



# 如何做好心脏康复

▲首都医科大学附属北京安贞医院 陈秀梅

得了心脏病,除了吃药、手术,我们还能做什么?如果想让自己做完手术和正常人一样生活工作,一定少不了心脏康复。

## 定义

世界卫生组织将心脏康复定义为:是综合各种方法来确保心脏病患者获得最佳体力、精神、社会功能,以便患者通过自己的努力在社会上尽可能恢复正常的功能,过一种主动式而非被动的生活。这个定义虽然听起来有些绕口,但是其实很好理解,就是通过一系列的心脏康复治疗帮助患者修复心理与身体的创伤,在心脏治疗或手术后进行的一种保养。它有利于提高患者日常生活能力、改善生活质量、回归正常社会生活,同时还可预防心血管疾病的再次发生。

如今随着人口老龄化和社会城镇化步伐的加快,心血管疾病的发病率每年都在持续上升,已经成为全世界因为疾病死亡的首要原因。过去我们更多关注的是通过药物和手术治疗心血管疾病,但除了药物和手术外,医生也逐步认识到心脏疾病与康复的重要性,而这一重要性也会在不久的将来深入到每个患者和老百姓心中。

已有大量循证医学研究数据证实心脏康复的益处了。比如,对于急性心肌梗死的患者,心脏康复能降低心肌梗死后患者的全因死亡率和心血管死亡率。急性心肌梗死患者1年内猝死风险降低45%。对于老年住院的冠心病患者,经心脏康复治疗的患者5年病死率较非心脏康复患者减少21%~34%。接

受心脏康复的患者与没有心脏康复的患者相比,总死亡率可下降20%、心血管病死亡率可下降30%,再次住院率也大幅下降。心脏康复也能延缓动脉粥样硬化的发展进程。对于心衰患者,心脏康复能降低心衰患者的心血管原因死亡率和心衰原因住院率,可以改善心衰患者的生活质量。总结来说,大量研究证实,以下疾病患者可从心脏康复中获益:心肌梗死后、不稳定性心绞痛、冠状动脉旁路移植术、经皮冠状动脉介入治疗、各种原因导致的慢性稳定性心力衰竭、心脏瓣膜置换或修复术后、心脏移植术后、动脉粥样硬化、高血压病等等。

## 具体内容

其实心脏康复治疗不仅仅是药物治疗,还包括运动、营养、心理(含睡眠)和生活方式的指导。一般来讲心脏康复有“五大处方”,分别是药物处方、运动处方、心理处方、营养处方和不良生活方式干预处方。

**药物处方** 一个疾病的发生会有很多的危险因素,我们首先用药物来控制它的危险因素,比如高血压、高血脂、高尿酸、糖尿病,我们用药物把它们控制好,并不是吃了药就万事大吉了,我们要达到一个标准,把指标控制到标准范围,这也是心脏康复药物控制的内容。

**运动处方** 大家都知道运动能使我们身体健康,但是运动量过多、过低都不是好事,我们一定要适量运动才行。那怎么才能把握好这个量呢?这就需要经过医院的专业康

复的设备,例如心肺设备评估,患者通过其可以拿到准确的运动处方。举个例子,心血管病患者运动时间开始阶段可稍短,每次5~10 min,以后随机体对运动逐步适应,运动时间视患者身体条件不同逐渐延长。每次运动应有运动前5~10 min的准备活动及运动后至少5 min的放松活动。运动中有效心率的保持时间必须达到10~30 min。

**心理处方** 病来如山倒,病去如抽丝,得了病以后治疗是一个漫长的过程,患者在这期间都会很紧张,存在心理障碍,例如出现害怕、疑心、恐惧、焦虑等心理波动。怎么处理这种心理障碍呢?这也是心脏康复的内容,我们要正确的看待这种疾病,对它有一个正确的认识。要相信科学,不能胡思乱想,有什么问题要和医生及时沟通。这只是一些大的原则,真正要做到心理康复还是需要专业的人来帮助的。

**营养处方** 我们知道病从口入,往往吃的大多、太好的时候,就会出现一些疾病,包括高血脂、肥胖、高血压、高血糖等,带来很多不利的因素。所以,我们在吃饭的时候一定要搭配好,我们不要过多的吃大鱼大肉,我们要荤素搭配、合理膳食,注重食物多样化,谷类为主、粗细搭配。每天尽量保证50~75 g杂粮。保证充足的优质蛋白质摄入。每天适量食用鱼、瘦肉、蛋清、低脂奶或脱脂奶。保证充足的膳食纤维摄入25~30 g 膳食纤维为宜,尽量从蔬菜、水果和全谷类食物中获取。当然,每个人的饮食习惯和身体状况与需求都不一样,所以个性化

的制定饮食方案就显得尤为重要了,这也是心脏康复的其中一块内容。

**不良生活方式干预** 大家都知道,很多疾病都是不良习惯造成的,饮酒过量会伤肝伤胃,吸烟伤肺伤血管,所以做完心脏手术的患者一般要戒烟限酒,如果不戒烟、继续酗酒,也会对身体造成非常严重的影响。

除了五大处方,心脏康复还有九大内容,分别是:运动康复、营养支持、呼吸锻炼、疼痛管理、合理用药、心理疏导、睡眠管理、戒烟指导、中医理疗。具体内容的展现还是要根据患者自身的情况量身定制,所以心脏康复没有一个固定的模板,可以复制到每个患者身上。主要的核心内容以运动康复为核心,治疗性的生活方式改变,再加上控制心血管疾病的危险因素。

心脏康复有三个阶段,1期康复:指住院期间康复期,一般是3~14天;2期康复:指在门诊康复期,一般是发病或手术后的4~6周或者更长;3期康复:指院外长期的居家康复,也就是终身康复。

最后,我想说,心脏康复的目标人群很广泛,它不仅仅是指患有心脏病的患者,还包括患有高血脂血症、高血压、糖尿病的高危人群,吸烟及有心理问题的人群等。心脏康复治疗能全方位给予干预,能减少患者的住院率,使患者身体能快速恢复,包括心理、生理的恢复都有很大的好处,能减少一些并发症。使患者从疾病或手术中快速恢复过来,恢复到正常状态,回归家庭、回归社会。

# 膝骨关节炎防治了解多少

▲山东省淄博市莲池骨科医院骨关节科 徐法岭

作为一种逐渐发展的慢性疾病,关节炎在中老年人群中较为多见,其中膝骨关节炎是较常见的一种类型,同时也是“折磨”无数病人的罪魁祸首。

膝骨关节,是我们日常生活中尤其是体育锻炼中必不可少的功能型关节,具有负重和屈伸双重生理功能,包括前髌骨、股骨近端以及胫骨远端三部分,其中胫骨、股骨之间形成股胫关节,关节表面覆盖着较为光滑的软骨,关节两侧围绕着新月形状的半月板,在人体骨骼关节系统中发挥着不可替代的作用。膝骨关节炎便是存在于膝骨关节中的慢性炎症,在骨骼肌肉疾病中较为常见,同时也是导致部分中老年人伤残的重要原因,患有膝骨关节炎后,患者会出现膝骨关节处反复性、长期性的疼痛,随着病情的加重会影响正常行走、蹲起,因此在疾病发展早期就应当及时就诊,避免造成后续的严重影响。

## 为什么会患上膝骨关节炎?

膝骨关节炎的发生往往是有以下原因引起:生理性的衰老、膝骨关节韧带和半月板损伤、患者体重超重、从事重体力劳动者或需长期屈膝负重者、阴冷潮湿的生活环境、遗传因素等。同时,女性患者发病率要高于男性患者,尤其绝经后的女性较为常见。一般以机械性的膝骨关节韧带和半月板损伤较为常见,尤其是部分骨质疏松的人群,常因骨密度不够导致相关骨头受到外力的损

伤,最终影响到骨关节。此外,阴冷潮湿的生活环境会给膝骨关节周围的血液循环带来影响,甚至导致膝骨关节周围的血液循环障碍,提高骨关节老化、损伤速度。从中医的角度看,原发性的膝骨关节炎是自然退化的结果,以四十岁以上的中老年人好发人群,继发性的膝骨关节炎属于痹症的范围,受到风寒暑湿燥热等多种邪气的影响,其中以湿邪较为多见。

## 怎样做好膝骨关节炎的防治?

做好膝骨关节炎的防治应当从膝骨关节炎的发病病因方面入手,对于自然退化下的生理性病因,以预防和提高机体骨骼密度、加强骨骼关节健康为主;对于病理性的外力损伤以及患者自身基础疾病负担等,应当以避免诱因、加强防治水平、改善日常养护质量为主。

一方面,在加强膝骨关节炎防治的过程中,体重超重的人应当严格控制体重,尽量将体重控制在正常范围内,以免体重基数过大加重膝骨关节负担,超重的中老年人同时应当减少长时间徒步和蹲起等活动,以免造成膝骨关节的过度磨损、降低膝骨关节炎的发生几率;中老年人预防生理性膝骨关节炎的重要前提是保证整体健康质量,因此在日常生活中要做好保健,避免过度劳累,可以适当增加维生素、优质蛋白质的摄入,以提高体内纤维素的含量;此外,好发人

群还可以通过利用游泳、打太极拳等有氧运动,适当增加膝骨关节的锻炼,保证机体活动量的同时不会给膝骨关节部位带来较大的负担和影响。

另一方面,膝骨关节炎容易受到外部环境尤其是温湿度变化的影响,所以在日常生活中,尤其是秋冬寒冷季节要做好保暖,可以通过在膝骨关节处穿戴护膝或者增加衣服厚度等方式进行有效保暖,避免冷风直吹膝骨关节和在没有护具的情况下骑行电动车、摩托车,在春夏潮湿天气中要做好祛湿,每晚可用艾草水泡脚祛除体内湿邪,尤其是夏天要避免空调、风扇的冷风直吹膝骨关节;在预防膝骨关节外部机械性损伤的过程中,要避免未经完全热身就开始跑步、打球等剧烈的体育锻炼,尤其是部分骨质疏松或者本身具有膝骨关节疾病的患者,应当尽可能的避免过度激烈的体育活动和日常生活中长时间的站立;中老年人尤其是要避免膝骨关节部位的直接性、物理性外伤,及时规避危险因素,尽可能减少竞技性活动的参与机会。

## 有哪些治疗和护理手段?

关于膝骨关节炎的治疗原则应当以保守的非手术治疗为主,通过全身用药或者局部用药,尽可能改善患者发病时的症状,提高膝骨关节炎患者的生活质量。对于年龄较大且保守治疗效果较差的患者,则应当采取姑息性的手术治疗,通过借助膝关节镜等工具

修补软骨和半月板,缓解患者的疼痛;以上两种治疗方式都未有效缓解患者症状时,则应当考虑膝骨关节表面置换手术治疗。

关于膝骨关节炎的护理要点应当从生活起居和日常饮食两个方面进行。

生活起居方面,主要纠正患者的不良姿势,包括行走、站立、坐位等,以降低膝骨关节畸形发生几率,同时提倡“慢运动”,鼓励患者适当的散步、打太极拳等,提高患者及家属的膝骨关节炎知识水平,从而尽可能的规避日常生活中的诱因,还可以鼓励家属为患者进行定期的按摩、热敷等,利用中医耳穴贴压、艾灸、拔罐等方法,祛除患者体内湿邪,改善经络循行,提醒患者坚持用药,提高服药和理疗的依从性。

日常饮食方面,应当坚持优质蛋白、高纤维素易消化、适当热量、清淡的饮食原则,提高蛋奶肉等优质蛋白的摄入量,同时鼓励患者多吃新鲜的蔬菜瓜果;保持大便通畅,避免因排便时间过久而加重膝骨关节负担。膝骨关节炎患者还要忌食辛辣、刺激、油腻等加重体内湿气的食物,家属可以为患者烹制药膳,药膳可以选取牛筋、鱼皮、木耳、海带、山药等食材,同时在烹饪过程中降低使用动物油的几率,提倡使用植物油,一方面能够改善菜肴的口感、增强患者食欲,另一方面有利于患者营养均衡搭配,避免过度油腻的动物油摄入,降低“三高”的发生率。