

## 中医眼里的心衰是咋回事,如何护理

山西中医药大学附属医院心病二区 张娟

心衰作为慢性心脏疾病里的一种,是由于心脏出现炎症未能得到及时治疗,因此导致心衰出现,患者常表现为呼吸困难,是威胁人们生命健康的危重疾病。近年来,我国心衰患者数量逐年增多,据调查显示,超过70%的患者在出院后仍反复住院,严重的心衰患者1年内病死率高达40%-50%。对于这个世人眼里的“不治之症”,中医是怎么认识和护理的呢?今天,就让我们一起来聊一聊中医眼里的心衰。

### 中医眼中的心衰是怎么回事?

中医中,对于“心衰”这一病名说法不一,长期以来未得出准确的结论。早在宋代,就有中医著作中记录了心衰病症,认为其属于“咳嗽”“水肿”和“心水”的范畴。《黄帝内经》记载,“腹大胫肿,喘咳身重”,这些症状都与心衰患者咳嗽不能平卧、水肿的症状极为相似。

中医对于心衰有着独特的认识和理解,心衰的病位在心脏,病变累及的脏腑可及肝、脾、肾等各个脏器。中医病理理论认为,心衰是本虚标实的症状,主要病因病机包括心肺气虚、心脾气虚、心肾阳虚。在心力衰竭的早期阶段,中医辨证多属气阴两虚、心血瘀阻证。由于身体虚弱或久病伤正,导致心、脾、肺、肾诸脏阳气亏损,瘀血阻滞,水湿泛滥。任由病情发展,标本俱病、虚实夹杂,多种病理产物相互交织,则会阻碍阳气、血液运行,导致阴阳衰竭,出现心衰。

### 中医治疗心衰有妙招

在心衰的临床治疗方面,西医治疗虽有明显效果,但也存在一定弊端,其一是西医治疗需要服用多种西药,药物种类及数量多,治疗费用高,其二是西医治疗有一定副作用,例如容易导致人体中毒,出现心律失常、恶心呕吐、心脏骤停等症。中医治疗心衰则具有独特的优势,以络病理论为依据,结合患者发生心衰的病因,以益气温阳为治疗原则,辅助活血通络、利水消肿治疗,中药

利尿并不会引起患者脱水、电解质紊乱,安全有效,经济方便。

### 那么,心衰的中医治疗方法有哪些?

心衰,属于中医里胸膈水饮的范畴,因此中医治疗心衰,主要遵循辨证论治的原则,多采用补气利水的方法,采取中药调理、针刺疗法以及艾灸治疗等方法进行改善,控制病情。

### 1. 中药调理

首先,要明确心衰的病因,再针对性地采用药物进行调理。中医治疗心衰,最常分为四种类型:第一是气滞血瘀型,常用血府逐瘀汤或保元汤治疗;第二是气阴两虚型,常用生脉散和血府逐瘀汤治疗;第三是阳虚水泛型,常用真武汤治疗;第四是肾虚喘脱型,常用参附、龙骨、牡蛎汤进行治疗。除了以上药物外,在心衰治疗上,还常用到芪苈强心胶囊,疗效显著,安全性很高,其药理作用也得到了现代医学的证实,能够发挥强心、利尿、扩血管的综合疗效。值得一提的是,芪苈强心胶囊能够针对发生心衰的根本原因,抑制神经内分泌过度激活,实现治标治本。服用中药能够改善患者胸闷、气促的症状,在服用中药调理身体时,切记要在专业医生的辨证指导下用药,不可盲目增加药量。

### 2. 针灸疗法

一是针刺疗法,通常取心俞穴或足三里穴位,用针刺刺激穴位,起到疏通脉络,促进血液循环的作用,有助于改善心脏供血不足、心慌气短等症状,效果较好。二是艾灸疗法,使用艾条对内关穴、关元穴等穴位进行艾灸,通过艾灸疏通局部经络,能够有效改善因心力衰竭导致的呼吸不畅,同时调理患者体质,起到一定的治疗效果。

### 心衰患者的日常护理

许多患者在患病过程中,长期遭受心衰带来的折磨,那么心衰患者应该怎样做好日常护理呢?一般而言,心衰患者的日常护理主要包括生活护理、药物护理和心理护理等

方面,具体如下:

1. 生活护理。心衰患者常伴随呼吸困难、四肢乏力、液体滞留等情况,因此患者要合理安排作息,保证充足的睡眠时间,进行午休,闭目养神,避免过度劳累,提高身体抵抗力。在流感爆发及气温多变天气,要注意预防感冒,减少外出,避免因感冒发生呼吸道感染,诱发心衰。

2. 药物护理。心衰作为一种较为严重的疾病,患者需在医生指导下服用药物,注意多喝水,不能私自停药、增加药量,以起到良好的治疗效果。

3. 心理护理。心衰疾病的发生可能导致患者长期、反复住院,容易影响患者心情,产生抑郁、焦虑、孤单的消极情绪。因此,家属要多关心患者的身体健康,为患者提供情绪价值,帮助患者缓解不良情绪。

4. 康复护理。急性期或因重症长期卧床的心衰患者,要注意皮肤管理,定时给患者翻身,预防腰臀部压疮,叩背排痰,预防发生坠积性肺炎。

5. 饮食护理。心衰患者应做到饮食有节制,避免过饱,否则可能诱发心衰,多食用清淡、营养、富含纤维的食品,饮食宜温热,切忌生冷之物。

除此之外,想要预防或延缓心衰的发生,要做到以下几步:第一步要控制血压;第二步要降低血脂;第三步要控制糖尿病;第四步要减脂减重;第五步要戒烟限酒;第六步要定期体检。

值得注意的是,中医对于心衰的理解和治疗方法与西医有所不同,但二者并不排斥。如果患者确诊为心衰,可在医生指导下服用中药药物进行治疗,或者结合自身情况,接受中西医结合治疗,制定个性化治疗及护理方案。同时,患者在使用药物治疗前,都应当咨询专业医生。在日常生活中,患者要坚持规律的作息,保持稳定的情绪,避免过度紧张、焦虑,以促进疾病康复。

## 在全国第七届大学生艺术展演活动中 山西大学音乐学院声乐作品获佳绩

本报讯(记者黄晶)6月12日,以“厚植家国情怀·涵养进取品格”为主题的全国第七届大学生艺术展演活动在湖北省襄阳市启幕。由山西大学音乐学院院长金曼亲自指导的声乐作品《我的自白书》获艺术表演类节目声乐一等奖和节目优秀创作奖。

教育部体卫艺司一级巡视员郝凤林和省委教育工委委员、省教育厅党组成员、副厅长侯文一与音乐学院合唱团师生合影留念并亲切交谈,对合唱团的精彩表现给予充分肯定。

音乐学院高度重视此次展演活动。备赛期间,金曼院长亲自给予指导,声乐系广大教师精心组织,在专家指导、后勤保障等方面为合唱团提供了坚实保障。合唱团师生刻苦训练、全力备赛,彰显了山大学子朝气蓬勃、奋发有为的青春风采。合唱团作品《我的自白书》在此次展演活动现场亮相,以扎实的音乐功底和出色的艺术表现力赢得了现场观众和评委的一致好评。

通过此次展演,山西大学音乐学院合唱团不仅开阔了视野、锻炼了队伍,而且受到了一次深刻的爱国主义教育。合唱团师生一致表示,要满怀对艺术的热爱和追求,深入学习贯彻习近平文化思想,大力提升美学素养,刻苦锻炼艺术功底,不断加强创新和探索,充分挖掘艺术作品的丰富情感和时代价值,为社会奉献更多有思想、有内涵的艺术精品,为提升高校美育质量、促进社会主义文化繁荣发展作出更大的贡献。

据悉,全国大学生艺术展演活动每三年举办一届,是教育系统举办的规模最大、规格最高、影响最广的艺术实践活动。此次展演聚焦“厚植家国情怀·涵养进取品格”主题,由教育部和湖北省人民政府共同主办,31个省(区、市)、新疆生产建设兵团和香港特别行政区、澳门特别行政区282个项目7400余名师生参加。

## 企业安全文化建设重要性及对策研究

神马股份帘子布公司安全环保部 王若涵

**摘要:**在现代企业发展过程中,落实安全文化建设的重要性越来越凸显,有利于提升安全管理水平、构建安全生产长效机制、推动和谐建设。基于此,本文重点围绕企业安全文化建设的重要性及相应对策展开分析,以供读者参考。

**关键词:**企业;安全文化;重要性及对策

**引言:**企业安全文化就是被企业组织的员工群体所共享的安全价值观、态度、道德和行为规范组成的统一体,是企业文化的重要组成部分。良好的企业安全文化不仅会使企业的安全环境长期处于相对稳定状态,使员工在不知不觉中产生了一种自主约束倾向和潜在准则,更重要的是经过企业安全文化的建立,能使员工的思想素质、敬业精神、专业技能以及事故预防能力等得到不同程度的提高;同时也会带动与安全管理相适应的经营管理、科技创新、结构调整等中心工作的平衡发展。

### 1. 企业安全文化建设重要性

#### 1.1. 增强企业核心竞争力

安全文化的核心是树立全员安全意识,形成预防为主的安全管理体系。该体系能够有效防止意外事故的发生,保障生产的连续性和企业资产的安全性。稳定的生产环境使企业能够持续交付高质量产品,在激烈的市场竞争中保持优势,稳定地位。此外,良好的安全文化,能够树立企业的社会形象,吸引更多优秀人才,为企业创新和发展提供智力支持。当前全球化竞争持续加剧,企业社会责任愈受消费者和合作伙伴的重视,

安全文化的优势能够转化为企业品牌资产,增强客户的忠诚度,增加市场份额。同时,面对日益严格的国际安全标准,拥有成熟安全文化的企业能够更加顺利地获得国际认证,进入更为广阔的国际市场。

#### 1.2. 提升员工素质水平

从企业管理者的角度来看,员工是否具备安全素质,对于企业生产活动是否能够安全开展有着决定性影响。因此,企业只有做好安全文化建设,构建完善的安全管理体系,才能够为企业员工营造一个相对良好的安全管理环境,进而通过“人、机、环”关系的协调,对企业员工的安全意识、安全态度、安全行为等产生积极影响,促进员工安全素质提升,减少甚至避免各类生产安全事故的发生。

### 2. 企业安全文化建设优化对策

#### 2.1. 构建“三超前”安全预防机制

“三超前”安全预防机制,即超前预想、超前防控、超前治理。超前预想,就是在生产开始之前对可能存在的风险与隐患进行提前预测预报,包括“物”的安全隐患和“人”的思想隐患。通过安全检查、思想隐患排查等活动,及时清查存在于生产系统和职工思想上心理上的各种安全隐患和问题,实现安全管理的超前主动。超前防控,就是对可能存在的安全隐患采取检查、检测等手段进行防范和控制。抓好点检工作是超前防控的关键,通过深入落实两级点检制度,把生产过程中的各类安全隐患防范于事发之前,消除在萌芽之中。超前治理,就是对已经存在的安全隐患进行超前治理,避免造成实质性损

害。主要是通过依靠科技进步,提升装备水平,改善作业环境,营造零缺陷的三维空间来及时消除各种事故隐患。

#### 2.2. 坚持“以人为本”原则

安全文化建设首先要把尊重人、关爱人作为根本出发点,关注员工的身心健康,尊重员工的情感愿望,维护职工的根本利益,把员工视为企业最重要的财富。当生产、工程进度和安全出现矛盾时要始终把人安全放在首位,只有在浓厚的人文关怀下,员工才会激发出主动安全的内生动力,才会形成对企业安全文化的高度认同,构建自我管理的良好局面。

#### 2.3. 开展安全文化活动,营造安全文化氛围

企业在推进安全文化建设时,应当开展各类安全文化活动,营造浓厚的安全文化氛围。安全文化活动应具有多样化、多元化的特性,如安全知识竞赛、安全主题演讲、模拟紧急疏散演习等,鼓励员工积极参与并增强安全意识。活动的有效开展,员工能够在轻松的环境中学习安全知识,提高对安全重要性的认知,并将其转化为日常工作中的自觉行为。此外,企业定期举办纪念日和庆典活动,如世界安全日或者企业自设的安全周,也是推广安全文化的有效手段,能够使安全话题成为员工讨论的焦点,有效强化不安全行为习惯。企业还应表彰在安全生产中表现突出的个人或团队,激励员工能够持续遵守安全规定,积极参与安全管理。另外,企业应精心策划安全文化活动,保证活动内容

能够贴近员工的实际工作,并具有较强的吸引力,激发员工的工作动力,将安全文化融入企业文化中,使其成为企业日常运营的一部分,保证安全文化的持续、良好发展。

#### 2.4. 积极落实安全教育和培训活动

企业开展的安全教育与培训需要面向企业各层级的员工,只有对企业决策者、经营者、管理人员以及操作人员等各级人员都进行系统、全面的安全教育与培训,才能保证企业安全文化的建设质量。

第一,针对决策者与经营者的安全管理培训,需要重点提高企业领导、决策者和经营者的安全生产意识,并引导其自觉履行自己身上肩负的安全生产职责,促进其利用自身在企业内部的威信,督促其他部门重视安全管理工作的开展。

第二,针对安全管理人员的培训,需要重点强化安全管理人员的安全意识、端正安全管理人员的工作态度,强化安全管理人员的安全管理技能。只有这样,才能够将其打造为企业领导者的得力助手与参谋。

### 3. 结语

总之,企业应持续深化安全教育,健全管理体系,并开展各类活动,营造安全、稳定、和谐的工作环境,同时增强员工的安全意识,安全事故的发生率,促进企业运营效率与竞争力的有效提升。

### 参考文献

- [1]陈伟.简述企业安全文化建设的重要性[J].电脑校园,2020(4):1107-1108.
- [2]陈楚灵.浅谈电力企业安全文化建设的重要性及具体保障措施[J].数字化用户,2021(49):141-143.
- [3]李文学.矿山企业安全文化建设重要性分析及措施[J].建筑工程技术与设计,2020(33):1784.