

## 双管齐下治“心”病

□ 记者 杨寒冰



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

“大夫,我心脏里放的支架掉出来了怎么办?它会不会生锈啊?它会不会跑到我的脑子里去了啊?……”市第一医院心血管科主任、主任医师、市特级名医、市中医心病研究所所长杨素娟说,经常有患者跑来问她这样的问题。尽管她一再解释,支架材料很特殊,不会生锈,也跑不到大脑里去,但患者始终忧心忡忡,放心不下。

### 心理疾病与心脏病如影随形

杨素娟说,一提到心脏病患者的康复,人们自然想到的是患者能下床、日常生活能自理等,往往忽略了患者的心理问题。其实,真正的康复,包括躯体的康复,也包括心理的康复。

尤其是平日里身体健康的人,突然发病以后,心理问题更加突出。

比如,一个自认为身体倍儿棒,没有任何毛病的人,突然出现心慌、胸闷、胸痛、气短等情况,被医生诊断为冠心病后,他在心理上是很难以接受的,再加上平时对心脏病知识关注不够,很容易患上焦虑症。焦躁的情绪,反过来又会加重病情。这也是为什么患心血管疾病的人,容易出现焦虑、抑郁,并发心理疾病的原因。

资料表明,心梗后出现抑郁症状的患者,比未出现抑郁症状的患者,18个月内的死亡率高出40%以上。

所以,需要有心理疗法的介入,才能使心脏病患者的身心协调一致,同步康复。

### 心脏装支架带来副作用

心血管疾病包括冠心病、风心病、高血压性心脏病、先天性心脏病、心律失常、心肌病等等。冠心病是最常见的一种心血管疾病。

目前,冠心病的三大主要治疗手段是:药物治疗、冠心病支架植入术、冠状动脉旁路移

植术。

研究表明:患者进行冠心病支架植入术后,心血管可能会出现再度狭窄。普通支架引发再狭窄的可能性为30%左右;药物涂层支架一定程度上可对抗再狭窄,但是,药物涂层又引发了新的问题,支架在一定程度上会损伤血管内壁,血管内壁在自我修复的过程中,遭遇药物涂层的“干预”,修复就会延迟,由此会导致血栓的形成,血栓一旦形成,容易出现急性心梗。

心脏植入支架的副作用除了以上情况外,还会使患者产生心理负担,担心支架这个装在心脏内的“异物”会“掉了”、“锈了”、“跑了”,天天担心,不能释怀,时间久了,就会影响心理健康,不健康的心理反作用于人体,对健康不利。另外,安放心脏支架费用昂贵,会加重患者的经济负担。

### 中医药治疗助“身心”同步康复

杨素娟说,中医药治疗冠心病与冠心病支架植入术具有较强的互补作用。

对于心血管堵塞面积较大、病情不稳定、有生命危险的患者,可以优先考虑冠心病支架植入术。术后借助中医药治疗,可降低心血管的再狭窄率,提高术后生活质量。

心血管堵塞面积不大、病情相对稳定的患者,可首选中医药治疗,既能避免手术,又能降低经济负担和心理负担。中医在为患者辨证施治的同时,积极给予其抗焦虑、抗抑郁的治疗,效果良好,有助于患者“身心”同步康复。

从中医的角度解释,冠心病的发生是心、血、脉的关系“不和谐”了。血液在脉管中运行是靠心气的推动,气虚推动无力,则淤血、痰

浊内生,再次郁阻脉络,发为胸痛。

冠心病支架植入术可归属于中医“祛邪”治法,具有“活血破瘀”之功效。但是手术“破血”,易耗伤人体正气,所以术后,人体较虚。

从临床上看,患者接受冠心病支架植入术后与术前一周相比,胸痛、胸闷等血淤症状有明显改善,而自汗、气短、神疲、倦怠乏力等气虚症状则无明显改善。

因此,冠心病患者想要恢复得更好,术后应接受中医药的巩固治疗。中医在为术后患者治疗时,多采用扶正为主,祛邪为辅的疗法。

### 健康的生活方式不可少

健康的生活方式不仅对心脏病患者的康复大有益处,而且可有效预防心脏病。

杨素娟建议,心脏病患者要合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

**合理膳食** 有节制地饮食,不暴饮暴食,多摄取维生素、矿物质和无机盐含量高的食物。

**适量运动** 不常运动的人比常运动的人患冠心病的风险高出2倍以上。研究发现,每天坚持骑自行车半个小时,可有效缓解冠状动脉狭窄所致的心绞痛。

**戒烟限酒** 心血管疾病患者必须戒烟,长期吸烟的人,心血管疾病的发生率和死亡率分别是不吸烟者的4倍和2倍。酗酒可促发冠心病、高血压、中风以及酒精性心肌病,可引起严重的心律失常、急性心肌梗塞甚至心脏性猝死,酗酒者的心血管病死亡率是不饮酒者的3倍以上。

**心理平衡** 正确认识自己,不要把人生目标定得太高,总也实现不了,于是心情沮丧、情绪低落。也不要自卑,觉得自己一无是处,没有能耐。正确对待他人,对待社会,常怀感恩之心。只要心态平和,心理健康,心脏病就会远离你。

## “健康增一岁”市民生活习惯调查

天天喝牛奶  
健康增一岁

巨尔乳业温馨提示

- ◆ 姓名: \_\_\_\_\_
- ◆ 性别: \_\_\_\_\_
- ◆ 年龄: \_\_\_\_\_
- ◆ 身高: \_\_\_\_\_
- ◆ 体重: \_\_\_\_\_
- ◆ 健康状况: 健康  亚健康  有一种慢性病  有两种及以上慢性病
- ◆ 主要工作性质是什么? 办公室  打电脑  出外跑业务
- ◆ 卧室是否有窗户? 是  否
- ◆ 卧室是否保持空气流通? 是  否
- ◆ 早上几点起床?  
6点及之前  7点   
8点  9点   
10点及之后
- ◆ 床怎样放置? 南北向放置  东西向放置
- ◆ 床是什么类型的?  
硬板床  棕垫   
席梦思  其他软垫床
- ◆ 枕头的高度是多少?  
无  低于5厘米   
5厘米~10厘米  高于10厘米
- ◆ 是否开空调睡觉? 是  否
- ◆ 空调开多少度? \_\_\_\_\_
- ◆ 每天晨起是否都刷牙? 是  否
- ◆ 三餐后是否都漱口? 是  否
- ◆ 每天睡前是否都刷牙? 是  否
- ◆ 每天是否都看电视60分钟以上?  
是  否
- ◆ 每天是否都在电脑前或玩掌上游戏

**编者按** 错误的生活习惯再小,日积月累也会导致疾病发生或使原有病情加重;正确的生活习惯再小,积累起来也可以让你远离疾病或使你恢复健康。你有什么样的生活习惯?那些习惯健康吗?今天,本刊与巨尔乳业集团联合开展市民生活习惯调查,你可以检测一下自己的生活习惯是否健康。此项调查同时在洛阳网开展,调查结果将请我市有关专家给予点评。

欢迎广大读者和网友踊跃参与,前100名寄来答案的读者和前100名回帖答题的网友,可获得巨尔乳业集团提供的礼品奶4盒。读者信寄《洛阳晚报·生命周刊》,网友请登录洛阳网“洛阳社区”。领取礼品的具体日期另行通知。

- 60分钟以上? 是  否
- ◆ 是否每天都打手机30分钟以上? 是  否
- ◆ 每天是否都步行30分钟或爬楼梯? 是  否
- ◆ 每周是否都做运动? 是  否
- ◆ 每天晨起是否喝水? 是  否
- ◆ 每天晨起喝什么水? 温白开水  茶水  淡盐水  蜂蜜水
- ◆ 每天晨起喝温水还是凉水? 温水  凉水
- ◆ 几点吃早餐? \_\_\_\_\_
- ◆ 早餐一般吃什么? \_\_\_\_\_
- ◆ 几点上班?  
上午 \_\_\_\_\_ 下午 \_\_\_\_\_
- ◆ 几点下班? \_\_\_\_\_
- ◆ 每天工作几个小时? \_\_\_\_\_
- ◆ 几点吃午餐? \_\_\_\_\_

- ◆ 午睡吗,几点到几点? \_\_\_\_\_
- ◆ 几点吃晚餐? \_\_\_\_\_
- ◆ 是否吃夜宵? 是  否
- ◆ 是否每天吃蔬果? 是  否
- ◆ 每天吃几个蔬果? \_\_\_\_\_
- ◆ 每天喝几杯水? \_\_\_\_\_
- ◆ 喝热水还是凉水?  
热水  凉水
- ◆ 经常喝哪种饮料?  
茶  咖啡  可乐  凉茶
- ◆ 是否每天都喝酒? 是  否
- ◆ 是否每周都喝酒? 是  否
- ◆ 喝什么酒?  
白酒  红酒  啤酒
- ◆ 喝多少酒? \_\_\_\_\_
- ◆ 是否吃辛辣? 是  否
- ◆ 是否每天都吸烟? 是  否
- ◆ 每天吸多少烟? \_\_\_\_\_

- ◆ 睡前是否洗脚? 是  否
- ◆ 泡脚多长时间? \_\_\_\_\_
- ◆ 洗澡用冷水还是热水?  
冷水  热水
- ◆ 晚上几点睡觉? \_\_\_\_\_
- ◆ 入睡是否困难? 是  否
- ◆ 是否能熟睡? 是  否
- ◆ 是否每天大便? 是  否
- ◆ 大便是否规律? 是  否
- ◆ 便后用什么卫生纸? \_\_\_\_\_
- ◆ 是否习惯用卫生纸擦拭餐具、水果?  
是  否
- ◆ 是否习惯用抹布擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果? 是  否
- ◆ 是否将变质食物加热后再吃?  
是  否
- ◆ 起床后是否马上就叠被子?  
是  否
- ◆ 是否长期使用同一种药物牙膏?  
是  否
- ◆ 每天是否晒太阳? 是  否
- ◆ 是否使用抗菌肥皂或洗液?  
是  否
- ◆ 抹布是否每隔三四天水煮消毒?  
是  否
- ◆ 是否爱清洁、勤换洗? 是  否
- ◆ 屋内是否有绿色植物? 是  否
- ◆ 吃饭时是否看电视? 是  否
- ◆ 是否经常参加娱乐活动? 是  否
- ◆ 是否经常和家人或朋友聊天?  
是  否