几味药，调配着用，驱蚊避虫效果更好，还能起到保健作用。专家还为三类人群推荐了三种驱蚊香囊。

气虚体质的人适合补气类香囊。这类人气虚体弱、精神不振、少气懒言，还很容易疲劳，因此补气类的香囊最适合他们。

做法：人参1.5克、黄芪1.5克、藿香1克、苍术1克，配上0.3~0.5克冰片，打磨成粉后混

合装填进香囊即可。其中人参、黄芪可以补气，藿香、苍术、冰片能够驱蚊，一举两得。

湿热体质的人适合除湿降燥类香囊。有些人夏天爱出汗，即使静止不动也会大汗淋漓，这类湿热体质的人，可以选用除湿降燥类香囊。

做法：苍术1克、茵陈1克、艾叶1克、藿香1克、冰片0.5克，打粉后混用。

小孩子适合选择温和的药材配香囊。小孩子属于纯阳之体，而且呼吸器官还在发育，不能用香气太浓的中药材，可以选择温和的药材。推荐以下中药材：丁香1克、艾叶1克、桂皮1.5克，打粉后混用即可。

如果小孩子出现尿黄、上火的症状，可以试着用丁香1克、艾叶0.5克、薄荷1.5克，打粉后混用。

专家还建议，7~15天换一次药物，因为这些中药材挥发性强，时间太长就起不到很好的驱蚊驱虫作用了。

（据《中国妇女报》）



有爱才有家 ——孝亲养老故事

全靠么女侍双亲

今天，一大早小女儿就发来短信，向我们祝贺母亲节。我和老伴育有二女一男，大女儿一家三代居住深圳，一年回昆明一两次；儿子一家早已定居加拿大温哥华，两三年才回来一次。这样，我们老两口身边亲人只有小女儿。

我今年91岁，老伴87岁。老伴动过两次较大手术，我也患过脑梗、肺癌等较大病症。住院就医，全靠小女儿忙里忙外。

小女儿在大学教授英语，她已办理退休，但被学校继续聘任，也够忙的。小外孙女还在德国柏林留学未归，这也让小女儿增添了一份牵挂。我们也请过家政服务，但都不大满意，并且我和老伴

生活都能自理，就免除了家政服务。这样增加了小女儿的负担，但她并无怨言。

我和老伴每月都要服药，免不了跑医院。有时有点病痛或体检复查，还必须住院，都是小女儿联系病床，送我们去医院。我们住院时，小女儿没课就白天陪伴，有课时上完课晚上也要来看望。

小女儿住处距我们家较远，开车也要十几分钟。有空她就开车来，没有空晚上打个电话问候。每个星期天都要来帮助打扫，做些家务。每逢节假，小女儿就开车带我们出去旅游。

大女儿和儿子对不能侍奉二老也感到内疚，不时发信称赞和慰问妹妹：“妹妹辛苦啦！”（据《快乐老人报》）

养孙女辞职照料98岁奶奶

浙江龙泉城郊一间民房内，一名女子从轮椅上以“公主抱”的姿势抱起干瘦的老太太走向卧室，“奶奶，我抱你去床上休息”。这是一对没有血缘关系的祖孙，孙女是28岁的蒋松梅，老太是98岁的汤招弟。

27年前，汤招弟的儿子蒋根兴（一直未婚）捡回刚满月的蒋松梅，母子俩视女婴如己出。2012年，汤招弟腿部骨折瘫痪在床，蒋根兴整日忙碌无力照顾。蒋松梅和现在的丈夫、当时还是男友的梅一峰从外地辞职回家。梅一峰进了龙泉一家宾馆做厨师，收入颇丰，蒋松梅则安心

在家照顾奶奶。

蒋根兴2017年患肺癌，至2018年年底去世，蒋松梅夫妇拿出了全部积蓄20多万元为养父治疗。其间蒋松梅意外怀孕，但为了照顾养父和奶奶，小两口忍痛决定流产。

如今，蒋松梅专门照顾奶奶。给奶奶擦身、喂食、按摩，还有每天进进出出十多次的“公主抱”。有人曾建议蒋松梅将奶奶送到养老院，但蒋松梅怕奶奶不适应，拒绝了，“已经照顾了这么多年了，就让她晚年再安逸点”。

（据《快乐老人报》）

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757