



# 防心衰,心血管疾病专家有话要说: 秋冬季不能“只要风度,不要温度”

蔡富根/整理

秋冬季节是心力衰竭(简称心衰)的多发季节,尤其是因感冒发烧引起的肺部感染而诱发的心衰。上海远大心胸医院孙宝贵教授等专家特别提醒心血管疾病患者:天冷了,不能“只要风度,不要温度”,要注意保暖,避免感冒。感冒会加重心脏的负担,诱发心衰急性加重。除了防范感冒以外,要避免各种感染,做好头部、胸口、背部、关节、足底等各重点部位的保暖措施。心衰对患者精力和体力的损耗是长期的、持续的,导致患者抵抗力下降,很容易被感染。一起来看本期健康问诊带来的专家观点。

## 判断心衰 有三大信号



夜间不能平卧



咳嗽咳痰



尿少,腿肿

### 指导专家:

上海远大心胸医院主任医师、国务院政府津贴享受者孙宝贵  
北京中医药大学东方医院心内科副主任医师李岩

### 资料来源:

《新民晚报》《家庭医生》

## 我国心衰患者约890万人

据国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2020》推算统计,我国心血管疾病患病人数约为3.3亿人,其中心力衰竭患者约890万人。

心衰是指由于心脏的收缩功能或舒张功能发生故障,不能将静脉回心血量充分排出心脏,导致静脉系统血液淤积,动脉系统血液灌注不足,从而引起心脏循环障碍症候群,也被称为“生命的绊脚石”,其发病率在我国逐年上升,不但给患者带来了身体上的痛苦,而且也造成沉重的经济、心理负担,严重者危及生命。有数据显示,约有50%心力衰竭患者在诊断5年后死亡,生存率低于多种癌症。

## 心衰发生有哪些征兆?

心脏就像我们身体的一台水泵,把全身的血液抽上来,然后再泵向全身。而一旦水泵出现问题,血液抽不上来或者泵不出去,就会导致人体组织器官出现缺血或者淤血,从而引起疲乏无力、下肢水肿、尿少、胸闷气短、咳嗽、食欲不振、恶心呕吐,甚至头晕等各种临床表现。

判断心衰有三大信号:第一是夜间不能平卧;第二是咳嗽咳痰,甚至胸闷气短;第三是尿少,腿肿。除此之外,心衰患者可能还会出现活动耐力下降,全身疲乏无力,稍微一活动就心慌气短,甚至出现食欲不振、恶心、呕吐等消化道症状,我们需要尽早关注这些心衰征兆,及早发现及早治疗。

## 慢病患者更要预防心衰

据孙宝贵教授介绍,天气逐渐变冷后,到医院就诊的老年心衰患者大多有冠心病、高血压、肺心病等病史,受气候寒冷等因素影响,出现胸闷、气喘、活动能力下降等临床表现,经心电图等检查后发现已出现心衰,需要及时加以治疗和纠正。孙宝贵教授指出,导致老年患者出现心衰的主要原因为:一是与气候变化,昼夜温差大有关;二是有些患者未遵医嘱,导致治疗不规范、不及时。有些患有高血压、冠心病等基础疾病的患者就医不主动,还常常私自停药,没有与医生积极配合进行系统正规治疗,生活上也不注意保健,甚至仍抽烟、喝酒、暴饮暴食,结果造成病情进一步加重而发病。

## 心衰患者要学会自我评估

心衰患者在家,可以通过几种简单的自我评估方法,判断是不是心衰发作:

1.晚上睡觉突然觉得憋气,坐起来就感觉好多了,这是心衰的一个表现。原因是躺着时回流到心脏的血液增多了,心脏不能完全泵出去,采取坐位后,血液流到四肢,就能达到部分缓解心衰的目的。

2.憋气时总咳嗽,口中有白色泡沫痰或粉红色泡沫痰,脉搏细弱且跳得很快,端坐呼吸浑身冒大汗。这是心衰危重的临床表现,必须马上去医院。

3.心衰患者不少有双下肢肿胀、腹水的体征。双下肢可凹性肿胀,一按一个“坑”。

家庭急救方法是,让患者尽量安静,减少恐惧和躁动。解开患者的领扣和裤带,采取坐位方式,将两条腿垂放在床沿,以减少静脉回流到心脏的血液,减轻心脏的负荷。家里有利尿剂的,要赶快服用。还可以吃一些扩张血管的药物。建议有条件的家庭常备氧气,患者发作后宜立即吸氧。如果病情严重应立即拨打120急救电话,在等待的过程中,尽量保持30或40度斜坡卧位;出现缺氧症状,可先使用家用制氧机补氧;及时服用改善心肌缺血的药物,如硝酸脂类药物硝酸甘油等;若血压升高,可服用降压药物。

## 心衰患者服药注意事项

心衰患者需要长期用药控制,按医嘱长期服药能够有效减轻症状,如心慌、胸闷、呼吸困难、疲倦乏力,从而改善心脏功能,当心脏功能得到改善后,生存质量可以得到提高。我们应该熟悉所用药物的名称、剂量、时间、方法以及可能出现的不良反应及预防措施。

服用血管扩张剂时应注意用药期间要定时测量血压,并做记录。变动体位时动作要缓慢,以免出现头晕、眼花甚至晕倒。

服用利尿剂时常需间歇使用,并根据病情调整剂量,患者应观察近日有无疲乏、恶心、呕吐等症状,每天应多食一些富钾的

食物,如香蕉、葡萄干、菠菜、花菜、鲜橙汁等等。服用利尿剂的时间宜在早晨或日间,不要太晚,以免多次小便而影响睡眠,每天同一时间测量体重,以监测体重增加的情况,当增加迅速和较多时,提示体内水分增加,此时应控制饮水量和服用利尿剂,并做记录,等下次复诊时提供给医生做评估药效的参考。

服用洋地黄制剂时要按医嘱按量服用,切记漏服勿补,学会自测脉搏,当脉搏每分钟在60次以下要暂停服药,定期随访,出现恶心、呕吐、胸闷等不良反应时要停药看医生。

## 预防心衰,4个妙招要牢记

心脏衰竭,一旦发生也就意味着心脏走向了终末期,很难逆转回来。所以预防心衰是十分重要的,北京中医药大学东方医院心内科副主任医师李岩提醒大家在平时一定要做好下面这几点。

第一,如果有基础原发疾病的人群,一定要积极控制。比如说高血压、冠心病、瓣膜病。如果任由其发展,那么最终的结果呢,会导致心衰。因此,我们要积极定期复查,规律服用药物,控制原发病。

第二,饮食方面,一定要做到限盐限脂,饮水适量,防止水钠储留所导致心脏负

担加重。

第三,预防肺部的感染,注意天气变化,及时地增减衣物。如果一旦出现咳嗽、咳痰、打喷嚏,流鼻涕,那我们需要及时看病。

第四,挑选合适、适合自己的。量力而行,适度运动,一点不动也不对,那么活动量过大引起的胸闷气短,心慌更是有危险。一定要选择适合自己的运动。

以上就是有关预防心衰的一些方法。心衰是很严重的,绝不能马虎对待。一旦有腿肿,夜间无法平卧休息等症状,一定要及时就诊,查明原因。