得了心脏病还能运动吗

□本报记者 林颖
摄影 郑波

心脏需要我们精心呵护才会健健康康,而“心脏康复”正是一项针对心脏病患者的有效康复手段。

面对心脏病,患者往往会有诸多疑虑,其中最常见的就是:得了心脏病还能运动吗?

针对这一问题,11月13日,《大医生开讲·省立直播间》邀请福州大学附属省立医院心血管内一科心脏康复中心的两位专家——林威副主任医师和郑荔娴主治医师,为大家带来了心脏康复的科普讲解。

截至目前,本场直播全网观看和回看量超36万人次。

心脏康复“五大处方”的核心是运动

任何疾病除了诊断和治疗外,都需要一个康复的过程,心脏疾病也不例外。

心脏康复是一个综合性的治疗方案,包括五大处方:药物处方、运动处方、心理处方、营养处方和戒烟处方。

其中,药物处方是心脏康复的基础,通过合理的药物治疗,可以控制病情、缓解症状。而运动处方则是心脏康复的核心。

许多人认为心脏不好的人不应该运动,担心运动会加重心脏负担,但实际上,心脏病患者不仅可以运动,而且必须运动。在专业心脏康复团队的评估和指导下,开展适当、适量的科学运动对心肺功能的康复将大有裨益。

心脏康复运动有别于日常运动

心脏康复运动与日常运动存在显著区别。

日常运动,如散步、快走、跑步、登山、广场舞、游泳等,虽然对身体健康有益,但往往缺乏科学性和针对性。

心脏康复运动则包括热身运动、有氧运动、抗阻力运动和拉伸运动等多组分运动,旨在全面提升患者的耐力、肌肉力量、柔韧性和平衡功能。

按照目前国内外专家共识和循证医学推荐,心脏病患者每周做3~5次康复运动,每做完12次后重新进行心肺功能评估,调整康复计划,总疗程为36次。

“只要坚持科学的心脏康复运动,很多患者的运动阈值都会有所提升,比如有些原先爬两层楼就会累的心肌缺血患者,经过一段时间的科学运动后,他们能一口气爬上四层楼。”医生说。

针对不同病情制定康复计划

直播中,一些观众询问了心脏康复的具体流程,医生就此做了具体介绍。

通常,心脏康复可分为三个阶段:

第一阶段为住院期康复,患者在因疾病急性发作住院期间,心脏康复团队会在病房内,针对不同患者进行康复指导。

第二阶段为门诊期康复,主要针对治疗基本稳定后出院的患者。在门诊康复阶段,患者可以定期在心脏康复中心进行监护指导下的运动,之后返回家中。

待患者掌握了如何科学运动的方法,同时学会把控运动风险后,就可以进入康复的第三阶段——居家康复。

患者可以在家中进行适合自己的康复运动,例如快步走、功率车骑行、椭圆机、跑步机等有氧运动方式,或使用哑铃、弹力带等便携的抗阻力工具。其间可以通过定期回访,动态调整自己的运动类型和运动量。

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:福州大学附属省立医院、福建省医学会心血管病康复与预防分会、福建省医学会心血管病分会精准医学学组

特别鸣谢:大福盛荟健康餐食

揭秘真实的ICU

□本报记者 朱晓洁
摄影 郑波

11月12日,厦门大学附属第一医院重症医学科科主任陈秀凯、福建医科大学附属协和医院重症医学科科副主任张蕙、福建医科大学附属第一医院重症医学科科副主任林晓,共同做客福建卫生报《大医生开讲》直播间,一起揭秘ICU你不知道的那些事。

截至目前,本期节目在福建卫生报直播平台、视频号、抖音号、福建日报视频号等多平台的观看与回看量超31万人次。

ICU是医院里的“特种部队”

ICU与普通病房相比,仪器更多,医护人员也不一样,“如果用部队来形容,那么,ICU就是医院里的‘特种部队’,ICU的医护人员就是‘特种兵’”。

医生介绍道,ICU的病人病情重、变化快,具有复杂性和不可预知性,对于救治医生来说,需要特别全面的基础知识和操作技能,多器官疾病综合诊疗的能力,很强的跨专科能力以及多学科协作、沟通能力。

目前ICU的医生不仅要完成临床各个专科的基础知识和基本技能的培训,还要接受重症专科的培训,包括急救和应急管理、综合评估和救治能力等。

ICU查房的频率与普通病房相比更为密集,分别是上午、下午各查一次房,夜间值班时住院医师和住院总医师、高年资的二线值班医师还要进行夜查房。

ICU医护人员也要参与其他科室危重患者的会诊、急救,联系相关病区,协调危重患者的转入或转出等工作。

最重要的是,因为病人病情瞬息万变,ICU的医护人员会认真做好病情评估,尤其是利用各种评估量表,评估病情比普通病房更细。

“再也不见”是对患者最真挚的祝福

ICU收治的病人包括重症感染、器官功能衰竭、做了重大手术的病人以及应对突发的公共卫生事件。

如果遇到肿瘤晚期患者走向呼吸衰竭时,经过与家属沟通,不少家属会选择舒缓的治疗,让病人不插管,走向生命的末尾。对于大多数呼吸衰竭病人而言,会考虑插管,是更希望能够争取活下来。

如果病人短时间内很难拔除气管插管,一般会建议患者做气管切开手术,痛苦性会大大降低。

由于担心病人受到交叉感染,更担心病人的情绪会受影响产生波动,因此,ICU对探视有着近乎严苛的规定,每一家医院都会在家属探视前,发一份探视须知。

医护人员更希望家属来探望时,能够提供更多正面的情绪价值,帮助病人舒缓焦虑,让病人更有信心战胜病魔。

当然,对于大多数人而言,ICU里日夜不分、许多报警声音,无法随时见到亲人以及医护人员救治患者的各种操作,都让人望而生怯,再也不想踏入其中。

一部分病人非常艰难地战胜了疾病,也把医护人员当成了朋友,在出院之后送来了锦旗。“但是他们提到这段过程时,也会告诉我们,以后再也不来了。”

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:江苏恒瑞医药股份有限公司

特别鸣谢:大福盛荟健康餐食