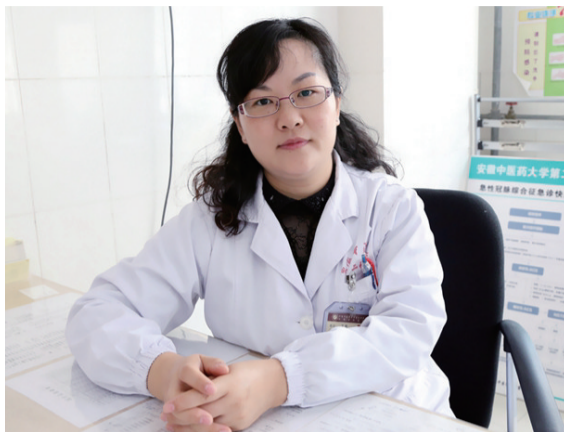




# 警惕！心脏不好的9个表现

心脏负荷加重或肌肉损伤时，其泵血功能降低，输出血量不能满足器官及组织需要，同时它们中的血液也不能顺利回流到心脏，这种状态称为心力衰竭，简称“心衰”。那么哪些症状可能表明心功能受损呢？且听安徽省针灸医院副主任医师、心内科主任丁丽来讲一讲。

■ 章燕 王津淼 记者 马冰璐 文/图



**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，安徽省中西医结合心血管病专业委员会委员，安徽省慢病防治委员会委员，安徽省老年病协会委员，中国针灸学会委员。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。

下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

## 三、衣服和鞋子突然变紧

衣服、鞋子变紧，不少人第一反应可能是自己胖了，但对心脏疾病患者来说，可能提示心功能受损。这是由于心排出量（心室每分钟射出总血量）下降，肾脏血流量减少，排出体外水分减少，出现下肢浮肿、体重增加（尤其3天内增加超过2公斤），需及时就医。

## 四、食欲不振

心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现，还可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、上腹痛等症状，多是由于右心功能衰竭，胃肠道淤血引起。

## 五、头昏头晕

头昏头晕在日常生活中比较常见，睡眠差、颈椎病、高血压等是较常见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏，可能是心功能受损等所致，严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况，此时应迅速就医。

## 六、焦虑不安

正常人焦虑不安大多与情绪有关，而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安，这要考虑是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因，多由心脏功能性或器质性改变导致，应早期干预，防止症状进一步加重。

## 七、咳嗽不止

多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状，且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他类似感冒症状，唯独咳嗽不止，夜间多于晚上，平卧时比坐起时明显，此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激，可伴随咳白色泡沫痰、痰中带血丝，急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

## 八、容易疲劳或终日乏力

很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始，多是由于左心功能受损，心排出量降低，不能满足外周组织灌注所致。

## 九、少尿且下肢浮肿

出现少尿和下肢浮肿，很多人常认为是肾脏出了问题。实际上，心脏功能受损会导致肾脏血流不足或体静脉压力过高，常出现少尿及下肢浮肿等。肾脏长期缺血，可致肾功能恶化，出现蛋白尿，血肌酐上升，并形成心衰加重的恶性循环。

一旦出现上述“伤心”症状中任何一种或几种，应及时就医。遵医嘱排除相关疾病。明确诊断后应严格按照医嘱用药等治疗，切忌自行更改或停用药物。



## 一、一躺下就气短

患者平卧几分钟后出现气短，坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多，导致气道阻力增加，患者出现气短。此时应及时到心内科就诊，同时排除肺源性疾病的可能。

## 二、胸口沉重如有大石

就是平常所说的“胸闷”，若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变，此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解，甚至出现胸口剧烈疼痛，则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死（简称“心梗”）。应尽快拨打120，赶往最近医院，有条件的情况

**读者：**发现妊娠期糖尿病（GDM）是不是少吃点就可以了？

**专家：**妊娠期糖尿病一旦确诊，就应纳入糖尿病规范化管理行列。大多数GDM孕妇是可以改变生活方式，通过饮食加运动控制，达到很好控制孕期血糖的目的。简单地说，就是“管住嘴，迈开腿”，只有少数患者需要降糖药物治疗。

“管住嘴”，不能仅仅理解为少吃点那么简单，而是要做到“总量不变的情况下，优化饮食结构”。蛋白质、脂肪、蔬菜水果、碳水化合物都要吃，但吃饭不要吃十分饱，七八分饱即可，为了维持血糖平稳，要少食多餐，将一日所需要的总能量合理分配在三餐三点中，即早、中、晚，三顿正餐，在两餐中间及睡前各加一小餐。睡前一小餐是非常重要的，可预防夜间低血糖。最好能固定每餐的进食时间。戒掉甜点和含糖饮料，尽量吃含糖量少的水果。

“迈开腿”，就是要保证每天一定的运动量。对于孕妇来讲，最简单最安全的运动方式是走路，每天或者隔天走路30~60分钟。如果走路过程中有明显不适感，即需停下休息观察。

■ 记者 马冰璐

**专家答疑**  
热线电话 0551-62620110  
邮箱 749868765@QQ.com

## 健康提醒

春节期间心脑血管疾病患者激增  
**专家：**  
出现这些症状尽快就医

星报讯（计晓 付艳 记者 马冰璐）春节期间气温骤降，尤其是近期的雨雪天气，脑血管病就诊的患者突然增多了起来。如何防范脑卒中的“偷袭”？安医大四附院神经内科主任江涛建议，市民从“衣食住行”抓起，防患于未然；同时，尽早“识破”卒中的“蛛丝马迹”，及时就医止损。

“卒中中逐渐年轻化的情况值得引起警惕。”安医大四附院神经内科主任江涛介绍，过年期间该科基本每天都会收治脑卒中患者，很多年轻人觉得自己身体好，长期熬夜导致睡眠不足，内分泌激素紊乱，引起血管张力调节失衡，再加上高盐高油脂饮食，这些因素容易引起血压升高；另外，血压增高还会引起脑血管壁的损伤，从而引起血栓，容易引起缺血性脑卒中。

过年前后聚餐多、伙食好，暴饮暴食容易造成血压、血脂的升高，低气温会导致血管收缩，长期抽烟酗酒、熬夜、高血压、劳累、紧张、不规范用药等生活方式也对心脑血管造成很大危害。

为此，江涛提醒，有脑血管病史，体型较胖，有高血压、糖尿病史的市民，要保持警惕，规范用药，戒烟戒酒，合理健康饮食作息，适当运动，保持舒畅心情。当出现头晕头痛、恶心呕吐、手脚麻木无力、嘴角歪斜、言语不清、活动出现障碍等不适症状，要尽快就医。

## 健康新闻

### 兄弟“髓”缘，生命接力 16岁弟弟捐献造血干细胞救了24岁哥哥

星报讯（田婉露 付艳 记者 马冰璐）“我的哥哥，从小在我眼里是无所不能的哥哥，这次终于需要我去保护了。”近日，16岁的小宇（化名）为哥哥捐出“生命礼物”，为兄弟续写生命篇章。

### 不幸：一向身体健康却突发重病

小宇一家在淮南寿县，哥哥在合肥一家公司上班，弟弟在当地一个中学读书，日子虽然拮据，但一家人和和美。美。

2021年10月，哥哥身上反复出现皮肤瘀斑瘀点，抱着小毛病的态度去了医院就诊，照例做了些检查，本以为没什么问题，随便开点药就可以回家，但查血常规白细胞仅有0.14×10<sup>9</sup>/L，血红蛋白40g/L，血小板1×10<sup>9</sup>/L，骨髓活检可见患者骨髓增生极度低下，造血面积不足1%。最终在安医大四附院，哥哥确诊为重型再生障碍性贫血。

“我愿意去尝试，为哥哥争取一个充满希望的未来”，当知道自己的血液可以帮助哥哥焕发新生的时候，小宇

没有一丝犹豫，心中满满的都是庆幸与自豪。

### 幸运：弟弟捐造血干细胞救了哥哥

配型成功后，血液内科杨明珍主任医师团队制定了详细周全的移植方案。2021年12月2日，哥哥正式入住医院细胞移植病房层流仓内进行“预处理”。

5天后，弟弟成功采集出造血干细胞，哥哥顺利接受外周血干细胞移植，当富含生命种子的造血干细胞缓缓流入体内时，生命的希望再次被点燃。

在移植仓内，哥哥最终平安度过了感染、出血、早期排斥等难关。移植后11天，血象逐渐上升，粒细胞和血小板顺利重建；移植后28天，复查骨髓患者造血功能已基本恢复正常，细胞嵌合状态提示供者细胞完全植入，移植成功。近日，哥哥顺利出院，但在半年内仍需定期回医院进行监测。随着哥哥病情的改善，小宇经过采集造血干细胞后的短期休整，再次投入到初三中考冲刺的学习当中。