

来自心内科专家的“护心符”

光明日报记者 田雅婷 崔兴毅

目前有众多资料显示,有慢性基础疾病如心血管病(CVD)者如罹患新冠肺炎,出现并发症或死亡的风险更高,他们在特殊时期如何照护自己?记者采访了北京大学第三医院心血管内科专家团队,梳理了心内常见疾病的居家指南。

关于冠心病

疫情防控期间,长期服用的药物可以减量或者停药吗?专家表示,冠心病患者往往需要服用多种药物,包括抗心绞痛、调脂、抗血小板药物等,这些都是冠心病的基础药物,应长期坚持使用,不能因疫情或不方便就自行减量或停用。

对于做过支架术的患者来说,指南推荐的双联抗血小板的时长是1年,但还需要根据患者的具体情况以及置入支架的部位和长度来个体化决定,所以患者支架植入满1年时,一定要记得找手术医生复诊。

服用抗血小板药物期间,应观察有无出血倾向,如果是刷牙时牙龈出血、皮肤局部瘀斑、可自行处理的鼻出血、非常小的结膜出血,可以先观察;如出现大便颜色发黑或便血、尿血、呕血或是无法处理的鼻出血等现象,需要立即就医,查找出血原因同时调整抗血小板药物应用方案。切勿因担心出血、伤胃或发现皮肤瘀斑等自行停用抗血小板药物。

关于高血压

对于高血压患者而言,需要长期监

测血压,疫情防控期间更要关注自己的血压。对于新诊断的或者血压不稳定的患者,建议家庭自测血压连续7天,每天早晚各一次;血压稳定后,也应该每周测1-2次。

晨起血压应该在起床排尿后坐位测量。建议使用经过认证的上臂式电子血压计,坐在有靠背的椅子休息5分钟。血压计袖带下缘距离肘窝2厘米,袖带绑好后以正好插入一指为宜。测量2-3次血压,每次间隔1-2分钟,取平均值作为本次测量的最终结果。最好用表格记录每次测量的血压结果。

一般而言,家庭血压低于诊室血压。家庭自测血压的正常上限参考值为135/85mmHg,也就是说,一般高血压患者家庭血压应该低于135/85mmHg;65-79岁患者家庭血压应低于140/90mmHg;80岁以上老年人应降至150/90mmHg以下;糖尿病患者血压目标低于130/80mmHg;老年高血压或有其他疾病的高血压患者,建议按照之前医生确定的标准控制血压。

高血压患者即使没有症状、血压正常了,也需要长期服用降压药。在疫情防控期间,更要规律服药,突然停药会出现严重的“反跳”现象,引发血压、心率波动,甚至出现心血管事件。

如果降压药快用完了,可到附近的药店或医院及时配药。如果出现收缩压低于100mmHg,伴头晕、乏力等症状,需要减少药量甚至停用,并及时通过线上医疗或到就近的医院诊治。

出现什么情况需要紧急就医?专家介绍,当出现以下严重情况之一,应立即拨打120联系急救车紧急送医救治:意识模糊或丧失;血压突然和显著

升高($\geq 180/120$ mmHg),伴剧烈头痛、恶心呕吐、视力模糊,或突发语言障碍和(或)肢体瘫痪等;持续性胸背部疼痛;下肢水肿、呼吸困难,或不能平卧;胸闷、胸痛伴大汗或窒息感,持续不能缓解等;尿中出现大量泡沫,或出现血尿,或在饮水量无改变的情况下,尿量突然显著减少;其他影响生命体征的严重情况,如意识模糊伴血压过低或测不出、心率过慢或过快,突发严重全身过敏反应等。

关于心律失常

“心慌”在医学上称之为“心悸”,是由于人们主观感觉上对心脏跳动的一种不适感觉。心跳一旦失去固有的规律,人就会不舒服,也就是常说的“心慌”。

“心慌”可能是疾病的征兆,也可能是正常生理反应。正常心脏每分钟跳动60-100次,当心脏跳得过快、过慢或不规则时,我们就会感觉到心脏跳动的不适。

出现“心慌”症状的患者,在症状发作时,建议首先自测血压、脉搏,重点了解自己脉搏的次数及规律性,可以通过电子血压计测量,也可以触摸桡动脉测量及计数。

如果脉搏超过了每分钟100次,则是出现了心动过速;脉搏小于60次,有可能是心动过缓,也有可能是合并了频发室性早搏。在测量时感受自己脉搏节律有没有漏跳或不齐,这些信息都会对医生的诊断有很大帮助。若“心慌”时测量脉搏很快(大于130次/分)或很慢(小于45次/分),同时伴有头晕、胸

闷、胸痛、黑朦、气短、晕厥、呼吸困难等症状,应立即就医。

如果曾经患有心律失常等心脏疾病,譬如心房颤动等,再发“心慌”时必须引起重视,通过测量脉搏次数及节律,初步判断病情是否再发。对于再发心房颤动患者,建议尽早去医院就诊,或采用线上医疗途径,和心内科医生沟通药物治疗方案,避免心房颤动所致脑卒中等并发症。

关于心力衰竭

心力衰竭是指各种原因导致的心脏收缩/舒张功能减退,心脏不能有效地泵出血液。心力衰竭的临床表现为活动耐力下降,呼吸困难或疲乏,液体潴留(肺淤血、体循环淤血、外周水肿)。

慢性稳定性心衰患者如何做好自我管理?专家介绍,记录心率和血压,每日测体重,维持正常体重,按医嘱服药,低盐饮食,限制饮水及饮料,限制酒精摄入,戒烟,室内适度运动。心衰患者的体重管理非常重要,可以每天同一时间、同一条件下测量并记录;使用同一体重秤;每天清晨,空腹、排尿后测量;只穿少量或固定衣物。

出现哪些症状需要重视?疲乏加重,体力明显下降;呼吸困难,特别是平躺或休息时;体重剧增,3天内体重突然增加2公斤以上;脚、腿、踝关节和腹部水肿;咳嗽加重;食欲不振、腹胀、尿量减少;心悸,心跳加速。

哪些信号提示心力衰竭患者必须急诊就诊?持续严重的呼吸困难,并常伴有出汗;胸痛,含服硝酸甘油仍未缓解;心动过速或近似晕倒。

怎么让肺癌筛查更有效

据生命时报(陈海全)近年来,随着肺癌发病率提高,它攻击的枪口似乎已不再满足于对准中老年人群,年轻人也开始成为它的靶标。于是,每年的例行体检中,不少人加入了筛查肺癌的

项目,以期早发现它发出的攻击信号。那怎样做到肺癌的有效早筛?体检项目中的胸部CT与侧位胸片,哪个更易发现早期肺癌?美国国家肺部筛查试验(NLST)表明,与胸片相比,使用低剂量螺旋CT筛查可以将高危人群的肺癌死亡率降低20%;荷兰一项研究表明,接受低剂量螺旋CT筛查的男性肺癌死亡率降低26%,女性肺癌死亡率降低61%。因此,相比于胸片,低剂量螺旋CT更能发现几毫米的微小病灶,也能发现位置刁钻的肿瘤。

肺癌如此高发,需要每年做一次低剂量螺旋CT吗?国际现有指南推荐,肺癌高危人群每年应做一次低剂量螺旋CT筛查。高危人群有两类:1.年龄在55-74岁,吸烟史 ≥ 30 包年(每天吸烟1包,持续30年),且戒烟时间小于15年;2.年龄 ≥ 50 岁,吸烟 ≥ 20 包年,并且有罹患恶性肿瘤病史、一级亲属肺癌家族史、慢性阻塞性肺疾病和肺纤维化病史,以及有氡、镭、石棉、煤烟、柴油废气等有毒有害物质接触史。

其他人群,第一次低剂量螺旋CT检查后,如果结果为阴性,再次筛查的间隔时间根据年龄和其他危险因素有所不同。50岁以下的人群,间隔时间可以延长到5-10年。50-60岁的人群,若没有其他危险因素,间隔时间为5年;若存在至少一种其他危险因素,间隔时间缩短至3年。60和70岁的

人群,建议分别间隔3年和2年。70岁以上的人群,无论其他危险因素如何,建议间隔时间为2年。

听说胸部增强CT看小结节更清楚,我们是否需要直接做增强CT?对比低剂量螺旋CT,胸部增强CT的主要优势在于可以更好地看清楚心脏和大血管的情况,主要应用于手术前的评估,以帮助更好地制定手术治疗方案。但增强CT应用于体检有些“大材小用”,且辐射剂量大,反复检查容易产生蓄积效应。增强CT检查前需要打造影剂,少数患者还存在过敏风险。

拿到CT或侧位胸片报告,哪些“字眼”提示可能是“肺癌”?肺癌结节相比于良性结节在CT表现上具有一些特点,通过CT可以进行初步判断。一般来说,结节呈分叶状,边缘毛糙,有毛刺状突起,临近的胸膜凹陷等,这些表现往往提示肺癌可能性较大。一些较大的、位置靠中央的肺癌还可能引起肺炎和肺不张。此外,随着低剂量CT筛查的广泛应用,不少人会发现肺上有磨玻璃结节。事实上,磨玻璃结节并不等于肺癌,肺部各种炎症、水肿、纤维化及肿瘤等病变都可能表现为磨玻璃结节。因此患者不要过于担心,也不要想着尽快做手术。小的“纯磨玻璃样结节”应静观其变,这部分结节即使是恶性,也往往是非常早期的原位腺癌或微浸润腺癌,可以进行合理的随访,等磨玻璃样结节呈现长大的趋势后再考虑手术。

总而言之,磨玻璃结节更强调的是密切随访观察,如果在复查过程中发现病变变大、密度变实、实性成分增多,这种结节癌变的可能较大,需及时治疗。

又上火了?跟着中医清火解毒

据生命时报 随着天气越来越热,嘴角长泡、牙龈出血、咽喉肿痛……这些上火症状是不是又找上门了?然而,大多数人对如何清火并不了解。中医认为,火可出现在心、肺、肝、胃、肾等脏腑。

胃火:胃火的产生和饮食有关,如吃太多肥甘厚味,导致脾胃运化功能下降,表现为胃痛等。

肺火:虚火表现为干咳少痰或痰少而黏、潮热、盗汗、手足心热、失眠。实火常表现为痰多色黄、黏稠、咽喉肿痛、面红口干、心烦口渴、胸膈气喘。

肝火:多与工作压力、生活环境,以及身体的激素变化有关。一般表现为

头晕、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒、舌尖红等,有时还会感到心烦易怒、睡眠欠佳。

心火:最容易出现的症状是失眠,还可表现为心悸、舌尖痛等。

出现上火症状时,可以对症选择一些传统的中成药,如京制牛黄解毒片。功效:清热解暑、散风止痛。用于脾胃蕴热引起的头目眩暈、口鼻生疮、风火牙痛、暴发火眼、咽喉疼痛、耳痛、大便便秘、皮肤刺痒等症。

需要注意的是,脏腑上火还常分实火和虚火,很多病症都可能呈现类似症状,多数人难以分清,建议使用以上药物前请中医辨证。

吃面食或有助于减肥

据中国中医药报(金也)数百年来,地中海饮食一直被认为是全世界最健康饮食模式之一。但是,近年来越来越多人却认为吃面食会导致肥胖,对面食避而远之。然而,据英国《每日电讯报》报道,《营养与糖尿病》杂志刊登意大利一项新研究发现,吃面食非但不会导致发胖,反而会降低肥胖几率。

新研究中,意大利IRCCS神经医学研究所研究员乔治·庞尼斯博士及其研究小组自2003年开始对2.3万多人展开了心血管疾病、癌症及其他疾病潜在遗传因素调查。调查结果表明,吃面

食可降低身体肥胖指数和腰臀比。研究人员表示,吃面食是意大利人健康地中海饮食的一部分。新研究结果显示,吃面食有助于更好地控制体重。该研究还发现,吃面食与肥胖率降低之间的关联性独立于整体饮食结构。

庞尼斯博士表示,过去多项研究主要关注的是地中海饮食模式,强调要多吃各种水果、蔬菜、鱼类和全谷食物。新研究首次调查了作为地中海饮食一部分的面食对健康的具体影响。结果证明“吃面食导致肥胖”的观点站不住脚,吃面食非但不会增肥反而有益减肥。

夏天吃代餐可以“躺瘦”?

营养专家:因人而异

据人民网(乔业琼)如今代餐深受年轻人欢迎,尤其在夏天,肥胖身材更容易暴露,所以市场对代餐产品需求更高。那么,是否所有人都可以吃代餐?吃代餐要注意什么问题?记者邀请浙江省人民医院营养科主任医师叶飒,为大家分享相关知识。

叶飒介绍,代餐食品是为了满足成年人控制体重期间一餐或两餐的营养需要,专门加工配制而成的一种控制能量的食品。主要通过提高产品膳食纤维及蛋白质含量、降低食物的消化吸收速度、平缓餐后血糖水平以及增加饱腹感等方式,来达到减少其他食物摄入的目的,从而控制总能量摄入,减轻体重,进而改善糖脂水平。

“代餐具有高膳食纤维、低热量、易饱腹的特点,在治疗肥胖症和代谢综合征等方面也有一定的效果,能够降低体重及体脂,改善血糖血脂水平,因此受到欢迎。”叶飒说。

那代餐有哪些不足?对此,叶飒表示,首先它不能满足人体所需的所有营养素,如果每天仅食用代餐食品,有可能会因未摄入最低限量的营养物质而损害身体健康。

第二,并不是所有人都能食用代



餐。对于有高营养需求的人群,比如儿童、青少年、孕妇、哺乳期妇女等,不建议食用代餐。另外,患有慢性疾病如糖尿病、冠心病、慢性肾脏病的人群等,建议在专业的营养师指导下食用。

第三,对于不同体质的人而言,代餐的食用效果也是不一样的,食用不

当,会出现不良反应,严重的甚至会导致肝肾功能损害。若出现不良反应,应立即停止代餐的食用,及时到医院营养科及相关科室就诊。

最后,叶飒强调,想靠吃代餐实现“躺瘦”是不现实的,养成健康饮食习惯更重要。

每天喝两到三杯咖啡有助预防心脏病?

据中新网(张祥)据希腊《中希时报》报道,近期科学研究显示,咖啡与诱发心脏病没有关系,而且,每天喝两到三杯咖啡,不仅可以降低心脏病风险,且可能与寿命延长存在关联。

澳大利亚墨尔本阿尔弗雷德医院和贝坎心脏研究所教授兼心律失常研究负责人,研究的主要作者彼得·吉斯特勒表示,“由于咖啡可以加快心率,一些人担心喝咖啡可能导致或加重某些心脏问题。然而,研究数据表明,不应劝阻人们每天饮用咖啡,而应将其作为健康饮食的一部分。”

吉斯特勒及其团队在研究中使用了英国生物银行的数据,这是一个大规模数据库,其中包含了50多万人至少10年的健康信息。

研究人员调查了患有心律失常(心律失常)、心血管疾病(包括冠心病、心力衰竭和中风)以及与心脏有关的重病及死亡病例,也调查了没有任何心血管疾病的健康人士。被调查者根据他们每天的咖啡用量而被分成若干组。

在研究的第一部分中,研究人员分析了382535名没有心脏病健康人士

的数据,以了解在10年的记录期内,饮用咖啡是否与心脏病有关联。参与者的平均年龄为57岁,50%为女性。

研究结果显示,一般来说,每天喝两到三杯咖啡的好处最大。可以将患冠心病、心力衰竭、心律问题或死亡的风险降低10%-15%。

研究第二部分的研究对象为34279名患有某种心血管疾病的人。与不喝咖啡的患者相比,每天喝两到三杯咖啡的人死亡率较低。喝咖啡与增加心律问题(包括心房颤动(AfIB)或心房扑动)无关。

在24111名心律失常的人中,饮用咖啡可以降低死亡风险。相较于不喝咖啡的人,每天喝一杯咖啡的心房颤动患者死亡的可能性低20%。

吉斯特勒说:“临床医生通常对患有心血管疾病或心律失常的人继续喝咖啡有一些担忧,所以他们经常会谨慎行事,建议他们完全停止喝咖啡,因为他们担心咖啡可能导致危险的心律失常。但我们的研究表明,经常饮用咖啡是很安全的。”

虽然每天喝两到三杯咖啡似乎是总体上最有益的,但吉斯特勒说,适度

饮用也很重要,如果没有特殊情况,不要突然加大剂量饮用咖啡。

人们经常将咖啡与咖啡因等同起来。实际上,咖啡豆中有100多种生物活性化合物。吉斯特勒说,这些化合物可以帮助改善胰岛素敏感性,促进新陈代谢,抑制肠道对脂肪的吸收,并阻断与异常心律有关的受体。

研究第三项部分中,科研人员研究了咖啡类型和心血管疾病之间的关联是否存在差异:比如选择速溶咖啡还是研磨咖啡,含咖啡因还是无咖啡因。结果证明并无明显差异。

吉斯特勒说,研究结果表明,与选择含咖啡因的咖啡相比,选择无因咖啡在预防心血管问题方面并无差异。无咖啡因咖啡减少了患心力衰竭外的心血管疾病的概率。

不过,这些研究有几个重要的局限性:研究人员无法控制证明在心血管疾病中起作用的其他饮食因素,如奶油、牛奶或糖的摄入对最终结果的影响。其次,该调查参与者主要是白人,因此需要进行更多的研究,以了解这些结论是否可以扩展到其他人中。

按摩耳朵 保健全身

据北京卫视讯 耳朵上分布着近百个穴位,几乎各个器官和组织在这里都有特定反射区。按摩耳穴不仅对耳朵有利,还能促进全身健康。

按揉耳轮通气血,强免疫。耳轮属于脾胃的经络,脾为后天之本,是气血生化之源。方法是下至上按摩耳轮,沿着耳轮画圈,一分钟120圈;下至上按摩耳背;向外牵拉耳廓,每侧耳朵按摩5分钟。

按耳内窝缓解便秘,促消化。耳窝上分布着许多胃肠反射区,通过按揉耳窝,可起到止酸、缓解便秘、促进消化系统的血液循环等效果。方法是围绕耳朵中间的软骨做“U型”按摩,每次按摩4分钟左右。

按耳后窝辅助降糖调气。位于双侧耳垂后方凹陷处的“耳后窝”,深层分布有迷走神经,通过刺激可使迷走神经兴奋,促进胰岛素分泌。按摩耳后窝还可激发三焦经之气,调气血。方法是用双手拇指缓缓用力按压耳后窝,慢慢吐气,持续5秒再松手,如此反复按压10-15秒。

做好加减法 小龙虾吃出养生味



据扬子晚报讯 重口味的小龙虾,是许多医生口中需要敬而远之的美食。小龙虾竟然能和养生挂钩?中医大厨给出的答案是要做好加减法。“减法”要少油少盐、少调料,“加法”则可以加上几味中药入菜,解锁养生口味。

蒜蓉芷香小龙虾。小龙虾洗净,备用。黄油、豆油一起和蒜泥爆香,再加水、加白芷,放龙虾入锅,用大火煮熟,再放入一大勺蒜泥,直至汤汁浓稠时盛出。白芷有祛风胜湿、消肿排脓、通窍止痛等作用,加在菜里还能让小龙虾有淡淡清香味,很适合夏天。

柠檬清小龙虾。先用老姜、陈皮、黄酒、花椒煮至小龙虾断生,捞出。放入老姜、葱、花椒,再加少许中药白芷,加盐,继续把小龙虾煮至入味,即可出锅。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的作用;白芷化湿消痞、行气宽中。这道菜最大限度地保留了小龙虾的原汁原味,还有味中药调和,汤汁也相对清淡。

