

带你了解病毒性心肌炎

▲ 山西省运城市中心医院 董少元

新冠病毒流行期间,随着感染人数增加,关于病毒性心肌炎的新闻多了起来。本文就有关病毒性心肌炎的知识给大家进行介绍。

病毒性心肌炎的定义

病毒性心肌炎是一种由病毒直接引起或其免疫反应引起的非缺血性的心肌炎性疾病,可治愈,不会传染和遗传。

心肌炎多数由病毒感染引起,感冒同样可以诱发。其中以引起肠道、上呼吸道感染的病毒感染最多见。柯萨奇病毒B组是导致心肌炎最常见的病毒,还有其他的如艾可(ECHO)病毒、脊髓灰质炎等也是致病病毒。

病毒性心肌炎的发病时间

病毒性心肌炎可对各年龄段发起攻击,儿童和青年居多,35%患者都处在10~30岁,男性多于女性,常见发病原因有感染因素、物理因素、化学因素和自身免疫性疾病。

病毒性心肌炎患病原因

患上病毒性感冒后如果不及时治疗,病

毒进入呼吸道,通过血液循环到达心脏,入侵心肌细胞,人自身的免疫系统会对病毒展开围攻,在消灭病毒的同时,也误伤了正常的心肌细胞,导致心肌炎。

病毒性心肌炎的表现

病毒性心肌炎患者临床症状及体征取决于病变的广泛程度与部位,轻者无症状,重者可致猝死。

老幼均可发病,约半数以上发病前1~3周有病毒感染的以下前期症状:

呼吸道感染 会出现发热、乏力、肌肉酸痛等类似感冒的症状。

胃肠道感染 常出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

心律失常 是病毒性心肌炎发作时的主要症状,通常表现为心跳次数增加或减少,偶尔还会感到心脏“停跳”,体力活动或情绪激动可使症状加重。

胸痛 是病毒性心肌炎的常见症状,多位于心前区。

胸闷气短、头晕乏力 病毒性心肌炎的常见症状。

六个关于冠心病的小知识

▲ 河南省濮阳市安阳地区医院 郭山岭

近年来,随着人们生活水平提高,生活节奏加快,冠心病的发病率逐渐攀升,且呈现出年轻化趋势,心血管疾病已成为严重威胁人们健康的主要疾病,严重危害着患者的身心健康,我国冠心病防治形势更是日趋严峻。然而,很多人对冠心病的了解并不多,对于冠心病的发病原因、症状以及日常护理等内容不甚了解。接下来,本篇文章就为大家科普一下关于冠心病的六个知识。

什么是冠心病

冠心病全名为冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠状动脉是为心肌细胞供血供氧的血管,如果它出现粥样硬化、血栓栓塞或血管发生痉挛等问题,管腔会狭窄甚至堵塞,血液通过时受阻使下游的心肌得不到充分的血液灌注,由此出现心肌缺血或坏死,进而引发冠心病。

冠心病的特点

- (1) 常发病于中老年人群体。
- (2) 是一种终身性疾病,具有反复性。
- (3) 是一种可以预防和控制的疾病。

哪些因素会引起冠心病

性别、年龄 根据临床研究统计,不论男性还是女性,在四十岁以后患上冠心病的概率最高。

长期吸烟、饮酒 吸烟除了对肺部有伤害,还可造成心血管病发病年轻化,使首次发生心肌梗死的时间提前10年。长期饮酒或一次性大量饮酒也可能诱发冠心病。因为酒中含有的乙醇具有扩张血管、兴奋交感神经的作用,会导致心率增快,诱发多种心律失常,从而导致冠心病。

饮食不节制 经常暴饮暴食、饱餐过度,尤其是无节制地吃大量高脂食物,会造成脾胃失调,胆固醇升高,引发高血脂。而胆固醇升高造成的血脂异常会增加冠心病

患病风险。

冠心病症状

(1) 在进行体力劳动或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛和压痛的症状,并且向左肩部、左上臂放射,这种情况一般会持续3~5 min。

(2) 在饱餐、寒冷或看惊险电影时会出现胸痛、心悸。

(3) 夜晚休息的时候,觉得头枕得高比较舒适,当枕头低的时候感到胸闷、喘不上气。

(4) 反复出现不明原因的脉搏不齐、心跳加速或过缓的症状。

冠心病治疗原则

避免各种诱发因素 冠心病患者不要饱餐后运动,戒烟限酒、保证充足的休息时间,避免过度劳累,避免感染。

控制危险因素 冠心病患者要注意控制可控因素,如体重超重等,并将血压、血脂控制在合理范围内。

冠心病日常应注意事项

饮食方面 坚持食不过量,每餐七八分饱即可,注意控制总能量的摄入,饮食尽量清淡,粗细搭配。注意三餐规律,按时吃饭,改变进餐顺序,减少精白米面主食的摄入,不吃或少吃肥肉、油炸烧烤食品、奶油蛋糕、动物内脏等食物,多吃富含钾的新鲜蔬菜水果。

运动方面 冠心病患者要多进行中低强度的有氧运动,以增强心肺功能,但要注意运动量应该根据每个人自身情况衡量,不要因为运动过度而引起不适,运动过程中注意心率变化及感觉,如轻微喘息、出汗等,以掌握运动强度。

以上就是关于冠心病的六个小知识,不要总认为冠心病离我们很远,日常生活中就要养成良好的生活习惯,保持平和的心态,用健康的身体去享受幸福生活。

病毒性心肌炎的分期

急性期 新发病,症状、体征和辅助检查异常、多变,病程多在6个月以内。

迁延期 症状反复出现、迁延不愈,辅助检查未恢复正常,病程多在6个月以上。

慢性期 病情反复或加重,心脏进行性扩大或反复心功能不全,病程多在1年以上。

病毒性心肌炎的相关检查

心肌损伤标志物检查,心肌酶谱、肌钙蛋白等;心电图;心脏彩超;病原学检查;心脏磁共振;心内膜心肌活检,有创伤性,不作为常规检查。

当然,以上检查均需要医生综合评估后决定是否需要进行检查。

病毒性心肌炎的治疗

大多数心肌炎属于自限性疾病,通过休息和抗病毒药物让心肌细胞自我修复。

休息 休息是重要治疗措施。

抗病毒治疗 主要用于疾病早期。

抗心律失常治疗 早搏频繁、快速心律失常者给予抗心律失常药物。

化湿益气活血治疗心悸的经验

▲ 河南省虞城县第二人民医院 何芝云

现如今,人们面临的工作、学习的压力不断增加,大多数人的身体都处于亚健康状态,也可能发生过突然心慌不安、心跳加速,同时伴有胸闷、气短等情况,这些情况或许就是“心悸”,如果长期心悸就会造成严重后果。接下来,笔者将介绍中医治疗心悸的经验。

中医看待心悸

心悸,中医将其归属于“惊悸”“怔忡”的范畴,大多和机体虚弱、过度劳累、情绪不定、饮食不当等因素有关,心悸发作时,患者会感到心跳不规律,同时伴有头晕、胸闷胸痛、呼吸困难、焦虑等情况。中医认为心悸和人体的脾、胆、肾有很大关系,心悸患者一般表现为虚实夹杂,因此会灵活运用化湿益气、活血祛瘀等方法对症治疗。

中医治疗心悸

中医方药 中医治疗心悸要辨证分型,根据不同证型采取补益气血、安心养神等方药进行治疗。

心虚胆怯证 心悸常因为患者受到惊吓而发作,患者会表现坐立不安、呼吸表浅、出汗,并且容易失眠、多梦,导致精神变差。治疗:采取具有安神定志,益气养心作用的方药,如安神定志丸。

心血不足证 患者在心悸发作时,不仅感到心慌,还会出现头晕、面色苍白的情况,并且经常失眠,变得健忘。治疗:采取具有益气补血,养心安神作用的方药,如归脾汤,炙甘草汤加減肉桂、地黄、附片等中药对证治疗。

心阳不振证 患者会感到心慌不安,同时出现面色苍白、胸闷气短、四肢发冷的情况。治疗:采取具有温补心阳、安神定悸作用的方药,如桂枝甘草龙骨牡蛎汤;如果大量出汗重用人参、黄芪;如果伴有

营养心肌 急性心肌炎时应用自由基清除剂,包括静脉或口服维生素C、辅酶Q10、ATP、肌苷、环化腺苷酸、细胞色素C、丹参等。

免疫治疗 给予丙种球蛋白等治疗。

中药治疗 黄芪等。

病毒性心肌炎的预防

养成良好卫生习惯,防止病毒感染 勤洗手,注意饮食卫生;咳嗽、打喷嚏要用纸巾捂住口鼻,不随意吐痰;出门时坚持戴口罩,避免呼吸道病毒通过唾液传播。

提高免疫力 加强体育锻炼,增强体质;注重劳逸结合,早睡早起,忌烟酒。

保持良好精神状态 适当放松,有助于预防病毒性心肌炎。

病毒性心肌炎的预后

虽然极少数病毒性心肌炎患者因为延误诊断或者不重视,可能死于严重心律失常、心力衰竭或心源性休克,还有一部分人可演变为扩张型心肌病,但是如果早期诊断和治疗,大多数患者预后基本良好。

气血瘀滞加以丹参、赤芍、红花等中药。

水气凌心证 患者心悸同时出现晕眩、饱胀并且四肢发冷的情况,部分患者还会出现感觉口渴但不想喝水、恶心呕吐、尿液变少、下肢浮肿等情况。治疗:采取具有温阳宁神、化湿利水作用的方剂,如苓桂术甘汤加減半夏、陈皮、当归等中药对症治疗。

阴虚火旺证 患者心悸时会感到烦热,同时伴随头晕、耳鸣、腰酸、失眠等症状。治疗:采取具有滋阴清火,养心安神作用的方剂,如黄连阿胶汤;如果患者同时伴有瘀热,可加丹参、赤芍、丹皮等中药,起到清热凉血、活血化瘀的作用。

心血阻瘀证 患者在心悸时还会感到胸闷,伴随胸部刺痛,并且出现嘴唇和指甲发紫的情况。治疗:采取具有活血化瘀,理气通络作用的方剂,如桃仁红花煎;如果胸痛严重,加以乳香、没药、五灵脂、蒲黄等中药,起到活血化瘀,通络定痛的作用;如果存在其他情况,也是对症加減药材。

中医针灸 中医通过选取相关穴位进行针灸,比如心俞穴、巨阙穴、神门穴、内关穴等穴位,起到宁心定神的作用。同时辨证选择配穴:心虚胆怯配胆俞穴、日月穴,起到安神利窍、疏肝利胆的作用;心血不足配脾俞、足三里,起到益气生血、疏经通络的作用;水气凌心配水分、阴陵泉,起到健脾理气、化湿利水作用等。针灸治疗心悸有比较明显作用,但一定要在专业医师操作下进行针灸。

中医治疗心悸,讲究标本兼治,通过辨证分型,灵活运用中药方剂、针灸,以及耳针等方式,达到化湿益气、活血祛瘀的目的,从而缓解患者心悸症状。另外,患者平时也要注意情绪管理、保持健康的生活习惯、适当运动,从而减少心悸的发生。