



# 心脏康复可降低心血管事件再发生率



什么是心脏康复？心脏康复的目的是什么？8月20日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)心内科主任丁丽与读者交流。

■ 王津淼 曹凌 记者 马冰璐/文 张倩莹/图

## 心脏康复可预防心血管疾病的再发生

读者：什么是心脏康复？

丁丽：心脏康复是针对心血管病患者，通过一系列的康复评估、运动疗法、饮食疗法、心理疗法、生活方式改善、规律服药、定期监测各项指标和接受健康指导等手段，提高患者日常生活能力，改善生活质量，回归正常社会生活，并预防心血管疾病的再发生。

## 心脏康复的适应人群

读者：心脏康复的适应人群有哪些？

丁丽：心脏康复治疗是心脑血管高危人群，如高血压、冠心病、高脂血症、高尿酸血症、痛风、糖尿病、代谢综合征、单纯性肥胖等非药物干预措施。可以作为药物治疗前的一种治疗方法。可作为冠心病、心肌梗死、高血压病、心力衰竭、稳定性心绞痛、急性冠脉综合征、心脏支架植入术后、冠状动脉旁路移植术后、心脏瓣膜修补术或置换术后、心脏移植或心肺联合移植后以及支气管扩张、支气管哮喘、肺癌术后、肺移植前后、慢性阻塞性肺病患者的康复评估与治疗。

## 心脏康复的目的

### 不仅是治疗原有的心脏病

读者：心脏康复的目的是什么？

丁丽：心脏康复的目的不仅是治疗原有的心脏病，而且需要帮助患者回归家庭、回归社会，减少发病率和再住院率。对于初诊高血压病、高脂血症、高尿酸血症、血糖异常、肥胖低危不愿意服药患者初期干预措施，部分患者经个体化的心脏康复治疗后可以缓解病情甚至不需要药物干预。

## 心脏康复的内容包括五大处方

读者：心脏康复的内容包括什么？

丁丽：药物处方：合理用药，根据患者病情，制定个体化药物处方。

运动处方：由专业医护人员制定个体化运动处方。

心理治疗：对患者进行心理疏导和支持。

营养治疗：严格控制并指导患者饮食，制定个体化营养处方。

戒烟限酒。



名医简介

丁丽 副主任医师，心血管内科主任，全国老中医药专家学术经验继承人，从事心内科临床工作近20年，擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

## 心脏康复的益处

读者：心脏康复有哪些益处？

丁丽：目前国外已有大量研究表明，心脏康复可降低心血管事件再发生率、死亡率，改善患者心理、社会功能，减少医疗费用支出，且康复治疗时间越早效果越明显。

治疗更加全面：所有的心血管病患者都应该进行心脏康复治疗，以提高治疗效果，减少药物用量，减少手术治疗的需求，提高生活质量。

饮食更加合理：心血管疾病与日常不良的饮食习惯密切相关，正确的饮食指导无疑将提高治疗效果，对于预防疾病的发展或再发具有重要的作用。

科学合理的运动指导：运动有益健康的观念已被广泛接受，实际上“运动是一种天然的良药”，对心血管疾病患者来说也不例外。国外大量的研究证实运动治疗心血管疾病可以明显降低死亡率、减轻症状、改善生活质量。实践证明运动治疗心血管疾病既安全有效，而且价廉。这种效果和益处是单靠使用药物治疗所不能达到的。正确掌握了心脏康复治疗科学运动方法，会使患者终身受益。

提高自我管理：心血管疾病多数是慢性疾病，需要终身治疗。心脏康复治疗的一个重要目标就是使您能够全面了解自己的疾病，并在此基础上提高自我管理能力，努力达到针对慢性心血管疾病的全程关注、全面治疗。

减少对药物及手术需求：大部分患者经过心脏康复治疗可以提高综合治疗效果，减少药物用量，能延缓或减少由于疾病进展而需要进行的手术治疗。



读者：人们常说，糖尿病并不可怕，并发症可怕。糖尿病有哪些并发症？

专家：糖尿病并发症分为急性并发症和慢性并发症。急性并发症有糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态等。但是最常见的是慢性并发症：糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变、糖尿病下肢血管病变、糖尿病足等。另外，糖尿病患者容易患心脑血管疾病等。

■ 记者 马冰璐

## 健康新闻

### 安医大一附院团队 绘制首个中国人群蛋白截断突变图谱

星报讯(记者 马冰璐) 记者日前从安徽医科大学第一附属医院获悉，该院皮肤科、安医大皮肤病研究所和皮肤病学教育部重点实验室孙良丹教授团队成功绘制了首个大规模中国人群蛋白截断突变图谱，该项成果在国际著名学术期刊《基因组研究》(Genome Research)发表。

蛋白截断突变(protein-truncating variant, PTV)是指基因组中包含的终止密码子、移码或剪接位点突变等一系列严重影响蛋白编码基因完整性和功能的遗传变异，对于人类表型多样性及疾病的发生发展有着重要意义。由于特定PTV在人群中的频率通常极低，且具有较高的人群特异性，对其进行分析需要特定的大样本人群数据及可靠的分析技术，在本研究之前尚未有公开的中国人群PTV图谱。

此次研究深入分析了10539名健康对照者和9434名银屑病患者中1320个基因上的PTVs特征，共鉴定了8720个PTV，其中77%是之前从未报道过的，显示其高度的人群特异性。研究人员通过新型算法，发现88%的PTV是有害的且受到净化选择的影响，显示了自然选择对人类遗传变异的塑造与影响。研究还对所有鉴定得到的PTV进行了详细的分类与解析，据此绘制了首个中国人群蛋白截断突变图谱，完善了该领域的“中国拼图”。

该研究发现，与对照组相比银屑病患者携带的PTV更多(P=0.02)，显示其对疾病发生机制的重要影响。研究人员还通过对中、欧、非三大人群的比较，鉴定出18个在不同人群中分化水平极高的PTV，并推测其可能受到正向选择作用，进一步凸显了PTV的人群特异性特征。

本次研究构建了中国人群蛋白截断突变图谱，进一步丰富了银屑病遗传变异基础，扩展了对于蛋白截断变异人群特异性的认识，对中国人群的起源与演化以及疾病遗传机制的研究具有重要意义。

### 合肥市一院滨湖院区 开设老年病门诊

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，合肥市第一人民医院滨湖院区老年病门诊正式对外开诊。

该门诊由滨湖院区老年科专家坐诊，主要为老年患者提供综合诊疗服务，包括老年内科常见病和多发病的诊疗；老年综合评估和老年综合症的处理，如跌倒、营养不良、失禁、多重用药以及谵妄、焦虑和抑郁等老年心理疾病干预；老年慢病管理以及老年慢重症的一体化住院诊疗。

该院开设老年病门诊，着力解决老年群体在就医过程中的难点、堵点问题，让老年人就医更加便捷、省心，从而提升老年患者的就医体验，积极推动老年友善医疗机构的建设。

## 健康提醒

### 远离“秋乏”应合理作息、多锻炼

星报讯(记者 马冰璐) 最近，因秋季来临出现倦怠、乏力、精神不振等“秋乏”情绪而前往合肥市一院就诊的患者增多。该院呼吸内科李秀主任建议市民要调整好作息时间，保证充足的睡眠。但有些睡眠质量不好的市民，即使睡觉时间长，也会感觉到疲惫不堪，建议来医院做睡眠监测检查，排除其他疾病，“此外，可以喝些清淡的香茶提神醒脑，减轻‘秋乏’。”

李秀建议，长期伏案工作、学习的市民，在工作学习一段时间后应适当放松，眺望远方，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除“秋乏”，听听音乐、做做体操，让右脑半球得到活动和休息，左脑半球适当休息。此外，李秀还建议市民应多进行户外锻炼，到空气好的户外呼吸吐纳，可以增强肺功能及抗病能力。适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样也有利于去劳解困。