

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

预防关口前移 早期多通路联合治疗

## 全程守护心衰患者的“心”生

我国每年大约有300万新发心衰病例,在25岁以上人群中,心衰患者高达1210万人,即每100人就有1.1人发生心衰。心衰预后不佳,患病5年死亡率高达50%,超过部分恶性肿瘤,如不进行及时规范治疗,将造成高昂的医疗支出和沉重的社会负担。心衰已经成为我国当前最严重的公共卫生问题之一。



心衰是心力衰竭的简称,是指各种原因导致心脏泵血功能受损,心排血量不能满足全身组织基本代谢需要的临床综合征,是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,是心血管领域未被攻克堡垒。将心衰的防治关口前移,刻不容缓。

### 落实早防早治措施

同济大学附属东方医院心衰专科主任韩薇教授介绍,许多疾病或病因都会导致心肌结构和功能发生改变,从而引发心衰。其中,心肌损害和负荷过重是引起心衰的常见原因,如患者有高血压、冠心病、房颤、糖尿病或服用心脏毒性药物(如抗肿瘤药物)已经构成心衰A期,也被称为心衰风险期。在这一阶段,及时采取预防和干预措施,可以有效防止心脏功能出现异常。患者要保持健康的生活习惯,均衡饮食、适量运动、戒烟限酒。定期进行心脏超声和相关健康指标的检查,如血压、血脂、血糖、BNP/NT-proBNP等,有助于早期发现可能导致心衰的疾病。

韩薇教授指出,感染、心脏病变加重、心律失常、血容量增加、劳累或者激动、治疗不当、使用心脏毒性药物等也是导致心衰的“帮

凶”。不仅如此,在疾病的发展过程中,心衰患者常常合并其他疾病,给治疗又增添了一定的难度。所以,必须强调心衰A期早预防、早诊断、早干预对于有效预防心衰发生和进展的重要性。

### 识别与评估猝死风险

猝死是一种严重的健康风险,通常是由心脏功能严重衰竭或心律失常导致的。为了预防心衰猝死,关键是及时识别和管理危险因素。韩薇教授指出,要及时开展积极的风险评估。重要的是定期进行心脏健康检查,特别是对于有心脏病家族史或其他心衰危险因素(如高血压、糖尿病、房颤)的人群进行筛查,及早发现潜在的问题。

心衰常见的表现为呼吸困难、咳嗽咳痰、乏力少尿,下肢水肿等,发病部位不同,导致症状和体征有所不同。根据心衰的发病部位,可以分为左心衰、右心衰和全心衰,临床上左心衰较为常见。左心衰以肺淤血和心脏排血量不足为主要表现,右心衰则以体循环的淤血为主要表现。此外,左心衰还可引起右心的负荷加重,继而出现右心衰,最终导致全心衰。患者要了解心衰的相关知识,在高血压、冠心

病、房颤等慢性病的基础上,如果出现气促、乏力、咳嗽、腹胀、脚踝或小腿水肿等,要想到发生心衰的可能性,应立即就医。

心衰患者的内环境、水和电解质管理至关重要。离子紊乱能引起严重的心律失常和猝死。因此,应规律饮食,避免感染、腹泻、大量出汗等因素引起的离子紊乱。还应避免过度的体力消耗、寒冷、情绪应激等因素诱发的交感神经兴奋引起的心律失常和猝死。

### 多通路联合治疗要趁早

心衰是一种进展性疾病,患者每经历一次心衰加重事件,心功能就很难再恢复至上一阶段,大多呈断崖式进展。因此,心衰一旦确诊,应积极配合医生,早期进行规范治疗,以期改善预后,延长生命。患者要改掉药物依从性差、自我监测不及时等问题。

心衰尚无法治愈。临床上对于心衰的治疗以控制临床症状、预防加重或恶化、减少再住院、降低死亡率为主要目标进行全面管理、综合干预。

药物治疗是心衰最常用、最基础的治疗方法。患者遵循医嘱,按时服药,可以帮助控制病情,减少

风险。目前,心衰常用的治疗药物有β受体阻滞剂、ACEI/ARB/ARNI、醛固酮受体拮抗剂和SGLT2i。既往研究显示,心衰患者5年死亡率高达50%,但是应用四联药物后,心衰的5年生存率有望提升至74.9%。韩薇教授指出,心衰的发病包括多重病理生理机制,因此心衰应进行多机制、多通路治疗,联合不同作用机制的抗心衰药物,心衰患者的预后可能好转。

2022年首个可溶性鸟苷酸环化酶(sGC)刺激剂维立西呱在我国获批上市,用于治疗近期有心衰加重事件射血分数低于45%的症状性慢性心衰患者。药物通过作用于血管内皮细胞,增强一种名为一氧化氮的信号分子的作用,从而帮助心脏功能的恢复。维立西呱每治疗24例患者能减少1例主要终点事件。虽然目前推荐采取多途径的药物联合治疗心衰,但是心衰五联治疗策略的关键在于个体化治疗,即根据患者的具体病情和反应调整药物种类、剂量和应用时机。

### 学科创新贯穿全病程

东方医院心衰专科是本市唯一的心衰重点专科,致力于心衰预防和综合管理以及心衰的干细胞和基因治疗,2021年、2022年连续两年荣获中国心衰中心联盟“质控达标之星”称号。韩薇主任介绍,心衰专科以心衰的终末期和症状性心衰治疗为主,同时进行心衰的早期筛查,把心衰的治疗窗口期前移,从根本上降低心衰的死亡率。学科从心衰的发病机制、新药研发到终末期心衰的干细胞临床研究、器械运用,已经形成贯穿心衰全病程的研发、诊断和综合治疗体系,系统全链条综合管理和防治心衰。

总之,通过综合措施的实施,可以有效降低心力衰竭的风险,提高生活质量。重视心脏健康,从日常生活的细节做起,是每个人都应该重视的健康课题。魏立图 IC

## 预防先行

近日,上海全市整合的预约平台“健康云”进行了全面的功能升级。上海适龄女性可通过“健康云”体验到更加便捷的HPV疫苗预约服务。日前,在上海市徐汇区漕河泾社区卫生服务中心预防接种门诊,当天正好过38周岁生日的吴女士通过“健康云”预约平台,如愿完成九价HPV疫苗第一剂接种。九价HPV疫苗去年8月经国家药监局批准,适用人群年龄从16岁~26岁扩宽至9岁~45岁。

接种疫苗是一项长久的疾病预防策略。消除宫颈癌要从预防接种开始。复旦大学附属中山医院梅陇院区妇科肿瘤科主任张蓉表示,HPV疫苗接种是宫颈癌三级预防当中最重要的一个环节,也就是一级预防。

张蓉介绍,小年龄和成年女性都有必要接种HPV疫苗。世界卫生组织推荐HPV疫苗最佳接种年龄为9~15岁。青少年体质会产生更好的接种反应,在体内产生足够的抗体,一步到位形成最好的保护。对成年女性而言,免疫功能随年龄增加而下降,更容易持续感染HPV。中国女性感染HPV呈双峰状态,一个高峰感染年龄段是17~24岁,另一个是40~44岁。HPV疫苗接种是预防HPV感染及相关疾病的最有效方法之一,因此接种疫苗对成年女性来说也十分有必要。九价HPV疫苗扩龄确实能更好地造福更多女性。女性朋友注意避开生理期、孕产期、哺乳期,在身体状况稳定的情况下安排接种。

二价HPV疫苗覆盖HPV16、18两种高危型别,四价HPV疫苗在二价基础上除了预防HPV16、18高危型别之外,还覆盖了HPV6、11这两种低危型别。九价HPV疫苗则是在四价的基础上又额外覆盖了HPV52、58、31、33、45、52和58这两种是中国女性最易感染的高危型别,HPV6、11型别易导致生殖器疣感染。

针对广大女性朋友关心的疫苗保护效力,张蓉介绍,HPV疫苗的保护时长和有效性同样是经过验证的。四价HPV疫苗已有14年的随访数据,参与临床实验的接种人,到目前为止预防感染成功率仍达到100%。九价HPV疫苗现在已有至少8年的随访期,有效性和长期保护力兼备。如果已完成3剂四价HPV疫苗接种,可以在间隔12个月后,接种九价HPV疫苗。

除了疫苗接种外,成年女性预防宫颈癌还需要定期做HPV筛查和TCT筛查。如果筛查时发现HPV阳性,就要按照高危型HPV筛查流程进行定期检查。筛查能够及时发现感染,通过阴道镜进行早期干预,及时处理癌前病变,把宫颈癌扼杀在萌芽状态。乔阔

## 疫苗扩龄为女性带来更多保护

## 专家点拨

近期,流感病毒、腺病毒、鼻病毒等多种病原体叠加感染致呼吸道疾病发病率持续上升。中医药对于呼吸道传染病的防治具有丰富经验与独特优势,因其理论深厚、经验丰富、简便易行、功效显著而为人们所推崇,同时也符合“治未病”的理念。

### ■ 中药调理

中药内服可选择汤剂、散剂、代茶饮等形式,以扶助正气为主。如对于平素易感冒、困倦乏力、怕风、多汗的气虚质人群,可选用黄芪、党参、白术、防风等健脾益气的药物;对于面色萎黄、饭后容易腹胀、大便黏滞的痰湿质人群,可选用陈皮、茯苓、佩兰、紫苏叶等健脾化湿的药物;秋冬季节气候干燥,燥易伤阴,尤其对于平素有手脚心热、盗汗、失眠、便秘等表现的阴虚质人群,可选用沙参、麦冬、石斛、

## 中医防治秋冬呼吸道疾病

玉竹等养阴润燥的药物;对于怕冷、手脚凉、夜尿频、大便不成形的阳虚质人群,可选用菟丝子、杜仲、肉桂、干姜等温阳散寒的药物。

### ■ 刮痧与穴位按摩

刮痧疗法具有疏通经络、散寒祛湿、调节体内气血运行的效果,尤其适用于感冒初期。

操作方法:使用刮痧板或边缘光滑的陶瓷汤匙,选择背部正中督脉及脊柱两侧膀胱经循行处,尤其是大椎穴和两侧肩胛骨之间的区域,涂抹适量刮痧油润滑局部皮肤后,由上向下沿着一个方向刮擦,每次5~10分钟,以出痧为度。

穴位按摩可以调整气血经络的运行,增强免疫力。常用的穴位包括风池、迎香、足三里等。按摩风池穴有利于疏散风邪,可有效改善感冒初期的头痛、鼻塞等症状;迎香穴位于鼻翼外缘,由于鼻为肺

之窍,也是邪气入侵的通道,故按揉此穴可抗御外邪;足三里是保健要穴,按摩此穴具有健脾化浊、扶正祛邪的作用,可增强机体抗病能力。

按摩方法:用手指点按相应穴位,每穴每次按揉5分钟,每日1~2次,以局部酸胀感为佳。

### ■ 艾灸熏疗

艾灸疗法温经通络、散寒化湿,激发经络之气以增强免疫力。由于督脉为人体“阳脉之海”,总督人体一身之阳气,故取穴时可选择位于背部正中的督脉大椎穴至腰俞穴,将姜泥或姜片沿督脉平铺于艾灸用具上,在姜片上铺上艾绒或艾柱,点燃艾柱条,待其自然至熄灭后再换1壮,每次治疗共灸3壮。

此外,在室内适量熏艾,可以对环境起到一定的杀菌消毒作用。点燃艾条后置于艾灸盒内,关闭门窗,烟熏房间30分钟后打开门

窗通风。但需注意艾条点燃后要放置于安全的地方,熏艾期间,人员避免长时间待在屋内。

### ■ 生活调适

饮食上,要适时、适度,少吃膏粱厚味等易酿生痰湿的食物,家中可自制生姜红枣茶、葱白饮等药茶,用于预防及缓解呼吸道感染病毒的初期症状。起居上,要有规律的作息时间,保证充足的睡眠,劳逸结合。精神上,要尽量保持心情愉悦与良好心态,避免太大的情绪波动,防止气血逆乱。个人卫生习惯上,要勤洗手,开窗通风,不去人员密集的地方,外出要佩戴口罩。

不同的中医疗法操作起来因人而异,且可能有一定的禁忌症,因此需在专业中医师指导下,根据个体情况制定个性化的调理方案,以增强抵抗力,降低患呼吸道传染病的风险。

梁嘉玲 郝军(主任医师)  
(上海交通大学医学院附属第九人民医院中医科)



扫码看短视频