

心衰患者过年该懂得和注意哪些事

来自上海远大心胸医院孙宝贵院长的特别提醒

时下,正值春运,不少读者正在忙着返乡过年,这也是“疫情防控新十条”落地后的第一个春节。我们的疫情防控形势仍然严峻,需要我们时刻保持警惕,做好防护,特别是患有慢性心衰的中老年人群,感染新冠与疾病恶化的风险更高。在疫情防控的特殊时期,上海远大心胸医院孙宝贵院长建议心衰患者牢记防疫口诀:“少出行,律生活,遵医嘱,勤监测。”加强居家自我管理,优化用药;控制好心衰疾病风险,减少到医院就诊,避免交叉感染;提高活动能力,适应特殊时期的生活方式改变。

文 / 尹学兵

天气寒冷 心衰患者过年该懂些什么

春节期间,心衰多发,主要与这个季节的气候气温以及饮食有着密切的关系。心衰最常见的诱因是呼吸道感染,特别是肺部感染,而春节期间,天气寒冷,室内外温差较大,加上走亲访友拜年的人来来往往、络绎不绝,给病毒、细菌的迅速传播创造了条件,因此这一时期感冒、流感等呼吸道感染疾病明显易发、高发,从而导致心衰多发。

除此之外,血压的增高也会诱发患者出现心衰,因为天气寒冷,血管收缩,往往导致高血压患者血压突然增高,而患者没有及时调整降压药物,就会使心衰发作。还有心衰患者,如心房纤颤也是心衰发作的常见诱因。

孙院长特别叮嘱,如果患者出现呼吸困难、活动后胸闷、气喘、乏力、水肿(尤其下肢)等症状,可能是心衰加重了,一定要及时到医院就诊,以免病情进一步恶化。

春节期间 心衰患者过年该注意些什么

孙院长指出,隆冬季节又值心血管疾病的高发季节,心衰患者一定要注意适量活动,饮食避免过饱,情绪尽量保持稳定,这样就能安然度过一个欢乐祥和的新春佳节。

春节是我国传统佳节。孙院长表示,如果老人没有打过疫苗,应该减少外出活动,出来的时候一定要戴好口罩。即使去见老朋友的时候,也要戴好口罩。最终希望老年人能够接种疫苗,有更好的药物能够去保护老人。从上海的相关数据表示,奥密克戎毒株已经出现显著的毒力降低趋势,但是对于脆弱人群的攻击性还是存在的。

另外,为了防止交叉感染,春节假期里,老年患者尽量不要到人群密集的地方扎堆,减少应酬的次数,避免应酬时人多聚集。

饮食中的每日盐、水的摄入量要注意,因为心衰会导致水钠潴留,水钠潴留又会促进心衰症状的出现。建议多食用些粗纤维食物,以及易消

专家简介



孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者。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项获上海市优秀发明专利奖)。

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。

化的食物;心衰患者由于体循环瘀血,会引起肠壁水肿,肠黏膜屏障功能障碍,出现便秘的情况,所以大用力,也会诱发心衰的发作。

春节期间,饮食中的脂肪含量、热量增加,食物摄入量也会增加,吃得过多过饱,容易导致“三高”,继而影响心脏健康;体力方面,心衰患者的心脏已经到了边缘化的状态,若体力活动过多、休息不足会导致心脏负荷过大,产生严重后果;情绪方面,新春佳节家人团聚情绪难免大起大落,心衰患者尤其要注意控制情绪,避免引起心率失常等疾病。

擅自停药 可能导致疾病的复发或恶化

心衰患者在过年期间,一定要注

意休息,避免过度劳累,避免饮酒,按时服药,做好积极的防治工作。

1.记录水摄入量。因为大量的液体吸收后会增加心脏负担。严重心衰患者液体摄入量限制在1.5L~2L/天。心衰患者最好每天记录水分的摄入量,不光要记录喝水量,还要记录稀饭、汤等摄入情况,同时要记录每天的排尿量。如果摄入和排出不平衡,就要引起重视,必要时到医院就诊。

2.切忌擅自停药。按时、按量服药很关键。春节期间吃药不吉利属传统观念,许多患者就是很忌讳过节干不吉利的事,擅自停药。心衰患者突然停药,可能导致疾病的复发或恶化,甚至危及生命。因此,心衰患者过节期间更应按医嘱

照常服药,并加强病情监测,随时掌握病情波动,以免意外发生。

3.称体重测心衰。有心脏病基础的患者,可在家里准备一个健康秤,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(尤其下肢)、气短、夜间呼吸及头晕症状。一旦出现情况加重应立即就医。

特别提醒 出现心衰症状要及就诊

“正常心脏有储备能力,常态下一次射出几十毫升血液,应激状态下,一次射血会成倍增加,心脏能力不受影响。”孙院长解释道,“心衰患者由于心脏储备能力下降,血液不易流往全身,会造成各个脏器组织供血不足,人体就会感到疲乏无力;血液流经肺部经过氧合以后,再流至心脏,由心脏输送带有氧气的血液到全身各处,如果心脏射血功能出现障碍,心脏血液量增加,心脏压力就会变大,肺里的血液出不来,就会造成肺循环瘀血,早期表现有胸闷或气短,后期会咳嗽、痰多,患者们平时要注意自身是否有此类症状出现;如果突然尿量减少或突然体重增加,也是心衰的表现之一,因为未排出的液体都滞留在皮下、各个组织脏器中造成水肿,若发生水肿,说明心衰已然加重。”

Email:dzlx@xmwb.com.cn
主办:上海市慈善基金会 新民晚报社



蓝天下的至爱

2023年1月12日 星期四
本版编辑:育柳曼 视觉设计:戚黎明
新民晚报

上海慈善论坛举行

本次探讨“慈善公益与共同富裕”主题

作为第二十九届“蓝天下的至爱”慈善活动的重要组成部分,日前,2022年上海慈善论坛如期在线上举办。本次论坛以“慈善公益与共同富裕”为主题,探讨公益力量在促进共同富裕中的功能作用,并寻求促进公益事业健康发展的新思路。

本届上海慈善论坛由上海市民政局指导;中国社会科学院—上海市人民政府上海研究院、上海市慈善基金会、文汇报社主办;上海研究院现代慈善研究中心承办,是一个在新时代历史背景下,根据我国慈善公益事业的新使命、新重任应运而生的学术论坛。

中华慈善总会为论坛召开发来贺信,充分肯定了近年来上海公益慈善事业的发展取得的成绩。贺信特别指出:上海市慈善基金会自

2004年开始,每年都联合专业学术机构举办一届“上海慈善论坛”,总结中国尤其是上海的经验,积极探索具有中国特色、上海特点的慈善事业理论和实务方法,为推动慈善事业健康持续发展作出积极贡献。

论坛特邀全国人大农业与农村委员会副主任委员,中国社会科学院原副院长、学部委员蔡昉;全国人大社会建设委员会副主任委员,中国社会科学院原副院长、学部委员,上海研究院院长李培林和上海市慈善基金会理事长钟燕群出席并围绕主题分别做主旨发言。

蔡昉指出,过去在发展阶段上,我们的目标是发展经济,做大“蛋糕”,然后去分好“蛋糕”。现在,我们已经进入到一个新的发展阶

段,就是说只有分好“蛋糕”才能做大“蛋糕”。所以,实现“共同富裕”在如今尤为重要。

李培林以“促进我国慈善事业健康发展的若干思考”为题,发表了对我国慈善事业的定位、我国慈善事业的潜力、我国慈善事业的动力以及发展我国慈善事业举措的看法。他指出,上海市是我国最发达、最现代化的城市,要认真总结上海慈善公益事业的发展,努力提炼出一些对促进全国慈善事业发展具有普遍意义的理论、制度架构和发展路径。

钟燕群在发言中指出,党的二十大描绘了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图,慈善文化是中华文化体系中的优秀文化传统,基于传统体系,我国慈善事业在新时期必将迎来重大发展机遇。面向未来,要加强慈

善基础设施建设,完善慈善生态;多维度、多渠道拓展慈善资源,扩大第三次分配的体量;弘扬慈善精神,进一步助推慈善文化传播。以慈善为主渠道的第三次分配,一定能够在促进社会公平正义、促进人的全面发展、促进全体人民共同富裕中发挥更大作用。

上海大学党委书记,上海研究院院务委员会主任成旦红代表主办方致辞。论坛开幕式由全国政协委员、中国社会科学院社会保障实验室首席专家、上海研究院现代慈善研究中心主任郑秉文主持。在开幕式上,上海市慈善基金会与上海研究院签署了双边战略合作协议。在主题研讨环节,来自京沪两地和政产学研界的专家学者交流分享了各自对慈善事业和共同富裕的理解。
李一能

由上海市慈善基金会、上海市精神卫生中心、上海美润润心视觉艺术研究中心和安利公司共同主办的“用音乐去爱”公益项目日前在安利上海体验馆举行。著名钢琴家孔祥东先生受邀莅临体验馆,和大家分享其音乐人生感悟,并与962525热线志愿者代表进行音乐互动。

962525上海市心理热线正式开通一年多来,志愿者们通过电话线陪伴迷失者走出心理迷宫。而15年前由上海市慈善基金会和安利公司

坚持十五载“用音乐去爱”

发起的“用音乐去爱”,也是用爱心去温暖他人的志愿服务项目。

在上海,安利已经坚持多年以高雅艺术传播慈善精神,用音乐温暖人心。每年元月一日,由上海市慈善基金会主办的“蓝天下的至爱·安利之夜新年慈善音乐会”都在上海大剧院如期举行。公益演出如今已成为上海慈善文化的一

张名片。自2009年起,来自世界知名乐团的音乐家和安利志愿者们携手,在音乐会前夕走进上海的儿科病房、盲童学校,以音乐互动的形式为孩子们带去欢乐,为他们点燃音乐梦想,形成了“用音乐去爱”志愿服务项目。十几年来,共有200多名安利人参与了志愿服务,帮助病患和残障儿童300余人次。正因

为这种水滴石穿的坚持,“用音乐去爱”荣获共青团中央颁发的第二届中国青年志愿服务项目银奖。

早在2004年,孔祥东就受邀为安利主办的慈善音乐会献演,开启了安利新年慈善音乐会的序章。国际知名钢琴家孔祥东长期热心公益慈善和志愿服务,不仅担任中国特殊艺术协会副会长、联合国儿童基金会亲善大使,还是一位致力于音乐疗愈的心理健康推广者。
李一能

「点亮心愿」义拍筹得百万元善款

今年元旦,“蓝天下的至爱——第24次‘点亮心愿’慈善义拍暨新年第一拍于当日圆满收官。上海国际商品拍卖有限公司网站以及上海拍卖行有限责任公司于拍网上的义拍渠道吸引47.6万名爱心人士围观浏览,7名外省市人士竞拍成功,加之徐家汇商圈、地铁站及上海市慈善基金会网站等媒体宣传覆盖,本市数以百万人群驻足浏览。总计200幅龙华古寺方丈、上海大慈公益基金会理事长照诚法师亲笔书写的“福”字,全被爱心人士、十方信众抢购结缘,共筹集100万元善款。

党的二十大闭幕后,上海市慈善基金会、上海大慈公益基金会坚持推动着慈善活动高质量发展。站在新的起点上,公益活动高质量发展体现在新发展理念的发展,从“有没有”转向“好不好”。除传统的资助项目外,今年“点亮心愿”慈善义拍所资助的“孝亲敬老”项目,正是在充分的调研下所应运而生的,符合当下申城需求的慈善项目。

照诚大和尚持之以恒的诚心奉献,爱心人士、信众的凝心聚力,以及慈善机构、拍卖行的精诚合作,使“点亮心愿”慈善义拍成为一场锲而不舍、驰而不息的公益活动。三年来,“点亮心愿”慈善义拍暨新年第一拍在守正创新中焕发新机,在风雨中赓续前行,将慈善的理念厚植于每一位爱心人士的心田。李一能