

# 春节将至 警惕“心”危机 心衰患者过年期间该注意些什么

◎高媛

春节将至,申城气温波动较大,亲朋好友欢聚一堂,很多人的作息变得不规律,熬夜甚至通宵玩乐的都有,饮食上也是大鱼大肉、浓油赤酱轮番上桌。对此,上海远大心胸医院心衰中心主任张雅君特别提醒,据统计,近年来,春节期间因饮食不当、作息不规律诱发心衰或致使心衰患者病情加重的病例越来越多,有些医院甚至出现了心衰患者看病扎堆的现象,心衰已悄然加入了春节疾病谱。大家在欢度节日之时莫忘保护心脏健康,尤其是有心血管危险因素的朋友,要坚持“防寒保暖、适当运动、清淡饮食、注意休息、坚持用药”这20字“护心诀”。

## 担心春节看病“犯忌讳” 6旬老伯心衰险丧命

61岁的李老伯是个生意人,原有爆发性心肌梗死病史。去年年底,虽然时不时出现胸闷气短的症状,但他为了赶工作进度,也没太在意。春节放假后,他便回家与亲友团聚。谁知年还没过完,就频发呼吸困难,随后下肢、颜面陆续水肿,整夜不能平躺着睡觉。然而,李老伯因为忌讳新年去医院,一直选择“硬扛”。直到年初五,子女发现老伯情况不对,全身乏力并伴呼吸困难,于是赶紧送他就医。

经过详细检查,发现老人血压低到几近休克,考虑为扩张型心肌病,心脏扩大,已经到了心功能四级。

若再晚送医治疗,可能有生命危险。

张主任表示,像李先生这样,早年有心脏病史,心衰发作很可能与工作劳累、过年情绪波动较大、休息不好以及寒冷刺激有关。

数据显示,目前我国心衰患者至少1700万,70岁以上人群每10人就有1名心衰患者。张主任介绍,一般来说,从大年三十至初八,是心脏疾病的高发时期,并且,此时发作的心脏疾病相较于平时更加严重,尤其是心衰。稍有不慎,可能危及生命。

张主任提醒患者,应在医生指导下坚持用药,定期复查。由医生根据病情加减用药,药物不可随意停用。特别注意低盐饮食,给以适量维生素、蛋白质及易消化食物,少量多餐,避免刺激性食物。控制每天饮水量,少饮多次,避免一次喝太多,以防出现水钠潴留。另外近期气温偏低,心衰患者应注意防寒保暖,不要过度劳累,保持情绪稳定。有明确病史的患者则要注意观察,症状加重请及时就医。

## 上气不接下气、脚踝肿胀 也是心衰信号

心衰有一个持续发展的过程,如果尽早发现并治疗,大多数患者心功能还可以改善。张雅君主任强调,高危人群在日常生活中应留意自身的异常表现,如心衰是一种严重的临床综合征,可能出现气短和

体力差等表现。“事实上,很多病人在活动几分钟后就会出现上气不接下气。这是由于心脏功能降低,导致流通到肌肉和组织的血液减少所致。”张主任提醒,当你发现自己连遛狗的力气也没有的时候,就需警惕可能是心衰找上了门。

另外,脚和脚踝肿胀也是心衰的常见症状。张主任解释说,患者一旦出现心衰和肾功能减退,就会导致液体积聚,造成脚部肿胀。“一般这个时候,平躺休息一会儿就可以缓解。但对于持续肿胀,或者体重莫名增加,如24小时内增加1-2公斤,就需要及时就医了。”

“心衰患者可出现腹胀、食欲不振、恶心、呕吐、水肿、咳嗽痰咳、疲乏无力、呼吸困难等症状。”

## 每天称体重可自测心衰

张雅君主任建议,有心脏病基础的患者,可在家准备一个健康秤,每天在固定时间称一下体重。如果一周内体重发生了快速增长,这很有可能提示心衰恶化,需及时前往医院。此外,患者还应每天检查水肿、气短、夜间呼吸及头晕症状。一旦出现情况加重应立即就医。

除了自测,张主任表示,患者至少每半年至一年要进行心脏彩超的复查,要比较左室舒张和收缩末期内径,以及了解心脏大小的变化情况;左室的射血分数,将直接反应出心功

能情况;比较瓣膜反流程度可以了解心脏的结构变化等等。只有将这些数据做到心中有数,才能够了解到心衰的发展程度以及治疗效果。

由此,才有可能发现一种“隐蔽又危险”的心衰——射血分数保留的心衰。这种心衰通常称为舒张性心衰,老年、女性、高血压、糖尿病、房颤等常见。一般来说,心衰患者射血分数普遍低于50%。然而,有一部分心衰患者的射血分数在50%以上,往往对于这类患者会与正常人或其他疾病患者发生混淆,诊断颇具难度。张主任表示,超声心动图是能较好评估舒张功能的无创方法。然而,目前还没有一个特异的指标可以单独应用于舒张功能的评估,需要多参数综合评估;一些疾病存在技术上困难或房颤时,超声不

能准确测定舒张功能,可用BNP和对利尿剂的反应来判断。

正如近日召开的“心衰中心建设内涵及长远发展”主题论坛上提到的那样,心衰作为心血管领域战场未被攻克最后“堡垒”,还有许许多多的问题尚未完善和解决。中国心力衰竭诊断和治疗指南为我国心衰诊疗的标准化和规范化奠定了基础,但指南与实践还存在着一些差距。为了缩短指南与实践的差距,需要针对广大医务人员尤其是基层医务人员进行专业培训,需要各个心衰中心携手合作,构建全国心衰防治网络,搭建心衰区域性学术交流的平台。如此,患者规范就医,医务人员则能打破学科壁垒和科室阻隔,对患者实施科学有效的综合干预和管理。

## 专家简介

### 张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员,中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员,参加国家九五高血压研究课题,完成先心病,冠心病研究课题,多次获得科技、市科技进步奖,发表医学论文30于篇。

擅长冠心病,高血压,心律失常,心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管,心脏造影,起搏器安装,二尖瓣球囊扩张术,冠心病介入治疗等4000多例。



# 松动牙保卫战:松牙固定不要轻易拔除 免遭罪 少奔波

## 松牙修复专家提醒:年末松牙尽早修复 保住概率更大

“我现在嘴里已经没有几颗好牙了,松的松,缺的缺,吃稍微硬一点的食物,基本都是简单嚼两下或者根本不嚼,直接吞到肚子里。”饱受松动牙折磨多年的王叔叔不堪回首道:“去过一些医院,医生让我全拔掉,我哪敢拔牙啊。我现在反而希望拖着,让这些牙早点脱落,我直接换个整口的假牙算了!”

关于这种想法,中老年松动牙修复专家秦贵亮说道:“多数上了年纪的叔叔阿姨口腔情况十分复杂,并且还通常伴有慢性病,凡是松牙病牙统统拔掉,老年人的身体情况根本不允许。要根据不同等级分度,不同的实际情况,针对性治疗,1度2度松牙可以保留,与好牙同样好使。”

## 传统手段需好牙固位 损伤在所难免

“我牙齿松动不是没有治过,4.5年前去做传统假牙。为了做假牙,医生给拔了几颗说保不住的牙,用金属勾住剩下的好牙!”72岁的王叔叔觉得能赶紧正常吃饭就行,拔了就拔了。

好景并不长,牙齿还是接二连三的松动了。“后面索性不戴了。吃东西只敢顿顿喝稀饭,稀饭能有啥味道啊!”

很多叔叔阿姨都有过相同的遭遇,松牙难以控制的问题在哪儿?秦贵亮医生说道:“传统的镶复技术,对邻牙要求高,要选择坚固的牙齿做基牙,所以要先拔掉松牙才能镶牙。而且被附着的基牙长期承受横向牵拉力,时间一久,就会因承力过大而变松。像这样循环往复,松牙会越来越挂越多。”

## 折腾4年 老人才装完假牙

由于需要佩戴假牙,松动的牙齿无法作为

假牙的固定依托,王叔叔只能被拔掉3颗。

“真的是缓了好久才缓了过来,坐上牙椅那会我身子都是发软的,看到拔牙的钳子真的是打哆嗦的。结果,为了装这三颗牙,我跑了4年多的医院,我身体不太好,一次只拔掉一颗牙,每颗牙把玩之后需要半年的时间才能去装牙,7-8趟才全部装好!”王叔叔对这次治疗很是无奈。

“中老年人治疗松动牙,切忌不要随意拔牙。”中老年口腔修复专家周娅萍说:“首先,如果采用的是拔牙来进行口腔治疗的话,拔牙之后牙槽骨会失去生理刺激,加速牙床迅速老化。拔牙之后需要3-6个月来恢复,这段时间吃饭又成问题。并且,不是所有的叔叔阿姨都能接受拔牙治疗,一些慢性病患者如:糖尿病,心脏病等拔牙禁忌症患者是不敢轻易拔牙的,否则后果是他们身体条件所不能接受的!”

## 区别修复口腔 松牙可以不拔

“现在真的是很苦恼,拔牙不能拔,假牙又不想戴。但是我真的很想吃东西!想用自己的真牙尝味道!”

“在医学上,2-3度松动度的牙齿是完全通过技术手段保住的。许多叔叔阿姨的松动牙松动程度都在2度。所以如果您感觉到牙齿有松动,一定要在医院进行详细的检查!进行专业的松动度评估。”周娅萍医生说道:“松动牙周边的邻牙一般松动程度较低,在低于1度的动度下,采用洁治、刮治的方法就可以治疗。松动度在1-2动度的松牙可以采用现代修复手段,利用现代技术将多颗松牙重新固位,建立新的咀嚼单位。合理分散咬合压力,保护基牙,恢复咀嚼功能。无需拔牙,更适合口腔及身体情况复杂的中老年人!”

## 全市征集 50 名松牙缺牙患者 新民特邀口腔专家现场面对面咨询

1月13-15日,由新民健康工作室联合知名中老年口腔专科医院举办的大型公益活动“松牙保卫战”正在进行中,本次活动在全市招募50岁以上有松动牙困扰的中老年人,报名者可免费和资深专家面对面作保松牙咨询。

如果您常年饱受假牙、松动牙、缺牙、口腔问题复杂等痛苦,均可报名参加!



### 报名成功

- 免费参加“无挂钩、保松牙”科普咨询。
- 国内知名中老年口腔专家亲临,免费咨询答疑。
- 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(内含牙刷、中老年专用牙膏、义齿清洁片、义齿按摩刷、义齿护理盒、义齿刷)

活动时间:1月13日—1月15日

报名参加:新民健康咨询热线:021—

# 52921706

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”

发送至 19901633803 参与报名!  
(每次活动名额限50人)

### 中老年口腔修复专家介绍

**秦贵亮**  
中华口腔医学会会员  
中国老年学学会健康促进特聘医师  
北京大学口腔医院老年口腔修复特聘医师  
ITI国际口腔种植学会会员  
韩国 Dentium 种植系统特聘医师  
知名口腔集团种植委员会专家组成员  
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员

**周娅萍**  
中华口腔医学会会员  
中国老年学学会健康促进特聘医师  
ITI国际口腔种植学会会员  
韩国 Dentium 种植系统特聘医师  
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员