

心脏康复“离不开”肺康复

▲ 哈尔滨医科大学附属第一医院心内科 陈桂英

《中国心血管病报告 2016》中,推算我国现在心血管病总患者数为 2.9 亿,成为最主要的生活方式相关疾病。心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位,其中农村为 45.01%,城市为 42.61%。心血管病的负担日益加重,已成为重大公共卫生问题,加强心血管病防治工作刻不容缓。

心脏康复在此背景下应运而生。目前我国心脏康复工作正如燎原之势在全国开展,取得了显著效果。但在临床工作中,部分心血管病患者在药物治疗、介入治疗及心脏康复治疗后仍存在呼吸困难、胸闷气短等症状,他们均存在一定程度的肺功能下降或呼吸衰弱。针对性的给予肺康复,能够有效改善症状,提高生活质量。



陈桂英教授与同事交流患者病情

◎ 肺康复理念逐步深入人心



陈桂英 副教授

2013 年,美国胸科学会和欧洲呼吸学会更新肺康复概念,即肺康复是在个体化治疗后进行的基于患者全面评估结果的综合干预措施。其包括但不限于运动锻炼、健康教育和行为干预,旨在改善慢性呼吸疾病患者的生理和心理状态,以提高其长期依从性。

肺康复由多学科专业团队共同完成,且需应用于整个病程,可在疾病的任何阶段启动。

1975 年,美国胸科医师学会第一次提出肺康复定义,从此肺康复在欧美国家广泛开展。我国肺康复起步较晚,1999 年,南京医科大学附属一院周士枋提出肺康复理念。

目前肺康复主要应用于慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病,在心功能不全等心血管病中尚未得到广泛开展。肺康复强调呼吸障碍,因此只要患者存在呼吸困难、运动耐力减退和活动受限就是肺康复的适应症。

◎ 肺康复与心血管病关系密切

心脏病学家 Weber KT 指出,“心脏病学家和呼吸病学家不是把注意力集中于左心室,就是把注意力集中于肺泡。这种局限性不能恰当地理解和全面地观察心肺单元。”

呼吸病学家 Wasserman 提出,“所有运动均需心功能和肺功能的协调,以及周围循环和肺循环的协调作用。”他强调肺一心一活动肌群的概念,提出了著名的 Wasserman 齿轮。心肺作为影响机体氧供的核心器官,应共同发挥作用,单独提高心脏功能不能完全解决患者的耗氧需求。

心血管病患者在发生心功能不全时,会出现呼吸用力、呼吸加快等呼吸肌代偿表现。呼吸肌疲劳是难治性心衰诱因之一,可增加死亡率,使心功能不全患者治疗复杂化。若

此时给予肺康复,将显著改善患者呼吸肌疲劳,从而缓解症状。

心肺耐力是反映心肺功能的综合指标。大量研究表明,心肺耐力与心血管病的发生、预后及全因死亡率相关。心肺耐力下降是比吸烟、高血压、高血脂和 2 型糖尿病等更强的心血管病危险因素。

美国心脏联合会建议将心肺耐力作为第五生命体征,评价心肺耐力的心肺运动试验已在心肺康复中广泛应用。

呼吸系统和心血管系统在生理和病理上相互依赖,关系密切。肺康复和心脏康复存在很多共同点,二者均包括健康教育、戒烟、营养、心理支持、运动训练等,均属于非侵入性治疗方法,安全、低成本,同时具有高成效。

◎ 肺康复改善心血管病预后

心血管病治疗中常会发生患者病情较重,无法耐受主动训练和剧烈被动训练等问题,这需结合肺康复的体位管理。

根据对每例患者氧转

运受损因素分析后制定体位处方,按照治疗性体位处方设定原则进行。当患者有痰咳不出时,应用肺康复中的气道廓清技术和主动辅助咳嗽技术。

心脏康复与肺康复应紧密结合。如患者主诉胸闷气短,给予心脏药物治疗及心脏康复后症状改善仍不明显。这与患者呼吸肌功能和肺功能相关,需

结合肺康复,主要包括呼吸控制和呼吸肌训练。研究证实,呼吸肌训练有利于改善心血管病患者预后,尤其对于心衰患者,但具体机制尚需继续研究。

“气为血之帅,血为气之母”,心肺一体,密不可分。应建立整体医学观,不应把各脏器分割治疗。康复治疗的理念就是从根本上改变生活方式,通过预防和治疗生活方式相关慢性疾病,从而改善全民健康。在心脏康复中适当加入肺康复治疗,可提高患者心肺耐力,缓解症状,提高生活质量,降低全因死亡率,减轻经济负担,从而有益于国家慢病预防与管理。

心脏预防与康复 弥合防与治的裂痕

▲ 哈尔滨医科大学附属第一医院心内科 田野



田野 教授

7 月 14 日至 16 日,由中国康复医学会主办,哈尔滨医科大学附属第一医院承办的首届龙江心肺预防与康复论坛,在 2017CRCC 国际寒地心脏病学术会议期间举行。

会议围绕心脏康复的现状和前景、双心治疗在心血管病中的重要地位、医体融合面临的机遇与挑战、肺康复在心血管病中的地位和意义等话题进行讨论和交流,吸引来自各省市近 200 余名专家、学者及代表参会。

◎ 心脏预防康复多方获益

心脏预防康复把重治防轻的碎片化、趋利性医疗服务模式,转变为以公众健康和慢病管理为主的防治康复一体化、全面全程管理、服务关爱的全新医学模式。

只有以预防为主的医疗才可持续发展,只有从生物医学模式转向社会-生物-心理综合医学模式,慢病控制

才有希望。

于患者而言,心脏预防康复可预防心血管病的再发,提高患者生活质量;于医院而言,心脏预防康复可减少术后并发症,减少医疗费用,提高患者远期生存率;于整个社会而言,心脏预防康复让心血管病患者更快更好的回归社会,发挥自己的价值。

◎ 全面建设心脏康复中心

近几年,心脏预防康复逐渐在国内兴起。2015 年,全国心脏预防康复中心仅 200 余家,至 2016 年末,全国心脏预防康复中心已达 500 余家。

哈尔滨医科大学附属第一医院于 2016 年 8 月成立了心脏预防康复中心,成为中国康复医学会首批授予的心脏康复培训基地之一、全国首批 26 家支架人生俱乐部之一。

心脏预防康复中心定期对患者进行健康宣教,包括高血压、高血脂的管理,心梗后心脏康复运动等。帮助患者将预防疾病与患病后康复融入到日常生活中。

同时,心脏预防康复中心根据不同病种建立俱乐部,进行心脏预防与康复知识的系列讲座,使患者从药物、运动、营养、心理和生活方式的改变等方面控制心血管病

危险因素,减少心血管病复发。

心脏预防及心脏康复真正能弥合防与治的裂痕,可谓是一项利国利民的大工程。

心脏康复专栏编委会

专栏主编: 胡大一
副主编: 高传玉 耿庆山 黄峻 姜垣 王建安 王乐民 于欣
本期轮值主编: 陈桂英
编委: 常翠青 郭航远 郭兰 丁荣晶 刘梅颜 李瑞杰 刘遂心 毛家亮 孟晓萍 赵文华
专栏秘书: 马鲁锋
(按姓氏拼音排序)

开创心脏康复 & 双心医学时代
业锐药业
中发实业集团