



心脏病患者做了手术后就能高枕无忧？

心脏手术增加 别让康复跟不上

□本报记者 陈曦

近年来，随着中国经济的快速发展，生活水平的提升，心血管疾病发病率持续上升，成为国人致死致残的首要病因。8月23日，首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心举办“健康中国，健康心脏，我们在行动”第一届心脏康复进展研讨会。大会吸引了来自全国各地的200余名心血管内外科医师、心脏康复医师、康复治疗师、护士开展现场交流学习。

会上，来自首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心主任王立中表示：很多人觉得，心脏病患者做了手术后就能高枕无忧，其实，心脏康复对患者来说也很重要。

记者：心脏康复，以前提的人比较少，到底什么是心脏康复？

王立中：根据国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2018》显示，我国心血管疾病发病率持续上升，目前患病人数约为2.9亿。另外，心血管疾病的致死率占居民疾病死亡的40%以上，远高于其他疾病。

然而，临床医生更关注心脏病急性期的抢救和药物治疗，后期的心脏康复常被忽视。但是已有大量循证医学证据表明，心脏康复对患者效果明显，可使心血管疾病发病率降低58%，心肌梗死发生率降低30%，脑血管事件发生率降低60%。

心脏康复是为心脏病患者提供全方位的治疗以及健康管理，使患者最大限度地恢复社会功能。心脏康复针对的人群包括心肌梗死、心绞痛、心力衰竭患者和搭桥术后、介入术后、心脏或肺移植术后的患者。

上世纪八十年代以前，诊断心脏病以后一般都是药物康复和治疗，我国引入介入手段之后，心脏病介入治疗发展迅速。近些年，心脏康复在国内



开始逐渐发展起来。

记者：心脏康复包括哪些方式？这些康复方式是不是对疾病有针对性？

王立中：心脏康复包括心理康复、药物康复、运动康复、营养康复、戒烟戒酒等等。

心理康复：很多人得了心脏病很是担心，忧心忡忡，这样不但不利于心脏病康复，在一定程度上会加重病情。所以，我们一定要开导心脏病患者不要过于担心，心脏病只要正确对待正规治疗，都能与心脏病和平相处，其实人类能根治的疾病很少，只要和平相处是不会影响我们的生活和寿命。

药物康复：大部分心脏病病人都需要长期吃药来控制，比如冠心病、高血压、高血脂等等，凡是需要长期服药的心脏病一定在医生指导下正规服药，千万别听信谣言，随便停药或换药。

营养康复：对于动脉粥样硬化性的心脏病疾病饮食尤为重要，因为饮食不健康加重动脉粥样硬化，加重斑块形成，加重血管狭窄。所以健康饮食很重要，对于冠心病建议低盐

低脂低糖饮食，绝对要少吃的比如肥肉、动物内脏等等，控制量的食物包括瘦肉、各种油、细粮，鼓励加量的食物水果、蔬菜、杂粮，适当补充的食物鱼肉、坚果、奶制品等等。对于心衰的患者除了以上健康饮食外，还要记住每次少食，因为吃多了会增加心脏负担，会诱发心绞痛，诱发心衰发作。

戒烟戒酒：不管是哪种心脏病，最好远离烟酒，抽烟喝酒对于各种心脏病都会加重病情，无论是在临床还是各种大数据的研究结论都显示抽烟喝酒会加重心脏病。

运动康复：这个比较复杂，简单说需要根据每个人的具体心脏情况来决定是否能运动，能做多大的运动。一般来说心衰患者、心绞痛没有有效控制的、急性心肌梗死患者、恶性心律失常患者都不建议运动。没有这些情况的心脏病可以根据自己自身情况在医生指导下选择适合自己的有氧运动。一般我们建议可进行跑步、游泳、骑车、跳舞等等有氧运动，基本上建议一周3至5次，每次不少于30分钟，中等强度即可，

心率控制在170-自己的年龄。

记者：做了心脏康复之后，患者有什么样的变化？

王立中：对于心脏重症性病人，经过心脏康复之后可以很好地回归社会，生活可以自理；对于一般的心脏病病人，通过心脏康复，心肺功能明显提高，生活质量明显提高；对于慢病的一般人群，通过康复治疗，可以减少用药甚至停药，减少对身体的损伤，减轻家庭负担。

记者：为什么国内心脏康复发展比康复的其它领域，如神经康复、骨科康复发展的都要慢？

王立中：很大原因是患者对心脏康复认识不足，不知道怎样进行心脏康复，还有些患者觉得术后需要静养，心脏康复太冒险。对于北京康复医院来说，我们除了有综合医院的药物治疗和介入治疗外，后期的心脏康复治疗也可以进行，我们的目标是让患者不仅能治好病，还能有更好的生活质量。

记者：您觉得怎么才能让更多的人了解到心脏康复对患者的益处呢？

王立中：心脏康复的发展要从点滴做起，我们的医学工作者应该先建立一个认识，那就是将生命视为一个整体，将临床医学、康复医学、运动医学及康复护理结合起来，只有我们努力推广临床与康复紧密融合的理念，才能让更多患者感受到医学的进步，拥有更美好的生活。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

手心总出汗喝点老鸭汤



手心发热出汗可不是因为阳气太足，而是因为阴虚了，需要适当滋阴。可以试试食疗方——沙参玉竹老鸭汤。取老鸭一只洗干净，斩成块，放进冷水里，煮开后转小火，撇去浮油，加50克沙参和玉竹，放入两三片姜去去腥，然后再煲2小时就可以了。

腿并拢坐能减肚子



坐着时把腿并起来，就会感到肚子自然多了一股向内缩的力量。双腿并拢时，腹部需要稍微施力，可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。时间长了，体态也会变好，改善凸出的小腹。如果担心一埋头工作，就忘记并拢双腿，可以夹一张纸在两腿中间提醒自己。

红灯

手指割破不要用嘴吮



日常生活中难免小磕小碰，小伤不以为意，其实潜伏了很多安全隐患。正确做法是：①用生理盐水冲洗伤口；②用碘酒或碘伏消毒；③小伤口只需要一个创可贴，伤口面积稍大可用干净的纱布包扎；④伤口很深，及时去医院进行处理。

长期牙龈出血或致牙周炎



长期的牙龈出血可能会引发牙龈炎、牙周炎，如果不进行治疗，牙龈就会慢慢萎缩，牙根外露，牙齿在骨头中会开始变松、摇晃。而牙周炎晚期的主要临床表现之一就是牙齿松动！所以如果您发现经常性的牙龈出血，一定要及时就医，千万不要等到牙龈退缩、牙齿松动再追悔莫及。

丰台区市场监管局专项检查保障百姓安全用电

近期北京地区持续高温，电力企业电网负荷显著增大，再加上时常出现的雷雨大风天气，对发电企业的发电机组和配套特种设备的安全稳定运行提出了更高的要求。

在迎峰保电的关键时期，为进一步加强发电企业特种设备运行安全，保障发电安全生产，丰台区市场监管局特种设备安全监察科组织执法人员，对辖区发电

企业进行专项检查。

执法人员按照“三落实”“两有证”“一检验”“一预案”的相关要求，首先向企业负责人了解了落实管理机构、落实责任人员和落实各项管理制度的相关情况；查看了特种设备使用证和作业人员上岗证；核对了设备检验情况；调阅了企业的应急预案和应急预案演练记录。

随后，执法人员在发电企业

负责人的陪同下，对厂房中运行的特种设备进行实地检查。在中控操作室里，了解了设备的运行情况。执法人员走进厂房内，近距离了解锅炉、压力容器等设备的运行情况。

通过本次专项安全用电检查，进一步落实了特种设备使用单位的安全管理主体责任，有效杜绝了特种设备使用单位在管理中的漏洞，提高了特种设备使用

单位的安全意识，为京城百姓的安全用电提供了坚实保障。

(渠忠涛)

公告

北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运承物业管理中心职工张新艳，身份证号110105198307224826，您因严重违反劳动纪律，按规定单位决定于2019年8月7日与您解除劳动合同关系。请即日起15日内到公司人力资源部办理解除劳动合同及档案转出手续，逾期办理自行承担一切责任。
北京公共交通控股(集团)有限公司
鸿运承物业管理中心
2019年8月28日