

# 冬季心脑血管疾病高发,促进心脏康复、预防复发,牢记这“五大处方”!

心脏康复的定义是指应用多种协同的、有目的的干预措施,包括康复评估、运动训练、指导饮食、指导生活习惯、规律服药、定期监测各项指标和接受健康教育等,使患者改善生活质量,回归正常社会生活,并预防心血管事件的发生。

心血管疾病有五大危险因素:吸烟、高血压、高血糖、高血脂、肥胖。

针对这五个危险因素,综合国内外的科学研究和临床实践总结,我国心血管病专家胡大一教授总结出了具有中国特色的“五大处方”。

第一,药物处方;第二,运动处方;第三,心理处方;第四,营养处方;第五,以戒烟为主的生活方式的改变。

这五大处方中药物处方是基础,是患者不可缺少的处方,但同时运动、心理、营养以及以戒烟为主的生活方式的改变的处方,也都是康复治疗的重要组成部分。

## #01 心脏康复的药物处方

得了心脏病以后大部分患者是需要吃药的,我们把药物处方列在心脏康复的处方中,实际上就是医生对患者的长期随访,对患者的用药问题进行规范,督导患者正确吃药,提高患者的依从性,控制和延缓病情发展,这是心脏康复药物处方的重要意义。

首先该吃的药一定要吃,不该吃的药不吃。

其次,该吃的药是不是吃对了,一天吃一次,还是吃两次、三次,是饭前吃、饭后吃,还是睡前吃,都不一样。

再有,吃的这个药是不是要长期吃,有些药可能就需要吃一个月,有些要吃一年,有些需要终生吃。

最后,还有一个大家最担心的,就是这个药吃了以后有没有副作用,出现了副作用应该减量,还是停药、换药。有些可能不是药物副作用,比如今天拉肚子了,是食物造成的,以为是药物副作用,自己就把药停了,有些药停了是有危险的。比如昨天没睡好,第二天血压高了,本身不是药物控制不好的问题,是因为睡眠问题,自己随便加药,也不行。

每个心脏病患者的用药都是不一样的,叫个体化的药物处方。疾病的不同阶段用药也是不一样的,有的患者还可能合并有其他的疾病,所以不能一个药一直吃,也不能几个药联合长期吃下去,药物的种类、服药方法都是要根据病情进行调整的,一定要按照医嘱用药。

## #02 心脏康复的运动处方

医学早期,不管是我国还是西方国家,都主张有了心脏病以后要静养,尽量减少活

动。但是现实生活中,出于各种原因,患者很难做到在家绝对静养。

临床上曾有一名伐木工人,患有心脏病,治疗以后,医生要求其在家静养,但是生活所迫,他必须要去深山伐木。伐木需要体力消耗,理论上来说,这种消耗体力的活动会加重患者病情,但是结果却出人意料,患者心脏病不仅没有加重,反而症状减轻,甚至有消失迹象。

心脏病要静养的传统观念被挑战,于是医生们开始研究,终于在经过50年大量的科学研究,医生发现运动对心脏病患者的康复是有好处的。

当然,运动康复对心脏病患者来说,并不是无限制大量运动,而是需要专业指导的一种康复行为,是心脏康复中的一个重要的内容之一,是一个重要的处方。

通过科学的运动,能使心脏病患者的生存率提高20%左右。延缓疾病的发展,减少心脏病复发,延长寿命,这是运动处方的意义所在。

大规模的临床研究证明,通过科学的运动可以改善心血管的结构,使冠状动脉斑块变小,延缓动脉斑块的发展。科学的运动还可以改善危险因素,比如血脂、血压、血糖、体重,对血液粘稠度也有改善。另外通过运动可以改善因疾病导致的焦虑状态,使心理状态保持平衡。

运动处方制定前一定要对病人进行科学的评估,包括一般情况、生活方式、平时喜欢什么样的运动,做什么工作等。当然现在有更高级的仪器进行评估,包括心肺功能评估仪,结合其他方面,包括肌肉的柔韧性、适应性、平衡性。评估完后开具运动处方,包括五个内容。

第一,运动方式。运动方式有很多,包括有氧运动,比如慢跑;也有阻抗运动,比如拉双杠、俯卧撑;还有一些柔韧性的运动,比如拉皮筋。根据个人的习惯选择合适的运动方式,要因人而异,比如走路不方便,可以选择游泳、划船等。

第二,运动时间。运动多长时间更合理、更科学,一般来说每天运动30分钟到1个小时左右比较好。

第三,运动强度。每个人的运动强度都不一样,这个强度一般有科学的运算方法,运动强度要循序渐进,逐渐增加。运动前先预热,不能上来就跑步,就骑自行车,预热完后再进行正规的运动,正规运动完以后还要有一个放松阶段。

第四,运动频率。一般推荐一星期做三次运动比较好,至少坚持做3-6个月。

第五,注意监测。开具运动处方后,早期要给患者做一些监测,最好在医院里边监测血压、心电图,看有没有一些意外情况发生,包括肌肉拉伤,关节损伤、扭伤,突发心脏病等。

在医院进行运动康复,大概半年左右就可

可以了,今后的运动要在家庭里面进行。根据运动处方,把它量化成日常生活当中的运动方式,比如做家务、爬楼梯、拖地板、骑自行车、跑步,与医院的运动处方进行等量折算,再结合社区里边的一些运动器械,包括家庭用的器械,进行长期和终生的家庭康复。

## #03 心脏康复的营养处方

近几年随着经济、生活水平的提高,人们饮食结构发生了很大的改变,高蛋白、高热量、高脂肪、高糖饮食导致心血管疾病增加。预防心脏病和心脏病复发,一定要制定好营养处方。

首先要对患者进行评估,医生和患者面对面交流,另外让患者填一些调查问卷,包括平时的饮食习惯、饮食结构。填完以后医生对患者制定个体化的营养处方。

总体来讲,营养处方就是保证足够营养的前提下,控制摄入的总量,吃七八分饱。饮食结构要调整,每天以水果和蔬菜为主,吃到400-500克左右。增加五谷杂粮的摄入,带皮的谷类多吃一些。红肉、肥肉要少吃,可以用豆类或者坚果类来代替。黄油、奶酪尽可能少吃或不吃。

开了营养处方以后,就要给患者进行健康教育,大概六周左右要再进行一次评估,询问吃的情况怎么样,营养结构是不是按医生说的去做的,做一些化验看看指标控制情况。

如果严格按照营养处方执行,大约1/3的患者不需要用药就可以把血压、血脂、血糖控制下来。

## #04 心脏康复的心理处方

据研究发现,心脏病患者大概45%有不同程度的心理或精神问题,严重的有自杀倾向。

实际上心脏病经过规范治疗以后,病情基本上稳定了,但是精神问题越来越重,这也是造成生活质量不好和疾病加重的一个原因,叫“双心”问题,心理问题和心脏问题同时存在。

比如心脏搭完桥以后,认为自己残废了,和其他人不一样了;感觉支架会掉下来;睡觉时感觉支架随着身体变动在响,每天都在想这些事情。也可能接受很多不正确的信息,导致对疾病的认识不正确,不敢外出、工作,不能吃饭,睡不好觉,不敢运动,出现焦虑、抑郁。

心脏康复心理处方第一步也是要进行评估,通过询问,结合专业的调查问卷,包括最近的记忆力、情绪、睡眠情况,运动能力、



高血压



冠心病



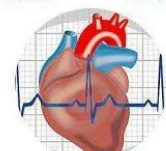
心绞痛



心肌梗死



心力衰竭



心律失常



脑中风

判断能力等,对有没有心理问题、心理问题的严重程度进行准确评估。

评估完以后要对心理状态进行分类,是轻度的、中度的,还是重度的,然后采取不同的治疗措施,包括通过一些解释、健康教育和今后的咨询,甚至做心理辅导,有的患者还需要吃一些调整精神心理的药物,严重者要转到精神心理专科进行治疗,通过一段时间治疗以后再进行评估。

另外运动也是减轻或消除心理障碍的一个非常好的工具,不要忽视了运动对心理的影响,一定要动起来,有可能不需要吃药就能好转。

## #05 心脏康复以戒烟为主的生活方式改变

吸烟对全身,特别是对心血管,有严重的危害,在中国已经作为心血管疾病的危险因素之一。

吸烟对心血管内皮功能是有影响的,可以诱发和加重动脉硬化,导致斑块不稳定。

我们做过一些观察和研究,发现很多年轻人吸烟,本身没有高血压、糖尿病,运动也挺好,但是较早就发生了心肌梗死,说明吸烟对心血管是有严重影响的,随着吸烟量和吸烟时间的增加,心血管疾病的发病呈正相关。

心脏康复戒烟处方首先要进行评估,通过询问和问卷调查,比如多大年龄开始抽烟,一天抽几次、抽几根,烟的种类,什么时间抽烟,评估对烟草的依赖性,评估后制定戒烟处方。戒烟处方包括心理治疗、运动疗法,有些药物也可以帮助戒烟,包括烟草的替代品,抑制中枢神经的药物。

对不想戒烟、戒不了烟的患者,我们也给出一些规范的办法,尽可能地用各种方法减少或避免吸烟,尽量减少和有烟瘾的人待在一起,不要进入烟草的环境等。

**中華堂中醫館**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

**医生专版**

Image of medical professionals in scrubs.

**北维精锐牙科中心**

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊

补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙

牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复

人工种植牙

Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)

Zoom! 冷光美白

最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)

全新严格牙科消毒设备