

# 心衰不等于绝望:了解心脏的疲劳现象

心衰,全称为心力衰竭,当这个词出现在诊断报告中时,很多人可能会感到恐慌和无助。但实际上,心衰并不等同于生命的终结,更不应被看作是绝望的代名词。它更像是一种心脏的疲劳现象,需要我们深入了解、细心照顾,以及科学地治疗和管理。

## 心衰:心脏的超负荷挑战

心力衰竭,是心脏收缩或舒张功能降低的一种病理生理状态。简单来说,就是心脏无法有效地将血液泵送到全身各个部位,以满足身体各组织器官的正常需求。这种情况通常是由于心脏长期承受过大的负担,如同一个长时间超负荷运转的机器,心脏肌肉逐渐变得疲劳,泵血效率下降。

心衰的原因多种多样,其中最常见的是长期高血压、冠心病、心肌病以及心脏瓣膜病等。这些疾病都会对心脏的结构和功能造成不同程度的损害,进而增加心脏的负担,最终导致心衰的发生。

### 心衰的症状与识别

心衰的分类有很多,所以症状可能也因人而异,但通常包括呼吸困难、疲劳乏力、运动耐力减低、体液潴留(如水肿)等。患者可能会发现,在进行轻微活动或走路时,会感到气喘吁吁、心跳加速、胸闷气短,甚至在平卧休息时,也可能会出现呼吸急促或咳嗽等症状,这些都是心脏功能下降的信号,需要引起我们的高度警惕。

为了及时识别心衰,我们应该密切关注身体的变化。一旦出现上述症状,应立即就医进行检查。医生会通过详细询问病史、进行体格检查以及必要的辅助检查,来准确评估心脏功能,并制定个性化的治疗方案。

### 心衰的治疗与管理

心衰的治疗是一个综合性的过程,旨在减轻心脏负担、缓解症状、改善生活质量,并降低再入院率和死亡率。治疗心衰的方法包括药物治疗、非药物治疗以及生活方式的调整。

药物治疗:药物是治疗心衰的基础。医生会根据患者的具体情况开具利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂、醛固酮受体拮抗剂、 $\beta$ 受体拮抗剂等药物,以减轻心脏负担、降低血压、改善心脏功能。同时,患者需要定期随访,做好出入量的管控,根据病情调整药物剂量和种类。

非药物治疗:对于某些严重的心衰患者,药物治疗可能无法完全控制症状。此时,医生可能会考虑使用左心室辅助装置、心脏再同步治疗或植入式心脏复律除颤器等器械治疗方法。这些方法有助于改善心脏的节律和收缩功能,提高患者的生活质量。在极端情况下,如终末期心衰,心脏移植可能是一个可行的选择。但需要注意的是,心脏移植手术风险较高,且供体稀缺,因此需要谨慎评估患者的适应症和手术风险。

生活方式的调整:除了药物治疗和非药物治疗外,生活方式的调整也是心衰治疗的重要组成部分。患者需要保持限盐饮食、戒烟限酒、控制体重,避免过度劳累和精神压力,季节交替时注意预防感冒等。此外,减少久坐,定期进行适度的有氧运动(如散步、游泳等)也有助于提高心肺功能、增强免疫力并改善心情。

### 心衰患者的心理支持

心衰不仅会对患者的身体健康造成影响,还可能对其心理造成巨大的压力。面对疾病的挑战和生活的改变,患者可能会感到焦虑、沮丧甚至绝望。因此,提供全面的心理支持对于心衰患者的康复至关重要。家人和朋友的关心与

鼓励是患者战胜疾病的重要动力。同时,专业的心理咨询和心理治疗也能帮助患者更好地应对疾病带来的心理压力和负面情绪。

### 心衰的预防与未来展望

预防心衰的关键在于积极控制和管理可能导致心衰的风险因素。这包括保持健康的生活方式(如合理饮食、规律运动等)、定期监测和控制血压、血糖和血脂水平以及及时治疗潜在的心脏疾病。通过这些措施,我们可以大大降低心衰的风险并保持心脏的健康状态。随着医学研究的不断深入和医疗技术的不断进步,心衰的治疗方法也在不断创新和完善。未来我们期待看到更加精准化、个性化的治疗方案出现,为心衰患者带来更好的治疗效果和生活质量。此外随着人工智能和大数据技术的应用,医疗决策支持系统也将更加智能化,能够为医生提供更加精准的治疗建议,帮助患者获得更好的治疗效果,同时随着远程医疗和移动医疗技术的发展,患者也将能够更加方便地获得医疗服务和健康指导。

总之,心衰不是生命的终点,而是一个需要我们共同努力去克服的挑战,通过心衰知识的普及、心衰症状的早期识别、积极治疗管理以及提供必要的心理支持,可以帮助心脏恢复健康,让患者重新找回生活的乐趣和希望,同时随着医疗技术的进步和预防措施的完善,相信心衰患者的未来将会更加美好。(滁州市中西医结合医院 井睿)



# 室早,早知道!带你了解室性早搏

随着健康意识的增强,很多人每年都会进行一次体检,一位面带愁容的年轻人拿着体检报告走进了心血管内科门诊室对着医生说:“医生,我的心电图不正常,报告上说是窦性心律,偶发室性早搏,我这么年轻,就得了心脏病,是不是很严重,会不会猝死啊?”其实类似这样的病人在心血管门诊经常见到。那么什么是室性早搏,如何正确地认识室早呢?

## 室早是心脏哪里出了问题?

要了解室早,首先我们得了解心脏,心脏就是一个“泵”,是人体循环系统中的动力系统,通过心脏不停地收缩、舒张,把血液输送到全身,并带走代谢的终产物交给相关“部门”处理,使组织器官和细胞维持正常的代谢和功能。心脏的结构就像一座房子,有四个房间,分别是左右心房和左右心室。房子有墙面,就是我们说的心肌;有大门,就是我们说的瓣膜;有水路系统,就是我们说的冠状动脉;有电路系统,就是我们说的心脏传导系统。窦房结是心脏的起搏点,也就是心跳的起跳点。它发出来的脉冲通过传导系统传递到整个心脏,导致一次心跳,这就是我们常见到心电图报告给出的窦性心律,就是说你的心脏是窦房结在指示工作,它是正常的。早搏是电路系统出了问题,早搏就是过早的搏动,室性早搏,也叫室性期前收缩,通俗的叫室早。我们可以理解为两个心室过早地搏动了,也就是说在窦房结还没发出信号之前心室就开始了自己搏动。

## 室早有哪些症状?

室早是非常常见的心律失常,各种心脏病患者和健康人群都有可能发生,发病率随年龄增长而逐步增加,大于

75岁人群中的发病率甚至高达69%。室早的临床表现差异很大,大多数患者无明显症状,很多人是例行体检时发现的,但也可引发相关的症状,包括心悸、胸闷、失重感、有些人甚至是“停跳”感。伴严重器质性心脏病的患者长期频发室性前期收缩,可因心排量下降而引起头晕、乏力等症状,并加重心力衰竭,诱发心绞痛或无痛性心肌梗血。诱发室性快速心律失常者甚至可以发生心源性晕厥。

## 室早的病因和诱因有哪些?

正常人往往是不良生活方式,如过度疲劳、长期失眠、精神紧张、焦虑、大量饮酒、喝浓茶、喝咖啡、吸烟等均可诱发室早。各种心脏病病如冠心病、心肌病和瓣膜性心脏病、心力衰竭等是室早的常见病因,此外甲亢、贫血、发热、电解质紊乱、严重感染、药物中毒等也可诱发室早。

## 发现室早应该怎么办?

当我们通过普通心电图发现室早,需要心血管内科专科医生进行系统评估,医生会根据患者的临床表现选择进一步检查的项目,通常包括动态心电图(评估早搏的数量、形态、发生的时间等)、心脏超声(评估心脏的结构、功能)、甲状腺功能、运动平板试验,必要可能需要进一步完善冠脉造影等检查,积极寻找室早的原因同时进行系统的评估。

## 室早应如何治疗?

经专科医师进行评估,各种检查找不到心脏病证据的室性早搏,我们称之为良性室早,临床上十分常见。随着年

龄增长会逐渐增多,但对健康不会产生太大影响,要消除顾虑,积极改善生活方式,避免劳累、熬夜、戒烟戒酒、调节心理、改善睡眠等。室早<10000次/24h或室早负荷<10%的无症状低危患者,一般无须治疗。

在器质性心脏病基础上出现的室性早搏,最常见的心脏疾病是冠心病和心肌病、心力衰竭等。有预后意义的室性早搏应在心血管专科医生的指导下应用抗心律失常药物,同时针对心肌缺血、心衰、低血钾、低血镁等原因和诱因进行治疗。

经过生活方式干预及药物治疗,仍有明显的临床症状、频发室性早搏严重影响工作和生活、有强烈的根治意愿,24小时动态心电图显示室性早搏超过1万次,可以选择导管消融治疗。

## 中医对室早有啥认识?

室性早搏归属于中医心悸、怔忡范畴,与气、血、痰、瘀、情志等密切相关。东汉张仲景在《伤寒论》中对心悸有详细的论述,治疗心悸的经典方剂炙甘草汤就是出自其中:“伤寒,脉结代,心动悸,炙甘草汤主之”。古今的大量医者在临证中总结了大量的经验。常以“补虚泄实”或“扶正祛邪”为治则,采用中药汤剂、散剂、丸剂,结合针灸、推拿等治疗方式,达到较为满意的临床效果。临床上,辨证应用一些中成药,也取得了很好的临床疗效。(滁州市中西医结合医院 徐振卫)



# 全身麻醉与记忆的奇幻之旅

在陌生的手术室内,小明躺在手术台上,准备迎接人生中的第一次全身麻醉。毕竟这次手术对他来说是个不小的挑战,他的内心也感受到了一股前所未有的紧张与不安。随着麻醉医师轻轻地为他戴上了氧气面罩,一股清凉的气体缓缓流入他的肺部,输液通道上的药物也开始进入他的血管,他的意识逐渐模糊。那一刻,他仿佛跌入了一个深不见底的黑暗洞穴,所有的感知和记忆都消失得无影无踪。手术结束后,当小明缓缓睁开眼睛,他惊讶地发现自己竟然对刚刚完成的手术一无所知,仿佛经历了一场荒诞的“失忆”之旅。那么,这场“失忆”之旅究竟隐藏了怎样的秘密呢?

## 全身麻醉大解密

全身麻醉是一种令人惊叹的医学奇迹,它背后的原理简直如同魔法般神奇,通过一系列药物的精准调配,能够将大脑的中枢神经系统带入一个深度放松的状态,使人在手术过程中失去意识和感知。在这里麻醉医师作为这场奇幻旅程的“导航员”,需要凭借精湛的技艺和丰富的经验,根据你的体重、年龄、健康状况等因素,为你量身定制一份专属的麻醉方案。需要麻醉医师们用心去感受每一个细节,确保你在手术过程中既安全又舒适。

## 记忆的迷雾

麻醉药物进入体内后,会在大脑中掀起一场风暴,干扰神经递质的传递过程,从而影响记忆的形成和存储。这就像是在一个神秘的迷宫中,麻醉药物让记忆中的“小精灵”迷失了方向,无法找到通往记忆宫殿的道路。因此,当麻醉作用逐渐消散后,你可能会发现自己对手术期间的经历毫无印象,仿佛记忆中出现了一个巨大的“黑洞”。但请放心,这

只是麻醉药物暂时的作用,不会对大脑造成永久性的损害。随着药物的代谢和时间的推移,记忆会逐渐回归,“黑洞”也会慢慢消失。

## 科学的灯塔

科学家们一直在努力揭开麻醉与记忆之间的神秘面纱,通过大量的研究和实践,他们发现麻醉药物会暂时干扰大脑中的记忆存储过程,但这种影响通常是短暂的。当麻醉药物在体内代谢完毕后,大脑会逐渐恢复其正常功能,记忆也会逐渐回归。这就像是黑暗中的一座灯塔,为我们指明了麻醉与记忆关系的方向,你最终还是能找到回家的路。虽然目前对于麻醉与记忆之间的具体机制仍不完全清楚,但科学家们正在不断深入研究,希望能够为我们提供更多关于这一神秘联系的线索。

## 长期影响的探索

关于麻醉是否会对记忆产生长期影响,科学家们仍在持续研究中。基于目前的研究结果认为,单次、常规的全身麻醉手术可能会干扰大脑中与短期记忆相关的区域,导致患者在苏醒后对短期记忆产生一定影响,比如刚读过的文章、听过的对话等,但是这种影响通常是暂时的,随着药物的代谢和身体的恢复,短期记忆也会逐渐变得清晰起来。而长期记忆更像是一座坚固的城堡,被储存在大脑深部神经网络中,全身麻醉通常不会对其造成严重损害。如果全身麻醉次数过多或麻醉时间过长,可能会对大脑产生一定的不良影响,但这并不意味着我们应该避免必要的麻醉手术,因为医生会根据你的具体情况进行风险评估和决策。如果你有任何疑问或担忧,可以向医生咨询并寻求专业建

议。同时,科学家们也在不断探索和研究如何减少麻醉对记忆的影响,为我们的健康和记忆提供更好的保障。

## 应对策略

为了确保记忆在麻醉后能够迅速恢复,我们可以采取一些积极的措施。首先,与医生充分沟通,了解自己的麻醉方案和风险是非常重要的。这样可以帮助我们更好地了解麻醉过程中可能出现的风险和影响,从而做好心理准备和应对措施。其次,手术后要注意休息和加强营养,给大脑足够的时间来“修复”受损的记忆。适当的休息和营养补充可以促进大脑的恢复和功能的提升。此外,如果在手术后发现记忆有明显异常或长期无法恢复,应及时就医寻求专业帮助。医生会根据具体情况进行评估,提供有针对性的建议和治疗方案,通过这些措施,可以为记忆的航程提供全方位的保障,确保它能够安全无虞地回到生活中。

尽管麻醉会让我们在手术过程中暂时失去记忆,但它却是医学领域的重要里程碑,让我们在无痛中恢复健康。与麻醉和谐共处并不是一件难事,只要我们科学地看待麻醉与记忆的关系,遵循医生的建议和指导,就能让我们的生活更加安心和美好。所以,下次当你再次走进手术室时,不要害怕麻醉会让你变成“失忆症患者”,相反,应该感谢它让手术变得更加轻松和安全!毕竟,麻醉只是一个小小的插曲,而你的记忆会永远伴随着你,见证你人生中的每一个重要时刻!(天长市人民医院 陈金丛)



## 减肥成功者都在做这6件事

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,更是身心健康的基础。保持健康体重,既能增强人体免疫力,预防多种慢性病发生,还能使人保持良好的精神状态,更具活力和幸福感。做好体重管理尤为重要,减肥成功者都做到了以下6件事。(人民网 闫妍)

## 按时进餐

一日三餐要按时吃,保证各种营养素和能量的正常摄入。减脂期间规律进餐很重要,建议6:30~8:30吃早餐,并且做到品种多样、合理搭配;17:00~19:00吃晚餐,餐后不宜再吃任何食物,可以饮水。推荐早中晚三餐供能比为3:4:3,按照“蔬菜-肉类-主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

## 食不过量

减重的基础是能量摄入小于能量消耗,无论选择哪种膳食模式,都需要控制每日总能量的摄入。减脂期间,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或500~1000千卡,或采取每日能量摄入男性1200~1500千卡、女性1000~1200千卡的限能量平衡膳食。

## 均衡饮食

均衡饮食讲究食物多样,谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;多吃蔬菜和水果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。避免进食高糖、高脂的高能量食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等。减少盐、油的摄入,成人每日食盐摄入量不高于5克、食用油摄入量不高于25~30克。另外,每100克酒精可产生约700千卡的能量,因此,减脂期应严格限制饮酒。

## 坚持有氧运动和力量训练

中等强度有氧运动,是众多运动医学与临床医学指南推荐的适合减肥的运动形式。常见的中等强度有氧运动有快走、慢跑、游泳、骑车、有氧健身操等。除有氧运动外,还要进行一定的力量锻炼,有助于提高基础代谢率。建议超重或肥胖者每周进行300分钟中等强度有氧运动。

## 避免熬夜

经常熬夜、睡眠不足、作息不规律可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,增加肥胖风险。充足的睡眠是保证内分泌稳定的基础,有利于提高身体的运转能力,加快减重的速度,还可以让人保持精力充沛。因此,建议减重者每日在23时之前上床睡觉。

## 保持积极乐观心态

保持积极乐观的心态是减肥成功的关键。减重者可加强心理干预,增强信心,缓解压力、抑郁、焦虑等情绪。

## 专家提示

减肥要循序渐进,较为理想的减重目标为6个月内减少当前体重的5%~10%,合理的减重速度为每月减2~4千克。