

福建卫生报

国内统一连续出版物号 CN 35-0013
邮发代号 33-9
责任编辑:蓝旭
版式设计:林珊
出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
福建省健康教育促进中心
协办单位:福建省计划生育协会
咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

心衰 不要再害怕

□本报记者 陈坤

通讯员 林丽 摄影 郑波

心衰死亡率极高,且大多数不可逆、不可治愈,早期表现非常隐匿,容易与其他疾病混淆。

体力下降、下肢水肿、睡觉憋醒、情绪低落,都有可能是心衰。

1月15日晚,《大医生开讲》邀请到福建省心脏医学中心、福建医科大学附属协和医院的两位医生——心脏外科行政主任戴小福和心内科行政副主任陈昭阳做客直播间,科普心衰的预防和治疗。

截至目前,本场直播各平台观看人次超36万。

01

全国约有1500万心衰患者

戴小福介绍,心脏的主要功能就是泵血,把全身的血吸收回来以后,通过每一次有节律地收缩,把血泵到全身各处。

“如果心脏的功能减弱了,泵出的血不足以满足各脏器的需求,就容易引起一些症状,比如气喘、食欲下降、腿脚肿胀等,这种情况我们就把它称为心力衰竭,简称心衰。”戴小福说。

陈昭阳表示,目前保守估计,整个中国心衰患者接近1500万。

心衰的症状包括:

一是呼吸困难:症状轻的,体力劳动时会出现呼吸困难,严重的,休息的时候就会出现呼吸困难。有的患者有夜里睡觉时呼吸困难、憋醒、被迫坐起来的情况,这也是心衰的表现。

二是水肿:大多数是在双下肢、身体低垂的部位,按压的时候可出现凹陷。

三是咳嗽和咳痰:心衰患者常常出现咳嗽,咳白色黏痰,严重的时候甚至出现咳粉红色泡沫痰或血痰,平卧的时候咳嗽加重。

四是可能出现一些像食欲不振、腹胀等消化道症状。

如果发现上述症状,戴小福建议,可以通过以下检查确认病因:一是心脏彩超;二是检测心衰指数(BNP);第三是心电图,可以检查出是否有ST段抬高、心梗、心率、心律失常等;此外,还可以拍片,以及检查一些生化指标。

02

坚持用药至关重要

陈昭阳说,一旦确诊心衰,药物



治疗基本上要终身进行。药物治疗首先是针对病因的药物,此外就是改善生存率和改善症状的药物,比如,缓解气喘、下肢水肿等症状。内科还常规开展如冠状动脉支架、瓣膜植入等手术,进行病因治疗。



值得提醒的是,心衰是一种慢病,病因多种多样,包括高血压、冠心病、各种心脏病等,这些病的病程通常较长且难以彻底治愈,因此心衰的症状也会持续存在。

心衰患者如果擅自停药或减药都有加重病情的风险,特别是中老年心衰患者,更应该引起重视。

戴小福补充,在心外科,传统治疗心衰的方法就是通过开刀来修复心衰心脏,此外,也开展微创手术等。

然而,在1500多万的心衰患者中,有5%的晚期心衰患者,无法通过常规的方法治疗。针对这类患者,福建心脏医学中心还有两大手段:一是依靠心脏移植。每年,心脏外科做心脏移植手术约30例,移植的患者都可以结婚生子,外出旅游,生活跟正常人无异。二是开展人工心脏辅助装置技术,目前中心已完成100多例手术。

03

心内外科同治

为患者提供最优治疗方案

2024年1月6日,福建省心脏医学中心主体正式搬迁至旗山院区。这也是福建省最大规模的防治一体化单体心血管病大楼。

陈昭阳介绍,搬迁后,福建省心

脏医学中心大楼内设有800张床位,专业组也划分清晰,覆盖各个类型的心脏疾病。更重要的是,实现了心脏内外两大科室的空间整合,不仅打破布局上的壁垒,更在心血管病患者诊疗上实现了从空间到临床实践的深度融合。

最大的特色是,推动心脏内外科联合查房。这一制度不仅促进了内外科之间的沟通与协作,还确保了患者能够得到更加全面、系统的诊疗服务。

“我们常常跟病人说,只要进了我们这栋楼,心脏问题都能够解决。”戴小福说。

对于复杂病例和死亡病例,中心加强了学科之间的交流与合作,定期举行病例讨论和经验总结会议,促进了医疗团队专业技能的提升,增强了跨学科协作能力,确保诊疗服务的持续改进和质量优化。



针对心血管病的预防,中心作为福建省心血管病防治牵头单位,成立了福建省心血管病防治办公室,强化心血管疾病健康教育的普及,提升民众心血管疾病一级预防意识,致力于降低心血管疾病的发病率和死亡率。

此前,一位扩张型心肌病的患者,发现心衰大概有两年,检查结果显示,病人没有合并冠心病、瓣膜病及其他先天性疾病。

心内外科医生会诊后,通过心电图发现,病人的QRS波(指心电图上的一段波形,这段波形代表了心室的除极过程)比较宽,同时合并完全性左束支传导阻滞,经过讨论,



决定利用起搏器解决患者房室规律搏动改善心功能。

术后,病人心脏的收缩力恢复了正常。这就体现了心内外科同治的优势。

04

心衰患者的自我管理

除了药物、手术等治疗,心衰患者日常的自我管理尤为重要。

陈昭阳认为,合理运动对心衰患者是有帮助的,可以改善心肌功能、提高心肺适应能力、控制心衰相关的危险因素,水中运动,比如像游泳,是比较适宜的运动方式。此外,流感季前建议接种流感疫苗。

05

在家中发生心衰怎么办

戴小福建议,家属首先要稳定情绪,然后迅速采取以下方法:

- 一是不要让患者平躺,尽量处于坐位的状态,减轻心脏负担;
- 二是开窗通风;
- 三是如果发现是因为血压高引起的,可服用降压药,冠心病可以含服一片防治心绞痛的药物;
- 四是拨打120求助。

心衰的治疗缺乏根治性手段,因此良好的自我管理对慢性心衰患者有很大的帮助。

陈昭阳说,心衰患者自我管理主要包括:

- 1. 规律服用药物,控制好相关危险因素;
- 2. 限制饮食中钠盐摄入,每天少于6g,当有水钠潴留情况的时候,钠盐摄入要小于3g;
- 3. 限制个性化液体摄入:对于有症状或血钠低的患者,液体应该限制在1.5~2L/d;
- 4. 识别症状:患者要懂得识别心衰恶化的症状体征,比如呼吸困难加重、体重增加、水肿加重、活动耐力下降等,同时要知道简单的应对方式;
- 5. 鼓励患者每天监测体重、记录液体出入量;
- 6. 适当运动,改善心肺功能;
- 7. 保持良好心态,注意休息等;
- 8. 定期门诊随访。