



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

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 258 期 | 2020 年 5 月 28 日 星期四 本版策划:高媛 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

心衰,就是心脏老了吗?

——看看上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授怎么说

心血管疾病仍是我国居民“第一杀手”,其死亡率占居民疾病死亡构成的 40% 以上,高于肿瘤及其他疾病。据统计,我国心血管病现患人数高达 2.9 亿,其中包括心衰患者 450 万。今后 10 年,中国心血管病患病率及死亡率仍将快速增长。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵指出,心血管疾病是一组心脏和血管疾患,包括:冠心病、脑血管疾病、风湿性心脏病、先天性心脏病、肺血管病、外周血管疾病等。而心衰则是各种心血管疾病的终末阶段。心脏不能泵出足够的血液来满足组织代谢需要,就像弹性减退的“皮球”。

◎高媛

心衰不是老年人“专利” 熬夜、过劳中青年要警惕

此时正值呼吸道疾病高发时节,小张日常工作繁忙,原本他以为只是得了感冒,却没想到患上了病毒性心肌炎合并心衰,经过医生的全力抢救,才转危为安。孙宝贵提出,心衰不是老年人的“专利”,近年来有年轻化的趋势。

像小张这样的患者近年来已经出现多例,以加班熬夜的年轻白领或过度疲劳的学生为主。孙宝贵表示,恶性心律失常,包括室速、室颤、高度-III 度房室传导阻滞等症状已经常见于年轻患者,这些都可诱发心衰。而对于部分基因易感人群,感冒迁延不愈后,可造成扩张型心肌病,最终导致心衰。在中老年群体中,已有心血管疾病的人群更要预防感冒,感冒加重后造成的呼吸道和肺部感染,可能会诱发心衰等更严重的问题。

孙院长介绍,我国心衰患者多,数量超千万,危害很大,但很多人并不了解心衰。各类心脏疾病发展到终

末期会出现心力衰竭,其致死、致残率很高。心衰作为各类心脏疾病发展的终末期阶段,可由多种病因导致,其发生往往要经历一个过程,一旦发生则治疗逆转的难度很大,因此尤其要留意“苗头性”的危险信号。

能使心脏负荷过重、造成心肌损伤的因素都可导致心衰,有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎等基础疾病的人群是心衰的高危人群。一些年轻人因为压力大、过度劳累甚至感冒等,也可能最终发生心衰。他说,年轻人熬夜工作、学习、玩手机、在网吧通宵打游戏,这些不良生活习惯都会导致过度疲劳,而有的人在患感冒、腹泻之后仗着自己年轻没有好好休息,这都会导致“心力不济”。因此,中青年人群要劳逸结合科学起居,一旦出现心悸、胸闷、胸痛、气短、头昏等症状要停下工作及时就医。

如何预防心衰导致的猝死?

心衰分为两种,“急风骤雨”般的急性心力衰竭,患者会突然发生严重

不适;还有很多是慢性心力衰竭,早期可表现为精力和体力下降,比如原来爬楼不费力,现在上两层就“气喘吁吁”,还可能有记忆减退、夜间失眠、食欲不振等症状。“一旦出现活动后呼吸困难、夜间憋气这些典型的心衰症状,应及时到医院就诊。”

孙院长指出,心力衰竭是多种器质性心脏病发展至晚期的综合征,患者的最终死亡原因主要是进行性心力衰竭和心脏性猝死(SCD)。SCD 是临床常见急重症,在心力衰竭患者中发病率较高。SCD 由多种病因引起,其主要机制为心律失常,早期发现和预防在临床工作中尤为重要。

他介绍,SCD 是指急性症状发生后 1 小时内的突发死亡,90% 由心血管疾病导致的心源性猝死。猝死发生率呈上升趋势,猝死易发的日周期和季节周期分别是晨起、冬季。在性别方面,男性猝死风险是女性的 4-7 倍,女性由于雌激素的保护作用而获益。在生活方式层面,有 10 年吸烟史的患者 SCD 风险增加 2-3 倍。超重患者的 SCD 风险增加 30%-70%。与低水平活动或不活动的患者相比,剧烈活动者 SCD 风险增加 17 倍。

我国流行病学研究显示心脏衰竭发病率为 0.9%, 猝死发病率为 13%, 可见心衰患者极易出现 SCD。孙院长强调,心衰是一种渐进性疾病,即使在早期阶段,其心脏结构和功能也可能恶化。随着病情恶化,急性发作的频率越来越高,导致住院率高且死亡风险增加。心衰患者易发生室性心律失常,其中 80% 以上是室

专家简介

孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目 18 项,共获省市级科研成果奖 9 项,国家专利 5 项(3 项获上海市发明专利)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。



性早搏,约 50% 是室性心动过速。在心衰死亡中,心律失常性猝死约占 50%-60%。心衰患者在整个疾病过程中都有猝死风险。

虽然心衰是不可逆的疾病,但是如果患者注意用药,及早进行干预治疗,就可以达到降低心衰发病率和死亡率的目的。目前心衰的治疗措施包括药物治疗、器械装置治疗、运动康复治疗、心脏移植等。药物治疗是心力衰竭治疗的基石。而心脏再同步化治疗(CRT)在器械装置治疗中占有重要地位。心脏再同步化简单来说叫三腔起搏器治疗,正常心脏在工作时,左心室和右心室是协调和同步的收缩。如果两者不同步,会造成心脏射血效率明显下降,加重心衰。植入三腔起搏器后,会使得心衰病人的不

同步的心脏在机器的调整下变得整齐划一,最大限度地发挥收缩功能。

孙宝贵特别指出,所有治疗都有适应症,并不能包治百病。如果在早期及时发现,及时干预才会有好的效果。同时,由于心衰的早期症状并不明显,很多人不重视,往往一再错过治疗的最佳时机,直到造成无法挽回的结果。早期病情的发现需要医生的敏锐以及对于患者病情的了解、把控。目前,远大心胸医院已与由霍勇教授、葛均波院士等 23 位国内心血管领域知名专家牵头发起的华医心诚医生集团联合建立了医生工作站,制定服务规范,从医、教、研、管等四个方面打磨心血管学科建设标准,希望可以建立一个系统的体系,切实提高我国基层心血管专科诊疗水平。

防疫之余,也需科学护颈

受新冠疫情影响,大家都在家宅了相当长的一段时间,即使是复工以后,对大多数人来说,外出健身、锻炼的机会也微乎其微。在这段时间出现颈椎疼痛病状的人不在少数。对此,上海九院黄浦分院石氏伤科研究室主任石瑛医生表示,颈椎疾病多是由于不当的睡姿、坐姿造成的,且现代人手机使用过多也是造成颈椎不适的主要原因。

颈椎病包含诸多病情,头颈僵硬、手臂麻木、头晕头痛、甚至下肢行走不便等,在医学上都称为颈椎病。那么怎样预防颈椎病呢?

一,养成良好的手机使用习惯。首先是姿势,在床上看手机特别容易导致肩颈肌肉的僵硬,应避免在床上看手机,坐着或站着低头看手机时最好保持上半身的直立;其次是时间,石医生建议连续使用手机时间应不超过 45 分钟。

二,掌握正确的睡姿,科学使用枕头。选用合适的枕头和颈椎的健康密切相关。枕头不宜太硬,也不宜太软,以足够柔软并有足够的支撑度为佳。如果习惯仰卧,枕头要选低一些的,如果习惯侧卧,枕头则要高一些为好。其次,睡前要记得将枕头拍松,将头颈枕在枕头最高处,这样在睡眠时间里枕头能对头颈起到较好的放松和保护作用。大多数人每天睡眠时间在 7.8 小时左右,占据一天的 1/3,

因此,正确的睡姿对颈椎病的防治至关重要。

有一个简单的颈椎操对防治肌肉僵硬引起的颈椎病和血管性颈椎病很有用处:坐直上半身,控制头部沿“上下左右”的方向做十字形运动;将手掌搓热,反复擦拭头颈的两侧。以上动作重复 25-30 下,早晚各做一次。这个颈椎操简单易有效,利用碎片时间即可完成,对白颈等比较忙碌的人群尤其适

合。需要注意的是,有些人头颈酸痛的时候觉得转头能缓解不适,其实这是一个误区,转头反而会对颈椎造成伤害,正确的方式是十字形移动头部。

如果出现较轻的颈椎病症状,比如长时间玩手机或落枕造成的头颈僵硬,可以通过外敷膏药或中医手法等解决。如果病痛依然得不到缓解,应前往医院诊断是什么类型的颈椎病,再对症下药。(宋小卓)

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗产品或其他商品,相关信息仅供参考。

吃山药粉条 美味又营养 健康好帮手

山药粉条是个宝 老人养生离不了 5月28日-6月3日这7天特大优惠 只需19.9元

铁棍山药产自河南焦作温县,由于此地的山药外皮貌似铁锈,因此得名“铁棍山药”。在《神农本草经》中说它堪比人参,所以又叫怀参,是不可多得的健康营养佳品。

山药粉条 健康营养佳品

铁棍山药粉条是采用温县正宗铁棍山药制做,传承老祖宗的漏瓢手艺,和面、漏粉、捞粉、挂粉都是传统操作手法,最大程度保留山药的营养成分!3斤铁棍山药往往只能做出1斤干粉条,下水后久煮不断,极富弹性、口感爽滑,Q弹

软糯。您可以下火锅、做猪肉白菜炖粉条、酸辣粉、大烩菜、肉末炒粉条、蒸包子,芥末凉拌粉条、菠菜拌粉条等佳肴,炖汤炒菜凉拌样样行,让你百吃不腻。

惠民通知

为了更好的推广特产,让更多老百姓吃上实实在在的铁棍山药粉条,厂家不图利润,砍掉诸多的中间费用,市价59.9元/斤原浆铁棍山药粉条,5月28日-6月3日这7天特大优惠,厂家直销尝鲜价每斤只要19.9元!您一

次买10斤再送您2斤(1斤/包,12包/箱,折合每斤16.5元)每人限购2箱。免费试吃1斤,不好吃、不正宗、不筋道,全额退款,让你买的放心,吃的安心。粉条保质期长,只要干燥储存,可长期存放,保质期长达24个月。您可抓紧了,千万别错过这7天。

郑重声明: 1.传统工艺,手工制作,富有韧性,新鲜美味。
2.粉条经太阳自然晾晒,无熏制,保持了山药的原有特性,入口滑润,口感劲道。
3.山药是健康营养佳品,各年龄段人

群均可食用;无糖。

4.所销售产品都是最新批次,可以保证是最近1-2个月内生产的。

杭州易家科技有限公司 广告



订购送货热线: 400-836-5059
★整箱免费包邮(疆藏琼等边地区除外) 快速到家★方便快捷 避免商场接触