

# 新民健康



更多咨询请加入“新民健康”微信公众号  
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 253 期 | 2020 年 4 月 9 日 星期四 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 心衰早期有哪些蛛丝马迹? 如何进行有效防治?

◎高媛

“这两年不知为何一段时间就会莫名头晕眼花,只以为是高血压犯了,一般卧床休息或用药过后就好了。”患者李大爷说,可是最近有点不对劲,总是感觉很累,行走时气短,有时候还会半夜闷醒,以为老毛病又犯了,可检查下来竟是心力衰竭。上海远大心胸医院心衰中心主任、上海心衰中心委员张雅君教授提醒,胸闷、劳累性气短,双下肢浮肿,莫名疲劳等现象均是心力衰竭的前兆,一定要及时就诊,遵医嘱按时、准时服药,以免因心力衰竭危及生命。

### 所有心血管病发展末期 都会形成心衰

各种心血管病患者,如高血压、冠心病、心肌病、心律失常、瓣膜病及其他系统疾病,如糖尿病、肾脏病、呼吸系统等疾病在病情发展到终末阶段时,都会出现心力衰竭。随着生活水平的不断提高,心血管疾病的发病率越来越高,心力衰竭的发病率也随之增高。而且心衰是一种进展性疾病,如果不及时预防和治疗,心衰症状会逐渐加重,每次加重都会对心脏带来不可逆损伤。因此,张主任指出,应高度重视心力衰竭的预防和标准化、规范化的诊治工作。

事实上,心力衰竭已成为全球的健康重负,目前全球心力衰竭患者约有 2600 万,患病率为 1-2%。欧美国家 70 岁以上人群心衰患病率 ≥ 10%。74% 的心力衰竭患者病程中至少有一个合并症,此类患者更容易发生疾病的恶化,导致再住院率和死亡率居高不下。晚期心衰预后比部分实体肿瘤和心肌梗死更差,严重者 5 年存活率不足 20%。

张主任表示,心力衰竭与绝大多数慢性疾病不同,个体化治疗的

特征非常重要。目前,中国心衰中心在全国各省配有 250 家心衰中心认证单位,在上海由复旦大学中山医院和瑞金医院联合上海区域多家医院已正式成立上海心衰中心联盟,已形成由专业的心力衰竭医师、护士、营养师、心理医师、社区医师构成的一个综合的管理体系,早期发现心力衰竭的病人,积极控制心力衰竭的程度进展,预防心衰前期病人病情发展,挽救了 II-III 级心衰病人的生命。对出院的病人组织随访团队跟踪管理,要求专业医师在治疗过程中根据病情变化,每隔 10-15 天,就要调整用药。对每一名心力衰竭患者,都需要专业医师接诊、诊断、评估、治疗(住院)、和随访、康复的流程中,结合个体指征,确定个体化具体治疗方案。由于同样年龄、同样性别的心力衰竭患者,其用药方案是大不相同。

### 夜间突然闷醒 需警惕心衰发作

张雅君主任表示,心衰是心血管疾病的终末阶段,是极其严重的心脏病。患有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎、扩张型心肌病、

心瓣膜病、贫血的人群,都属于心衰的高危人群。

她指出,高危人群可通过日常生活中的一些现象,来了解自己的心脏状况,抓住早期心衰的蛛丝马迹,及早预防。比如,进行较剧烈运动时,感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促;运动耐力明显比之前差,更容易感觉疲劳,而且总是懒洋洋的;睡觉时,用原来的枕头会感觉呼吸困难,必须换高一些的枕头或是半卧,呼吸才能顺畅;晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒,被迫坐起,有时可能还伴有咳嗽;吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛,需要十几分钟才能平静下来;常见食欲不好,腹部饱胀感,双下肢有轻度浮肿。

张主任说,以上这些情况可能是心脏功能下降,都提示心衰的发生,心脏功能会逐渐减退,需要患者引起高度重视。

若有心衰症状出现,应及时就医。治疗心衰时,患者应遵照医嘱,定时定量吃药,配合治疗。因冠心病、风心病、糖尿病、肾病引起的心衰患者,应通过控制原发病情来防心衰,尽量掐断原发因素。此外,心衰患者还要保持心情愉悦,避免进行剧烈运动,注意休息。戒烟、少喝酒、适当控制体重、改善饮食习惯。对已确诊为心衰的病人,除应坚持药物的终身治疗外,病人的行为和生活方式需要做一系列的调整和改变,比如,饮食要低盐、控制水分的摄入、进食不可过饱,多食富含维生素、矿物质的食品,多吃蔬菜以及适当运动,并保证充足的睡眠。

### 慢性心衰治疗的 现代模式及进展

中国心衰患者平均每年再住院率在 69%,每位患者再住院 2.4 次,每次住院平均每人花费 7 千~9 千元。对中、美、日三国心衰研究的分析显示,中国心衰患者平均年龄低于美、日两国患者,其他特征则无显著差异,住院死亡率介于美国和日本之间,说明我国心衰治疗水平与国际整体水平接轨,但仍有较大提升空间。

张主任介绍,洋地黄是最早用于心衰治疗的药物,主要采取心肾模式,70-80 年代则转为心循环模式,主要是在强心、利尿基础上,使用血管扩张剂,减轻前后负荷,改善血流动力学,同时试用儿茶酚胺类和非儿茶酚胺类药物(如多巴酚丁胺和氨力农等)。但这类药物只能改善患者心衰症状,而无法真正延长患者生命。

直到上世纪 90 年代至今,心衰病人神经内分泌系统的失衡调整,特别利钠肽系统的调整已成为心衰

### ■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,多次获得科技省、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。



## 病毒性感冒可致面瘫

12 岁女孩着凉感冒后发现脸部一侧感觉有点僵硬,甚至耳后有点疼痛,到医院一查竟患上了面瘫;19 岁女演员感冒咳嗽一直不见好转,一觉醒来嘴歪眼斜得了面瘫;26 岁的小伙加班后骑着单车出去游玩,竟然被春风吹出了问题,不仅耳朵疼,连嘴巴也歪了……

对此,上海中医药大学附属第七人民医院神经内科及神经康复科副主任医师陆红梅表示,面瘫多为病毒感染所致,感冒与面瘫并没有直接联系。但专家提醒,如遇感冒直吹冷风着凉等病毒感染诱发条件,则非常可能导致面瘫,需加以警惕。此外,长期熬夜、久坐、情绪不良的人群易导致人体免疫力下降,也会导致引发面瘫等情况发生。

陆红梅介绍,所谓的面瘫,就是面部肌肉瘫痪,主要表现为面部肌肉运动障碍。面瘫分为中枢性和周围性,临床常见的为周围性面神经麻痹。面瘫可发生于任何年龄,以中青年居多。目前面瘫原因并不是十分明确,但一般认为病毒侵袭和局

部冷刺激、吹风等都容易导致面瘫。

对于不少人疑惑感冒是否会诱发面瘫,陆红梅解释:“一方面考虑是受凉,比如说病人进出室内外,突然受到冷风。第二个原因就是病毒性感染,抵抗力低时出现病毒性感冒,很可能同时感染到了面瘫的致病病毒。”此外,现在很多年轻人工作压力大、生活不规律,休闲时不是玩乐无度、烟酒过多,就是面对电脑、宅在家里,缺乏运动,而这些因素也都会削弱身体的抵抗力,给面瘫留下可乘之机。

值得注意的是,面瘫发病前并非毫无征兆,一般患者会有耳后疼痛、嘴角发麻、舌头前半部失去味觉等情况,遇此情况,可选择及时热敷面部,并立即就医诊断。陆红梅指出,如果患上面瘫不要过分紧张,应及时诊治,保持平稳心态。据了解,由受凉而导致的轻微面瘫,一般在 20 天到一个月就能恢复,越早治疗效果越好,痊愈的几率也越大。一旦延误,很可能造成终身无法治愈的后遗症。(叶雪菲)

## 糖尿病患者日常生活还需精细化管理

糖尿病已成为我国最重大的城市公共卫生问题,我国糖尿病患者居全球第一,成人糖尿病患者患病率达 11.6%,在我国糖尿病患者出现高患病率的同时,伴随了糖尿病的低知晓率、低治疗率和更低规范治疗率和控制率,以及高并发症发生率。其中的原因,证实了传统的慢性病卫生保健模式已不能为新形式下的糖尿病患者,提供更科学、适宜的保健服务是其重要原因。

对此,金桥社区卫生服务中心结合社区目前的卫生疾病需求,以社区患者为中心,联合仁济医院的内分泌科,协同社会力量的参与,2016 年 7 月在本中心创建了金桥社区糖尿病患者精细化管理模式,为社区糖尿病患者提供更规范、有效的糖尿病诊疗和预防管理服务,并有效预防和控制糖尿病及其并发症,以提高患者的生活质量,减轻家庭及社会的

经济负担。

接触了诸多糖尿病患者,金桥社区卫生服务中心总结,糖尿病患者应注意以下 14 个问题:

- ※1、多系统学习糖尿病知识,充实自己,有效控制血糖,延缓并发症的发生。
- ※2、去正规医院做检查,听医生的诊断,合理用药。
- ※3、根据医生诊断得出的自己糖尿病症状,系统进行各种相关检查,如糖化血红蛋白、眼底、肾等。
- ※4、多了解不同食物的升糖指数,掌握食品交换份,合理控制饮食。
- ※5、自备血糖仪,学会正确自我监测血糖。
- ※6、做好血糖、饮食、其他用药记录,以备就医时医生参考。
- ※7、适当运动,使运动、饮食、用药有效地结合起来,积极控制血糖。

※8、让家人和自己熟悉的朋友多了解糖尿病的低血糖急救知识。

※9、随身带上糖尿病急救联系卡——有家人电话和自己就诊医院病历号。

※10、随身带一些小糖粉包(一些知名国际连锁快餐店等都有),以备低血糖用。

※11、让家人多了解糖尿病基本知识,避免他们给自己造成生活的紧张气氛,特别是需要让他们了解与饮食有关系的知识,让家庭饮食更合理。

※12、管住自己的嘴,无糖食品有很多的碳水化合物吃多了也会使血糖升高。

※13、随身带些创可贴,学会创伤的简单处理方法,避免感染。

※14、在自己生活的附近地区找一家综合性医院,定点、固定医生看病,让医生系统、连续地了解自己的病情,和医生交朋友。(高媛)