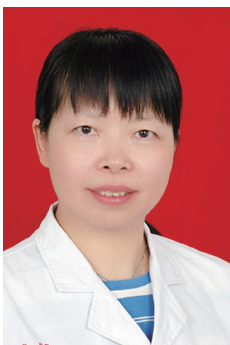


国内现状

心脏康复聚焦五大趋势

▲ 中南大学湘雅医院心内科 刘遂心 谢康玲 董蕾



刘遂心 教授

我国心脏康复体系的发展已有三十多年历史，经历了尝试、发展、倒退、再起步的过程，现在已经成为大家关注、有发展前景的学科。借鉴国外成功的经验，结合国情发展我国心脏康复事业，势在必行。我国心脏康复主要聚焦五大发展趋势。

从心脏病患者的“早期活动”到“以有氧运动为基础的全面的运动康复”“心脏病患者应该静养”已成为历史。心脏病急性

发作后的幸存者应该早期活动，避免长时间卧床带来的不利影响。

此外，各种心脏病患者单纯进行有氧运动训练是不够的，还应补充抗阻训练、柔韧性和平衡训练。

有氧运动主要增加容量负荷，锻炼心肺功能；抗阻训练主要增加后负荷，提高冠脉灌注压，改善心肌缺血，并通过增加肌肉质量提高基础代谢率，从而改善糖脂代谢，对肥胖、糖尿病或代谢综合征患者具有很好的治疗作用。

此外，近年研究表明：肌力与死亡率呈负相关。因此，有氧运动是基础，抗阻训练是必要的补充，不可相互替代。

心脏康复的对象不局限于器质性心脏病，还包括心血管病高危人群及老年人。器质性心脏病患者的康复包括二级预防，患

者是否参与心脏康复计划，其结局是完全不同的。康复效果好的患者，完全可以达到正常人的生活质量。

对高危人群进行有效的健康管理、对老年人采取“医养结合”的策略，是合理、有效的途径。

全面的心脏康复手段——“五大处方” 心脏康复单纯采用运动疗法是不够的，还应该包括“药物处方、营养处方、心理处方和戒烟处方”，其中，药物处方是心脏康复的基础，“五大处方”缺一不可。

全程关爱与全程康复 心脏病的康复从急性期开始（Ⅰ期康复），主要目的是减少并发症，缩短住院时间，为后续康复打下基础；出院后的门诊康复（Ⅱ期康复）主要目标是让患者学会自我管理；家庭和社区康复（Ⅲ期康复）是一个终生随访、保持健康的长期过程。

其中，Ⅱ期康复是核心，是连接Ⅰ期和Ⅲ期康复的桥梁。让每一位心脏病患者享受到全程的关爱及全程康复，也是心脏康复的目标。

开展形式多样的心脏康复项目 目前，我国心脏康复仍处于起步阶段，可喜的是近年发展明显加速。现阶段，我国已开展的的心脏康复模式有三级综合医院的心内科、心血管病研究所、老年科和康复医学科，此外还有心血管病专科医院、中医院、基层医院及疗养院等。

结合当地实情及医院具体情况开展形式多样的心脏康复项目，尤其是开展具有中国特色的心脏康复程序必将促进心脏康复在我国全面落地。

随着心脏康复在我国的普及与发展，心血管病发病率下降的拐点必将早日到来。

关注运动与营养

心脏康复：运动是基石 营养是手段

▲ 上海市同济医院心内科 沈玉芹



沈玉芹 教授

心脏康复是通过综合的方法使心脏病患者获得最佳的体力、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，过一种主动的生活。

心脏康复包括运动康复、心理咨询、营养咨询、危险因素的干预、药物治疗等，其中运动康复是心脏康复的重要组成部分，可称之为奠基石。无论从心脏康复方案的制定，还是最终的作用效果来看，心脏康复的五大组成部分是相辅相成、相互作用，运动与营养也不例外。

运动与营养的作用机制

运动 通过改善运动耐力、改善血管内皮功能、延缓动脉硬化、促进毛细血管再生、改善心肌重构、促进抗炎、改善免疫、调节自主神经功能、改善胰岛素抵抗等，从而改善心血管病患者的临床预后及

生活质量。

营养 平衡的膳食，适量的能量和脂肪摄入，充足的蔬菜和水果可以显著的降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇水平，降低心血管病的发病风险，提高心血管病患者的生活质

量，减轻患者的症状，缩短病程，促进疾病的康复，继而能有效降低心血管病的发病率和病死率。

将营养干预作为心血管病的重要康复治疗手段也已得到医学界的广泛认可和应。

运动和营养密不可分

膳食模式的特征

★ 丰富的蔬菜、水果、全谷类、鱼/海鲜、豆类和坚果；适量的乳汁品（如低脂或脱脂牛奶）、少红肉。

★ 若膳食不平衡，如高脂饮食、摄入过多含糖食物，运动效果不能有效显现；

★ 若摄入过少的碳水化合物，则可能诱发低血糖不良反应；

★ 铁、钙、维生素D等微量元素摄入不足，可能会出现运动耐力提高不明显和骨质疏松、甚至运动中出现骨折等运动不良并发症。

运动和营养密不可分，心脏康复各组分亦是如此，只有多学科全面的管理，才能实现心血管病患者真正的心脏康复。

在运动处方制定及执行过程中，需要合理的膳食平衡，包括总能量的平衡、食物中脂肪、蛋白、碳水化合物结构合理、铁、钙、维生素D等营养元素的合理摄入等。

关注心理

中西医结合“双心”康复科学与人文的完美结合

▲ 上海市黄浦区中心医院心内科 王一波



王一波 教授

1997年，北京世界精神病学协会年会提出，人类已经进入“心理精神疾病时代”。这不仅要求临床医务人员要重视患者的躯体疾病，更要关注患者的心理问题。

继“双心”医学提出以后，诸多同仁们在医疗实践中尊重个体的感受，寻找多样的方法改善预后，提高心脏病患者生活质量。

情志之伤 从心而发

对于中国传统理念来说，心脏和心理是紧密相连、密不可分。

“情志之伤，虽五脏各有所属，然求其所由，则无不从心而发”“心藏脉，脉舍神”“精神内守，病安从来？”祖国医学上千年的发展历程中，我们始终能够感受到精神调摄“双心”康复的理念。

不管是传统还是现实，历史都赋予我们必须承担起“双心”康复的这一使命。

每一次医患接触都具有心理治疗意义

作为心内科医生，虽不能像专科一样为患者做系统的心理治疗，但从临床实践来看，医患的每一次接触都具有广泛的心理治疗意义。

临床医生通过结合个体的领悟力、生活事件、个性等，必然会找到适合自己的一种创造性的心理治疗方法，这种行之有效的方法也必然激发自己对“双心”康复机制进行探讨的动力。

同时，“双心”康复的思路和构想的支持，必将给心脏康复患者带来异乎寻常的利益，同时这一研究前景是广阔的，我们也会从中得到巨大的满足。

因此，我们将从整体医学、医生责任以及人文关怀角度来审视我们应该承担起的这份历史使命，开辟心

脏康复工作的新航路，从有效的治疗中体会更多的成就感，从而走向更愿意关注心脏康复患者精神心理健康的良性循环。

心脏康复专委会综合科学人文实践

在社会各界关注心脏康复事业的力量积极推动下，中国医师协会中西医结合分会心脏康复专家委员会成立。

该委员会旨在研究和阐释医学实践目的和价值，寻求对生命的科学理解和对个体的人文理解的综合。多学科的交流融合，发挥专家们在相应领域积累的经验和学识，加强相关学术经验的完满交流，积极参与、全程关怀，立足于中西医结合，开展我国心脏康复实践。

“双心”康复独占优势

“双心”康复作为“心脏整体康复体系”的组成部分，因此应对相应的人群进行必要、恰当的识别和干预。

相较于国外，我国在中医药方面有着巨大优势。因此应用中西医结合这一本土视角来促进心脏康复和心理治疗的整合，通过重新理解和利用祖国医学中有效的整体性疗法，以改善心脏康复患者的生活质量，重返社会，为家庭带去希望，为社会带去正能量，实现心血管和精神心理的“双心”康复。