

## 疾病防控

## 心慌气短 竟是双心疾病

福建心脏重症、心内、心理专家联合义诊,呼吁重视双心健康

□本报记者 林颖

9日,由福建心脏重症医学专科联盟、福建省海峡医药交流协会心脏重症分会、福建省医学会科普分会、福建省立医院重症医学四科、福州医学心理咨询中心联合主办的“心脏康心理健 护双心在行动”在福州闽侯竹岐乡举办。

活动向民众和医护人员普及了双心疾病的概念和影响。

“第一次听说双心疾病”、“没想到对健康危害这么大”是不少听众的共同观感。

### 01 双心疾病发生率较高 但知晓率低

近年来,随着现代社会人们心理压力的不断增大,临床上出现越来越多心血管病合并心理障碍的患者。据2021年《中国心血管健康与疾病报告》显示,我国心血管疾病患病人数达3.3亿,而心血管疾病合并心理问题的占17%~20%。

鉴于双心疾病有如此高的

发生率和庞大的患病人群,本报健康大使、省立医院重症医学四科主任林风辉早在2015年就开始研究双心疾病,并发表相关文章。

他指出,双心疾病一是指心脏病,二是指心理。

具体来说,即患心血管疾病的患者很容易并发焦虑、抑郁等心理疾病,而一旦心理有病了,又会反过来诱发心血管疾病加重,影响康复,即出现了双心问题。这两者间相互影响,互为因果,导致疾病恶化,成为当今医学最为严重的公共健康问题之一。

但民众对双心疾病的认识还十分欠缺,许多具有心理疾病的患

者出现胸闷、胸痛、心慌、头晕、气短等症状时,第一时间都以为是“心脏病”,前往心内科就诊。因未能得到全面的评估诊疗,双心病患者的治疗效果往往欠佳。

“不仅是民众,相当多的医护人员对于双心疾病是什么没有概念,我们希望唤起民众和医护人员对双心健康的重视,这与世卫组织关于健康的定义:‘健康是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态’,是十分契合

02 林风辉说。

### 有些心理疾病会被误作“心脏病”

据林风辉介绍,双心病患者从疾病成因上看,多可分为三类:

01 因胸闷、胸痛症状就诊,怀疑患有心脏病,再加上社会或亲属中常有因心脏病去世等负面消息影响,导致日常忧虑不安,但实际检查并无器质性心脏病证据。

02 有胸闷、心悸的症状,心电图表现早搏或轻度的ST-T改变,并无严重器质性



心脏病,预后良好。但因担心、害怕引发心理障碍,导致症状进一步加重。

03 患有器质性心脏病的患者,虽成功完成心脏手术,但在医院经历急救、手术、病友死亡等打击,以及患病后多种不适应,再加上对疾病预后的不了解、不知情,从而导致心灵创伤,产生焦虑、抑郁等精神心理障碍,增加不良预后疾病发生,影响生活质量等。

对于双心疾病的治疗,需要运用双心医学的诊疗思维,在“生理—社会—心理的综合模式”下,不仅关注患者心脏,也要关注心理,从而达到“心身协调”,真正体现了疾病诊治过程中“以人为本”的理念。



## 这场义诊 守护“颈腰”

世界卫生日



□本报记者 张帅  
通讯员 吴涵

为普及脊柱健康知识,提高大众对脊柱的保健意识,4月7日,即“世界卫生日”当天,福建中医药大学附属康复医院联合福建卫生报、福州广播电视台在福州市建筑设计院有限责任公司开展“‘颈腰’关头 守护生命脊梁”主题义诊活动,此次活动由福州市建筑设计院有限责任公司工会承办。

福建中医药大学附属康复医院推拿部主治医师王文坤表示,现在的年轻人工作压力越来越大,伏案工作导致的颈椎问题需要引起大家的重视。

生活中关注这三点,对颈椎的压力会有所缓解:

站或坐,都要有一个好姿态;

工作或者使用电子产品时,经常变化姿势;

正确的颈部锻炼。



健康知识进万家



□本报记者 刘伟芳

4月7日,由《福建卫生报》社、福州市计划生育协会联合举办的“健康知识进万家”活动在鼓楼区(福屿)科普宣传点举行。

活动邀请了福州市计划生育协会家庭健康促进专家库专家、福建卫生报健康大使、福建省人民医院针灸科副主任医师黄发樟,生动实用地讲解了颈椎病的预防与保健。

## 三类人最受颈椎病“偏爱”

总体而言,颈椎病最爱三类人:屁股粘椅子的人;工作或生活姿势不良的人;上了年纪的人。

颈椎病的表现不只是颈部不适、手麻无力、头晕恶心那么简单。头疼、眩晕、心悸、胸闷、失眠健忘、耳鸣、猝倒等都有可能由颈椎病导致。

### 得了颈椎病后 这几点要注意

**养成好习惯** 低头族无异于在颈部绑着个西瓜,平时应保持正确的坐姿。

**正确使用枕头** 高枕未必无忧,过高的枕头会让脖子过度前屈,也就是“窝着”,会加速颈椎退变。合适的枕头高度应该是略高于自己一侧的肩宽,侧睡下去以后,枕头的高度正好与肩宽匹配。

**练颈椎保健功** 保护颈椎的最佳方法是“与项争力”:双手交叉抵于脑后,做双手向前抱团,头颈向后的“抵抗”动作,持续5秒钟,放松5秒钟,每天200次。

**配合辅助治疗** 如针灸、推拿正骨、拔罐、牵引、理疗等,如果压迫神经,可能需要手术治疗。

**保持良好心态** 好的心态一定是治疗疾病的关键,乐观向上、积极配合治疗的人恢复得较快。