

五大核心处方综合干预 让心脏病更好更快康复

■沈琳 王雲 李绵绵

心血管疾病是当今社会发病率最高的病种，在我国心脏病死亡的人数，远高于癌症患者的死亡人数。

心脏病患者想要康复，该从哪些方面做起？应用于心脏病的诊断治疗手段在不断地深入研究，以寻求最大程度上提高心脏病患者的存活率。然而心脏病患者存活率的提高若仅局限于医疗手段的求助，效果不是很理想。

在此情况下，心脏康复应运而生。心脏康复是一门融合生物医学、运动医学、营养医学、心身医学和行为医学的专业防治体系，是指以医学整体评估为基础，将心血管病预防管理措施系统化、结构化、数字化和个体化，通过五大核心处方“药物处方、运动处方、营养处方、心理处方（含睡眠管理）和戒烟限酒处方”的综合模型干预危险因素，为心血管疾病患者在急性期、恢复期、维持期以及整个生命过程中提供的生理、心理和全面的和全程管理服务和关爱。

药物处方

心脏康复医师掌握并及时更新心血管疾病药物治疗指南的核心内容，熟练掌握心血管疾病危险因素控制目标、血管保护药物的选择和治疗靶目标，做到循证用药。

此外，定期评估患者的体重、血糖、血脂、血压等心血管危险因素并加以控制，评估患者对药物的认知程度以更好地指导患者用药。

运动处方

国内外大量文献证实了以运动为基础的康复可以减少心血管危险因素（控制血脂、血糖、血压、体重，戒烟），提高药物依从性，降低死亡率、住院率，提高运动耐力和心肺功能，改善心理状况，改善生活质量。规律的有氧运动可使总胆固醇（TC）降低，对稳定斑块、延长甚至阻止粥样斑块形成意义较大。

中医运动疗法中，太极拳和易筋经已有明确的临床获益证据。太极拳作为传统中医康复运动方式之一，近年来被广泛应用于心血管康复领域。

有研究证实，太极拳对血压、血脂及血糖有良好的调控作用。八段锦则有赖于气贯丹田的深呼吸，对于减缓心率、降低心肌耗氧量、增强心脏泵血功能效果显著，在改善肺循环功能方面具有明显获益。

心理处方

心理处方重在调整自身情绪以及改善睡眠。调整自身情绪可以与运动处方结合，运动有助于压力的释放，同时有助于改善睡眠。如睡眠状态极差，可在专业医师指导下适当使用助眠药物，睡眠的改善对于心脏康复具有重要意义。

戒烟限酒处方

有关文献报道，吸烟和饮酒者高血压患病率明显高于不吸烟和饮酒者，长期饮酒会使交感神经兴奋性增强，促使血管收缩，失去正常的弹性，对心脏的损害很大。吸烟不仅使血管产生痉挛性收缩、血流变慢、血压升高、心律加快，还会引起心律失常、心输出量减少，甚至会导致动脉硬化和冠心病的发生，血压升高时又容易发生中风。戒烟是能够挽救生命的有效预防和治疗手段。面对吸烟患者，需用明确清晰的态度建议患者戒烟。药物结合行为干预法会提高戒烟成功率。

基于戒烟症状对心血管系统的影响，建议有心血管病史且吸烟的患者使用戒烟药物辅助戒烟，以减弱神经内分泌紊乱对心血管系统的损害。此外，无吸烟史患者应避免被动吸入二手烟。



营养处方

心脏病康复的营养处方有以下原则：

- ◆ 在平衡膳食基础上，控制总能量的摄入，尽量保持理想体重或使体重逐渐向理想体重靠拢。
- ◆ 食物多样，谷类为主，粗细搭配。每天尽量保证50~75克杂粮。
- ◆ 保证充足的优质蛋白质摄入。每天适量食用鱼、瘦肉、蛋清、低脂奶或脱脂奶。
- ◆ 控制饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。尽量减少食用肥肉、荤油、奶油、动物内脏，尽量不用椰子油和棕榈油。每日烹调油用量控制在20—25克。
- ◆ 控制反式脂肪酸的摄入。尽量少食反复高温煎炸的食物，含有人造黄油的糕点、含有起酥油的饼干、咖啡伴侣、奶茶。
- ◆ 保证摄入充足的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在烹调油中尽量保证橄榄油、芥花油、茶籽油、亚麻籽油占有一定比例，每周食用2次鱼类，每次150—200克。
- ◆ 控制钠的摄入量，每天不超过2.5克，相当于食盐不超过6克，同时注意酱油、味精、榨菜、腐乳等含钠高的食物。
- ◆ 保证充足的膳食纤维摄入。每天摄入25—30克膳食纤维为宜，尽量从蔬菜、水果和全谷类食物中获取。
- ◆ 保证充足的维生素、矿物质等微量营养素的摄入。每天摄入新鲜蔬菜和水果，重点关注深绿色蔬菜、十字花科蔬菜以及豆类。

另外，若由于身体原因无法保证摄入均衡膳食，可在营养师等专业人士的指导下适当选择医用食品作为补充。

（作者沈琳为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师，王雲、李绵绵为研究生）

房颤虽可怕，治疗有方法

■谭红伟

近年来，房颤的治疗越来越趋于成熟，目前主要包括上游治疗、恢复窦律治疗和抗凝治疗。

上游治疗

所谓“上医治未病”，预防很重要。在具有房颤危险因素而没有进展为房颤时，即进行危险因素的控制，避免房颤的发生，这被称之为房颤上游治疗，具体包括控制体重、控制血压、控制血糖、规律作息、适度活动等。

需要注意的是，并不是发生房颤后上游治疗就不再重要。积极的危险因素控制后，部分患者房颤可逆转，

即使不能逆转，危险因素管理好的患者，房颤治疗的效果也更好。

恢复窦律

房颤时丧失了窦性心律，治疗的目的一便是恢复窦性心律。恢复窦性心律可缓解症状，也可恢复心房的正常电生理功能，恢复窦性心律可通过药物和介入手术完成。

其中，药物包括普罗帕酮、胺碘酮等抗心律失常药物，但常需长期使用，需详细评估药物副作用和治疗的获益比。

介入手术指的是射频消融。既往研究发现，房颤发生过程中，肺静脉内的肌袖起到了重要作用，肺静脉内的异常触发灶，促使了房颤的发生。这就好比

柴和房子的关系，心房就像房子，肺静脉内的触发灶就是火柴：一开始，火柴不断地被扔进房子内，可能会燃烧很短的时间，但房子很牢固，不会一直燃烧下去；而随着火柴不断地骚扰，房子变成了破房子，不再能够阻挡火焰，便会一直燃烧下去，房颤也就从阵发性变成了持续性。

因而，对于有症状的阵发性房颤，需在房子结构尚好的时候，通过射频消融术，把火柴制造场所（肺静脉）和房子（心房）隔离开来，这样火柴不能进入房子，就不会再有火灾，也就不会再有房颤。

抗凝治疗

抗凝治疗最后介绍，却最为重要。

房颤最可怕的地方不在于心悸，不在于心房功能丧失，而在于卒中。卒中的预防，也就是房颤的抗凝治疗至关重要。

一系列的评分，包括CHADS₂、CHA₂DS₂-VASc、ABC积分等。通过一系列的指标，指导抗凝治疗，积分越高，栓塞和卒中风险越大，抗凝治疗获益也越大。

这里需强调的是，房颤的抗凝治疗无关阵发还是持续，只要风险评估达到要求，房颤不是由可逆因素引起的（如甲亢），便具有抗凝指征。

抗凝可应用华法林和新型口服抗凝药，可根据患者经济情况和依从性等进行选择。希望大家可以提高警惕，避免房颤这个潜伏的杀手造成严重损害。让我们正确认识房颤，早期识别房颤，早期治疗房颤，做好并发症的预防。

（作者为上海市同济医院心内科副主任医师，专家门诊时间：周二下午）

修复治疗。这样，患者的手术疼痛度和住院天数都减少了，更有利于快速康复。

需要注意的是，叶先生的跟腱断裂与疫情后的“报复性”运动有关。最近两周，六院足踝外科已进行了6台跟腱手术，手术量相比去年同期有明显增长。不少运动事故的发生过程，大体与叶先生的遭遇类似。

要知道，人体肌肉具有记忆功能。在疫情防控期间，许多市民宅在家的关键词。可由于疫情期间长时间缺乏锻炼，突然进行较高强度的运动，不少运动爱好者容易造成运动损伤。遇到这样的情况该如何处理呢？

今年37岁的叶先生，在经历了长达5个月的“买汰烧”居家防疫生活后，在5月21日重返足球场，开启了庚子年第一场热身赛。“其实真的运动量不大，就是几个老朋友聚一聚，找找状态。”不料事与愿违，无论是对运动量的预估不足，还是对自身状态的判断错误，草草热身就上场比赛的叶先生，在一次长跑冲刺中，直接感觉脚下一软，随即倒地不起被队友扶下了场……经上海市第六人民医院骨科足踝外科主任医师施忠民诊断，叶先生为跟腱断裂，需要进行手术治疗。

5月26日，施忠民医生团队为他进行了微创关节镜修复手术，做到了“仅2厘米的切口、半小时的手术”就能完成跟腱

（作者为上海市第六人民医院骨科足踝外科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问“结节体质”只因爱生气？

程亦勤

上海中医药大学附属龙华医院中医乳腺科主任医师

近年来，随着人们健康意识的提高及各职业体检的普及，被CT提示有肺结节，B超提示有甲状腺结节、乳腺结节等的人数越来越多。这会带给人一种紧张感——将来会不会变成癌呀？该怎么消除呢？

首先要说明，目前由于CT、B超等设备的精度和分辨率大幅提高，能显现以前所不能见的小结节灶，这也是造成此类人群增多的一个重要因素。

其次，当今生活、学习、工作的快节奏，也是容易引起一个人内在各脏腑间不平衡的一个重要因素，而结节只是这些脏腑间不平衡的一种表现而已。

目前临床上被体检出的结节，其中大部分都是良性病变，有的表现为阶段性自我消长，无需过度担心。

民众中有些中医知识的人，会认为结节多是爱生气引发肝气郁结所致，一旦肝气郁结，人就容易形成“结节体质”。其实，这只说对了一部分。

中医认为，结节的形成主要与气结、痰凝、血瘀有关，其中气结与肝的关系最密切，而肝主疏泄，即肝气具有疏展、升发的生理功能，就是说肝气的调泄，直接关系到人体气机的升降与流通。

《黄帝内经·阴阳应象大论篇》：“肝，在志为怒，怒伤肝”，怒就是生气的内在表现，生气的内在表现形式因人而异，外向、性子急的人往往表现为怒，内向、性子缓的人往往表现为生闷气，因此爱生气之人是易伤肝的，生闷气之人更容易引起肝气郁结，若肝气郁结，气机不畅，是可以出现结节的。

若仅仅是气结，那出现的结节往往忽大忽小，变化不定，不容易成形，临床表现为每次检查报告显示的结节大小、位置都不一样或结节时有时无。只有当肝气郁结进一步发展，

损及脾气，脾胃运化失司，出现痰凝；或母病及子（肝为心之母），损及心气，血行不利出现血瘀时，结节才会成形，固定一处。所以说，结节的形成，大多气结为先，痰凝血瘀在后。

因此，从调畅气机这个源头来说，要抓住疏肝理气这个关键点，要做到疏肝理气可以从几个方面入手：

首先，要学会自我调畅心情，懂得及时释放不良情绪，遇事生气时要适当发出来，也可找与此事不相关之同事或亲人、知心朋友交谈疏解，也可先放下此事，找一些平时喜欢的节目娱乐一下，但切记不可喝闷酒或暴饮暴食。

其次，要保证足够的睡眠，尤其避免熬夜。我们的身体就像机器一样，各脏腑器官也需要定时休息和养护，深眠后周身阳气才可入营血，血静归于肝，肝脏得养其疏展、生发功能才可正常发挥，丑时（凌晨1点到3点），肝经当令，养肝正当时，因此最晚子时就当入睡了，才能顺应昼夜阳气消长的自然规律，有事半功倍之效。

其三，不建议临睡前吃宵夜，尤其是高蛋白、高脂肪之食物，会造成入睡后营血归于脾胃，使肝失于血之濡养，影响次日肝正常功能的发挥，日久会出现肝气郁结。

其四，入睡前不易进行激烈活动，或看情节紧张、恐怖之影视及书籍，以免造成心血澎湃，难以入睡，子盗母气，血不养肝，日久也会出现肝气郁结。

其五，对于平常容易激动、生气之人，可以选用玫瑰花、枸杞子、麦冬、玳瑁花等泡水代茶饮，可疏肝理气、柔养肝脏。

最后，若出现肺、甲状腺、乳腺或其他脏腑固定不消之结节，并有增多增大趋势者，当及时前往医院相关专科进行诊治，以免延误病情。

问 儿童夏季如何防蚊虫叮咬

石李

上海中医药大学附属龙华医院儿科主治医师



每当夏季来临，孩子们特别容易被蚊虫叮咬，该如何预防蚊虫叮咬，被蚊虫叮咬后如何处理？

如何辨别虫咬性皮炎

通常，孩子被蚊虫叮咬后，身上起的小红疙瘩被称为虫咬皮炎，又称丘疹性荨麻疹。它是夏季常见的儿童皮肤病。

虫咬性皮炎的表现有叮咬处出现丘疹、风团、水肿性红斑、水疱、丘疱疹、脓疱等。中间可见刺咬点，散在分布或数个成群。可发生于身体各部位，并伴有不同程度的痒、刺痛感。其中以皮肤瘙痒最为常见。

如何预防蚊虫叮咬

让孩子少受伤害，我们需要做到以下几点：

净：夏季儿童衣着应干净宽松；经常洗澡、洗手以去除孩子身上的汗味及食物残留味道；家长还要注意保持生活环境的干净整洁；

避：避免带宝宝去草丛、灌木丛、树林、沼泽地、潮湿的地方玩耍；避免身体暴露太多；避免在黄昏蚊虫活动高峰时外出玩耍；避免使用含有香味的洗涤剂、护肤品、香波；避免宝宝皮肤被抓破；推荐晚上睡觉

时用蚊帐给宝宝罩蚊。

驱：这里给大家推荐一个药草驱蚊的方子，在家也能给宝宝自制驱蚊包。

取中药金银花、丁香、艾叶、白芷、藿香、石菖蒲、苍术、紫苏叶各10克、薄荷12克，将这九味中药用透气布袋包在一起，佩戴在儿童身上，通过药草散发的气味能安全有效驱蚊。

被蚊虫叮咬后如何处理

止痒：瘙痒是虫咬皮炎最主要的损害之一，外涂炉甘石洗剂就有良好的止痒效果。

同时，市面上也有很多驱蚊水都有清凉止痒的功能，给宝宝选择和使用驱蚊水应注意以下事项：香味不宜过浓；不宜对皮肤刺激性大；优先选择由草本植物中提取有效成分的驱蚊水；不要长期、大量、大面积给宝宝使用驱蚊水。

消炎：对于症状较重或者皮肤破损出现感染的儿童应及时至医院就诊，遵医嘱进行局部皮肤消毒等。

防抓挠：日常家长要给小孩剪指甲，谨防抓挠破损感染。此外，提醒各位家长：要谨防外用药物或喷雾剂等被小儿误服或误入眼睛。家长须把这些药品、驱虫剂等放在儿童不易拿到的地方。

别让“报复性”运动损伤找上门

■邹剑

随着疫情防控形势逐步好转，许多运动爱好者按捺不住躁动的心，跃跃欲试开始出门运动了。对很多人来说，“重返运动”与“复工复产”一样，成为了生活中的关键词。可由于疫情期间长时间缺乏锻炼，突然进行较高强度的运动，不少运动爱好者容易造成运动损伤。遇到这样的情况该如何处理呢？

今年37岁的叶先生，在经历了长达5个月的“买汰烧”居家防疫生活后，在5月21日重返足球场，开启了庚子年第一场热身赛。“其实真的运动量不大，就是几个老朋友聚一聚，找找状态。”不料事与愿违，无论是对运动量的预估不足，还是对自身状态的判断错误，草草热身就上场比赛的叶先生，在一次长跑冲刺中，直接感觉脚下一软，随即倒地不起被队友扶下了场……经上海市第六人民医院骨科足踝外科主任医师施忠民诊断，叶先生为跟腱断裂，需要进行手术治疗。

5月26日，施忠民医生团队为他进行了微创关节镜修复手术，做到了“仅2厘米的切口、半小时的手术”就能完成跟腱

