



心衰患者近900万 气喘 浮肿 小心“心衰”来袭

□本报记者 陈坤 陈香

每年的11月26日是全国心力衰竭日,根据《中国心血管健康与疾病报告2020概要》,我国的心血管病发病率持续增高,推算心血管病现患人数3.3亿,其中心衰890万。

最新调查研究显示,35岁以上成年人的心衰患病率已经上升到1.3%,心衰防治面临着重大挑战。

11月29日晚,福建省立医院副院长、心血管内科主任医师郭延松教授,福州市第一总医院心内科科主任、主任医师张彦教授做客福建卫生报大医生开讲直播间,探讨心脏健康的知识。当晚的直播互动量极高,福建卫生报直播平台、视频号、抖音号及福建日报视频号等多平台同步推送,全平台观看数近40万。



郭延松

一些问题;

还有一个办法叫“憋气法”,如果一口气能憋30秒以上,说明肺功能是正常的,如果少于20秒,肺的通气、换气就可能存在一些问题;

第三个办法“吹火柴”,点一根火柴,放在离自己15厘米处,如果吹不灭,就说明肺功能有些问题,建议及时就诊。

能性问题,那就要追查是否存在熬夜、生活不规律、压力大等情况。有的病人反映心跳瞬时加快,有针刺样感觉,可能是早搏引起的;如果持续时间较长,表现为阵发性的心律失常,一定要做个心电图明确病因。

一位39岁的网友在体检中被查出窦性心律、短PR,在线请专家解读。

张彦主任解释,“窦性心律”是一种正常的生理现象,反而说明心跳的节律是正常的,不必担心。如果被查出室性早搏、房性早搏,那就要咨询医生了。



张彦

此外,PR是心室收缩产生的电活动,短PR代表窦房结这个心脏的司令部传递指令太快了,往往存在病理性原因,即心脏除了房室之间这个唯一正常的路径,还存在其他“小路”,需要引起重视。

04 心衰并非绝症 讲究个体化的综合治疗

在心力衰竭的治疗方面,很多病人存在误区。

张彦主任强调,心衰需要综合治疗。确诊后,首先要了解疾病相关知识,进行自我管理,比如:注意饮食,避免高盐饮食,严格控制水分

摄入;自测体重,观察是否出现脚肿症状;适当运动;注意防寒保暖,避免呼吸道感染等。

绝大多数心衰患者都需要终身服药。目前药物治疗已相对成熟,既有针对急性心衰发作的强心利尿扩血管药物,还有一些新药,总之都必须通过综合评价选择药物,不能因为症状好转就停药,更不要听信偏方。

在手术治疗方面,心脏起搏器等可以帮助恢复心脏节律,还有心脏移植,包括人工心脏植入等方法,为心衰终末期患者提供帮助。

郭延松院长提醒,心力衰竭需要规范治疗,有的药物是针对心衰症状、心衰预后的,有的药物是针对心脏基础病本身的,不可一概而论。此外,心衰还分为收缩型和舒张型,强心药是治疗心力衰竭收缩型的其中一类药物,但也不是一试百灵。

过去,人们常说心衰就是心脏的癌症,两位专家都觉得这一说法太过悲观。心衰可防可治,技术与药物也在不断突破中,比如以前心衰用药策略只有拮抗和调节,而现在还新增了神经激素调节机制药物,或免疫-代谢类药物,还有维立西呱等细胞信号通路修复类药物,只要患者提高依从性,和医生携手进行规范的管理,是完全可以与疾病共存的。

主播观察

心脏像一个永不停歇的泵,负责将供养组织的血液泵出,同时将周围组织的废液吸回心脏。当泵发生故障或老化时,就会“心有余而力不足”,这就是心力衰竭,是各种心脏疾病的最终“战场”。

两位医生在直播中提醒,心衰患者要做好个人管理,包括坚持服药、改善生活习惯、定期复诊、避免可能加重心衰的因素等。如出现短期内体重增加,水肿、呼吸困难、乏力等症状,一定要尽早就诊,以免引起更加严重的后果。

郭主任希望患者持续学习相关知识,了解病情,每次复诊可以带着一两个问题来找医生解答,医患携手共同战斗,才能显著延长患者的寿命。

活动组织

主办单位:

福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:

福建省立医院、福州市第一总医院、
福建省心衰中心联盟

支持单位:

拜耳医药保健有限公司

01 心衰并不单指一种病 表现为多种症状

郭延松首先解释,心力衰竭不单单指一种病,它是个综合征,包括各种心脏结构或功能性疾病,造成心脏收缩或舒张功能受损,心排量不能满足机体组织代谢需要,表现为肺循环和(或)体循环淤血、器官组织血液灌注不足。在有基础心血管疾病、高龄患者中,心力衰竭很常见、很高发。

张彦主任介绍,心衰病人有一类表现为乏力和活动耐量下降,活动气喘等,还有一类表现为浮肿,主要为体循环的淤血,包括胃肠道淤血,腹胀、胃口不好,部分病人还表现为夜间不能平卧,需要垫很高的枕头。

此外,心衰病人还可能伴有贫血等血液系统问题,以及失眠焦虑等合并症状。

02 有气喘症状 三招自测肺功能

发现气喘,怎么判断是否跟心脏有关呢?

张彦主任介绍,可以做个简单的运动负荷测量:活动一下,让基础心率提高20%(如原先心率为100次/分,提高到120次/分),如感觉气喘,可能代表心肺功能存在

03 省市专家与四家社区中心联动 年轻网友在线咨询

随着分级诊疗推进,越来越多的慢病留在基层管理。为提升心力衰竭疾病知识知晓率与普及率,作为中国心衰中心联盟副主席、福建省心衰中心联盟主席,郭延松教授积极发动省心衰中心联盟专家在不同渠道开展科普宣教,《福建卫生报》社也与福州多个社区卫生服务中心联动,提前从新港中心、鳌峰中心、建新中心、瀛洲中心的家庭医生患教群搜集问题,在直播中向专家咨询,在省市与基层医疗机构间搭建桥梁。

由于生活不规律等原因,不少心脏问题也盯上了年轻人。

在直播间,就有不少年轻网友向专家咨询,比如:熬夜之后,心脏感觉瞬间被堵住,不时地“突突突”地跳。

在门诊中,郭延松院长接诊的病人有一半以上反映有心跳快的症状,这也是心血管最常见的不适。首先要排除器质性病变,如果是功