

心功能不全(心力衰竭)患者常对运动望而却步。但是,在专业评估和正确康复指导下,科学规律的运动康复恰恰是改善心脏功能、提升生活质量的关键。如何安全迈出康复第一步?潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)康复医学科康复治疗师谭治军作出详细解答。

□本报记者 王路欣

为什么推荐患者进行运动康复

研究明确证实,科学运动为心功能不全患者带来多重获益。首先是强健心脏,改善心肌收缩效率,降低外周血管阻力,减轻心脏负担。其次是缓解症状,显著减轻呼吸困难和疲劳感,提升日常活动耐力。此外,还可以改善

肌肉功能,增强骨骼肌力量和利用氧气的的能力。不仅如此,还能减少住院次数,提高生活自理能力和社交参与度,改善情绪。

可以肯定的是,坚持运动是管理疾病、提升整体健康的重要部分。

6分钟步行试验如何应用

6分钟步行试验(6MWT)是评估心功能不全患者运动能力和制定康复计划的重要工具。

操作方法:在30米平坦走廊,尽力快走6分钟,记录总距离。它综合反映心肺耐力、肌肉功能、平衡能力及症状耐受性,与日常活动

高度相关。

操作要点:测试需标准化(环境、鼓励语),并密切监测心率、血压、血氧饱和度和患者主观感受(气促、疲劳程度)。测试前应避免剧烈活动。

如何制定个体化运动康复处方

为心功能不全患者制定运动处方,需包含以下关键要素:

●运动类型

有氧运动(核心):步行(户外/跑步机)、固定踏车、椭圆机、水中运动。选择有节奏、可持续的大肌群活动。

抗阻训练(必备):使用弹力带、小哑铃或器械训练上肢、下肢及核心肌群。重点是低强度(30%至40%最大力量)、多次重复(10次/组至15次/组)、全程保持自然呼吸(尤其避免发力时憋气),能有效增强肌肉力量,减轻日常活动负担。

柔韧与平衡:适当拉伸主要肌群,进行简单平衡练习(如单脚站立)预防跌倒。

●运动强度

推荐方法:基于心肺运动试验结果,在无氧阈水平以下运动最安全有效。

实用方法:自觉疲劳程度采用Borg量表(6级至20级),建议维持在11级至13级(轻松至有点吃力),即运动时能正常对话。

步行速度:可参考6MWT平均速度的70%至80%。

●频率与时间

频率:每周3次至5次(有氧和抗阻可交替或同天进行)。

有氧时间:起始10分钟至15分钟,每周或每两周增加5分钟。

抗阻时间:每次选择8个至10个动作,每个动作1组至3组。

●安全原则与监护

全面评估先行:开始前必须由医生和康复团队评估,排除禁忌症(如不稳定心绞痛、急性心衰)。

循序渐进:优先增加运动时间,再考虑强度。感觉不适(胸痛、过度气短、头晕、心悸、异常疲劳)立即停止并报告。

初期监护:中高危患者建议在康复科由专业人员监护下开始运动,监测心率、血压、血氧和症状。

患者教育:掌握识别危险信号、自我监测、记录运动日记。管理生活方式(限盐、每日监测体重、规律服药)同样重要。

长期坚持:运动康复的益处需要规律坚持才能获得和维持。找到感兴趣且能坚持的运动形式是关键。



心功能不全患者如何运动康复

来问医生



关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanzhoukan@163.com

81岁老人误吞枣核 医生精准操作化险为夷

□本报记者 王路欣

近日,阳光融和医院耳鼻喉科成功为81岁误吞枣核的刘女士实施异物取出术,助其化险为夷。医生提醒,老人误吞异物要及时就医。

当日上午11时,刘女士在家属陪同下紧急就诊。3小时前喝粥时,她不慎吞入长约29毫米、两端尖锐的枣核,咽喉疼痛难忍,外院CT提示食道异物后,迅速转入阳光融和医院耳鼻喉科。考虑到刘女士有高血压、冠心病病史,长期服用抗凝药,入院后,医护团队争分夺秒,急查血、做心电图、拍胸片完善术前检查,麻醉科同步评估手术风险,快速排除禁忌。

时间就是生命。阳光融和医院耳鼻喉科主任陈敏良带领团队迅速启动应急预案,在完善心电监护等医疗保障下,凭借娴熟技术在全麻下实施了食管镜异物取出术。手术中,团队如在血管密布“雷区”进行精准操作,最终完整、安全取出了枣核。目前,刘女士恢复顺利,已能进食流质食物。

阳光融和医院耳鼻喉科的专家提醒,老人误吞异物,严禁采用强行吞咽饭团、喝醋等土方,极易加重损伤,应立即禁食禁水,第一时间就近就医。

早诊早治 肛周脓肿莫大意

肛周脓肿有哪些临床表现

局部症状:肛周皮肤红肿、发硬、压痛明显,可触及波动感肿块;脓肿自行破溃后可能有脓液流出,疼痛暂时缓解。

全身症状:发热(低热或高热)、寒战、乏力等感染表现,严重时可能发展为败血症。

伴随症状:排便困难、里急后重感(直肠刺激症状)。若形成肛瘘(常见并发症),可出现反复流脓、瘙痒。

肛周脓肿有哪些常见诱因

肛腺感染:肛窦(肛门腺体开口)堵塞后细菌感染,是最主要病因。患者往往有腹泻病史。天气炎热时,很多患者贪凉冷饮、饮食不节,出现泄泻、稀便堵塞肛窦造成感染。

局部创伤或刺激:如腹泻、便秘、异物损伤、肛裂等导致黏膜破损。患者不良饮食习惯往往是便秘、腹泻的重要原因。

免疫力低下:糖尿病、长期服用免疫抑制剂等患者

易发。健康人若频繁劳累、熬夜等,导致免疫力降低,也容易诱发。

其他诱因:久坐、辛辣饮食、肛周卫生不良、克罗恩病等炎症性肠病。

如何预防肛周脓肿

保持肛周清洁:便后用温水清洗,避免残留粪便刺激。

饮食调节:多喝水,增加膳食纤维(如蔬菜、全谷物等),勿贪凉冷饮,少食辛辣、酒精等刺激性食物,预防便秘或腹泻。

及时治疗原发病:控制糖尿病、炎症性肠病;积极处理肛裂、痔疮等问题。

增强免疫力:规律作息、减少熬夜,适度运动,避免过度疲劳。

需要注意的是,肛周脓肿务必尽早就医。一旦出现肛周肿痛或发热,需及时就诊,避免脓肿扩大或形成肛瘘。通过改善生活习惯和及时处理诱因,可显著降低肛周脓肿的发生风险。若反复发作,需排查是否存在肛瘘或其他系统性疾病。

日前,医院肛肠科门诊迎来了不少肛周脓肿的病人。这些病人在疾病初发时不以为意,拖延数天,导致脓腔越来越大,疼痛难忍方才就诊。肛周脓肿究竟是怎么回事?潍坊市中医医院肛肠科主任李士国作出详细解答。

□本报记者 王路欣