

病毒性心肌炎，九成是轻症

提高警惕性是好事，但别过分焦虑

记者 王小蒙

“阳康”十天后爬山，结果胸闷气短

济南市中心医院心内科主任医师才晓君这几天感触颇深：新冠病毒感染后，怀疑自己得心肌炎的患者明显增多，但大多数人的肌钙蛋白都没有明显升高，这是诊断心肌细胞损伤程度的重要指标，轻度升高，意味着患者症状较轻，还在理想的治疗时间段，大部分人都能康复。

“大家现在很警觉，一有症状就来了。”才晓君介绍，患者王先生感染新冠病毒转阴10天后，带着孩子去爬山，结果感觉胸闷心慌、心率也明显加快，害怕自己是心肌炎，于是来医院就诊。检查发现肌钙蛋白稍微有点增高，是轻度心肌炎。

像王先生这样的患者并不是个例。50岁的李女士转阴两周后，感觉自己好得差不多了，就放松了警惕，比平时多活动了一下，没想到憋喘厉害。检查发现，她的肌钙蛋白是正常值的几十倍，心肌受损比较明显，是重度心肌炎，在济南市中心医院心内科住院治疗两周后好转出院。

才晓君介绍，其实不只新冠病毒，像流感病毒等也会引发心肌炎。大多数人出现发热、鼻咽等上呼吸道症状后，病毒会被人体免疫系统清除，感染痊愈；部分患者被病毒感染后，症状较为严重，直接导致心肌损伤；也有部分患者被病毒感染后，会产生病毒介导的免疫损伤，从而导致心脏受累；还有部分患者是炎症细胞向心肌细胞迁移并诱发局部炎症。

“在病毒感染的急性期，如果没有好好休息，过早进行运动，会加速病毒复制，从而增加罹患心肌炎的风险。”才晓君说，心肌炎的发病没有年龄限制，从儿童到老人都可能发生，中青年人也不少见，但

不少人阳后有心慌、气短、胸闷、胸痛等症状，很担心自己是不是得了心肌炎，要不要及时就诊。

专家表示，新冠确实可以诱发心肌炎，尤其是孩子和年轻人，但大都以轻症为主，不过，当出现上述症状时，还是要当心。



基本概念：病毒性心肌炎是一种较罕见但致命的新冠并发症

主要症状：发热、呼吸困难以及胸部不适

发病时间：一般在病毒感染后1-3周内出现

注意事项：发病期间尽量不要运动，好好休息

每天观察：是否胸闷、气短、活动后心率异常等，如症状

越来越严重，可去医院做相关检查，如心电图、心肌酶、肌钙蛋白等

哪些因素可导致心肌损伤，如何预防

- ◎剧烈运动、有氧运动会使心率加快，耗氧量增加
- ◎过度无氧运动，会使乳酸或代谢产物在肌肉里增多
- ◎膳食均衡很关键，水电解质、营养均衡、糖脂肪蛋白的调配储备平衡是关键

九成都是轻症。

绝大多数病毒性心肌炎都是轻症

一般来说，新冠病毒感染常常伴随发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。如在这些症状之外，新发胸闷、心前区隐痛、心悸、乏力、恶心、头晕等不适，患者自己能察觉心跳加快或明显变慢，以及由于心律失常而导致的心跳不规则以及心悸时，需警惕是否伴发了

“新冠相关心肌炎”。

“由于病毒感染波及心脏的范围可大可小，因此患者出现的不适症状，取决于病变的广泛程度与具体部位。”才晓君表示，绝大多数病毒性心肌炎都是相对轻微的，重症病毒性心肌炎，遗留明显后遗症或者进展为心力衰竭、需植入永久型心脏起搏器乃至猝死者是极少数。

“提高警惕性是好事，但不要过分焦虑。”才晓君提到，感染新冠病毒之后，病人往往

体温升高，体温升高之后，往往伴发心跳加快。

此外，紧张焦虑、睡眠欠佳、疼痛等，也会导致心动过速，这些都不能算心肌炎。有的患者过度焦虑，存在“心肌炎恐惧症”，反而导致交感神经紧张和兴奋，使心肌耗氧量增加。如果本身有心脏基础疾病比如先天性心脏病等，新冠感染后出现心跳加快、胸闷、胸痛、气促等加重症状，不一定的心肌炎，可能是原有心脏病加重，要尽快就医。

要是小朋友发生缺氧，导致心率加快、喘憋伴胸闷等，也要急诊就医。济南市中心医院儿科主任赵红洋表示，一般新冠病毒感染后一周左右，不适症状会逐步缓解，如果这一阶段孩子的胸闷、胸痛、心慌等症狀无改善，反而加重，应引起重视，尽快就医。

辅酶Q10只能对心肌炎起辅助治疗作用

对于辅酶Q10，才晓君表示，此药并不能预防心肌炎，只对心肌炎起到辅助治疗作用。这是一种能量药物，可以帮助心肌恢复，但并不是“特效药”。对年轻人来说，正常饮食情况下，一般无需再额外补充辅酶Q10。

“心肌炎并没有特别好的预防方式，最好的办法就是在感染病毒后好好休息。”才晓君说，病毒感染的急性期，肯定是禁忌运动，一般来说，要保证半个月到一个月的休息。对于心肌损害重的病人，建议避免剧烈运动的同时，也不要承担太多的心理压力。

赵红洋提醒，新冠感染后不要以为一周过去就没事了，还需要调养监测两周。出现下列情况，应及时就医：

- 1) 发烧且温度与心率不匹配时，如体温37℃、38℃，心率达120次/分钟、130次/分钟，应警惕异常心动过速；
- 2) 出现胸闷、喘憋、呼吸困难、难以躺平、身体肿胀、乏力或心律失常、心慌等现象。

□生活课堂

喉咙痒、总咳嗽？试试这两招

冰盐水漱口：1. 在矿泉水中加一点盐，能尝到一点咸味即可；2. 将它放到冰箱里冷藏；3. 每天早晚刷牙后，拿它漱漱口，吐出来，再倒出来一点，拿棉签蘸着擦洗鼻腔。

作用：这样做并不是消灭病毒，而是清洁咽喉部环境，刺激激活黏膜免疫能力，对预防感染、减轻感染后咽痒症状等有益。

蜜制橘子皮：1. 把橘子皮洗干净，剪成邮票大小；2. 把橘子皮泡在蜂蜜里，在嗓子发干、发痒或干咳时拿来含着。作用：减轻喉咙痒和咳嗽的症状。

止泻代茶饮：藿香佩兰茶

将10g藿香、10g佩兰、5g绿茶冲洗干净，沸水浸泡，代茶饮温热服用，每日1剂。有健脾止泻、芳香化浊的作用。

注意事项：妊娠期妇女慎用；对已知药物有过敏史者禁服；阴虚、肝肾功能不全的患者禁服。代茶饮一般适用于疾病的轻症，如果服用后有加重倾向，就要及时就医，不可滥用代茶饮。

鼻塞试试这几招

生姜煮水：带皮生姜5片、一段5厘米长的葱白、白芷3克，3种食材一起煮，可以多煮一会儿，水开后再煮20分钟，温热时饮用，帮助缓解鼻塞。

苍耳子紫苏汤：苍耳子6克、辛夷6克、白芷9克、薄荷6克、紫苏6克。5种药材放到一起用水煎煮10分钟~15分钟，不宜煎煮时间过长。1天服用2次，早晚饭后30分钟服用即可。

苍耳子散：6克辛夷、白芷、薄荷、苍耳子组成苍耳子散。把“苍耳子散”磨成粉做成香囊，然后挂在床头上，经常闻它也可以缓解鼻塞、流鼻涕的症状。

把“苍耳子散”稍微煎一煎，不用煎时间太长，10分钟~20分钟即可。拿个杯子，周围裹上毛巾，放温后吸入蒸汽，可以缓解鼻塞问题。熬好后用蒸汽熏鼻子，熏完之后把水喝掉即可。

纳豆：血栓溶解剂

研究证实，纳豆中的纳豆激酶能“溶解”血栓，防止心肌梗死、脑梗死等疾病。纳豆还富含大豆异黄酮、锌、钙与维生素K，不但能补充雌激素，改善更年期症状，还可以预防骨质疏松。

推荐吃法：为了保持纳豆激酶等成分的活性，纳豆不能加热吃，必须是凉菜状态，新鲜食用。为了保持它有益于心血管的健康特色，不能加入大量油脂，也不建议配合大量动物性食品食用。

芹菜：血压控制剂

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素，它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出，适当饮用芹菜汁，确实有助于降血压。

推荐吃法：烹制芹菜要少油少盐，否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌，或者直接用来榨汁喝。

海带：血液净化剂

海带中含有丰富的膳食纤维和胶质，其中的胶质成分能结合血液中的有害物质，如重金属，具有排毒、净化血液的作用。

推荐吃法：可以直接将海带泡发后，制成凉拌海带丝。身体较寒、体质虚弱的人可以吃些海带炖豆腐，经高温加热后，能中和海带的凉性。

小健

□相关新闻

担心孩子患上心肌炎？

儿童病毒性心肌炎临床表现缺乏特异性，要注意观察孩子气色

记者 焦守广

近期，病毒性心肌炎成为大家关注的话题，不少家长很担心孩子的健康状况。

山东省中医院儿科专家张蓓蓓介绍，病毒性心肌炎是由多种病毒直接或间接损伤引起的心肌细胞炎性病变，可造成弥漫性或局限性心肌细胞变性坏死、心肌间质炎症细胞浸润、纤维渗出，引发不同程度心脏功能障碍，是临床最常见的儿童心肌炎类型。

病毒性心肌炎的病原体，主要是肠道病毒(尤其是柯萨奇病毒B组)，其次为腺病毒、流感病毒、EB病毒、巨细胞病毒及细小病毒B19等。

“病毒性心肌炎的临床表现轻重不一，个体差异性很大。”张蓓蓓说，一般而言，病毒性心肌炎典型病程主要为：有前驱感染史，发病前1—3周，常有上呼吸道或胃肠道病毒感染史，如发热、咽痛、咳嗽、乏力、肌肉酸痛、恶心呕吐、腹泻等。

典型表现：胸闷、胸痛、心悸、心前区不适、乏力、多汗、气短、头晕、面色苍白或发灰、腹痛等，小婴儿可有拒乳、发绀、四肢凉等。

儿童病毒性心肌炎的临床表现缺乏特异性，尤其在发病初期以腹痛、恶心呕吐、乏力等为主要表现者，极易被忽视。此外，很多婴幼儿都缺乏表达能力，因此容易延误病情，所以家长要特别注意观察孩子的

气色，一旦发现孩子面色苍白、口唇青紫发绀、食欲不振或精神萎靡，应及时就诊。

如果怀疑孩子患有病毒性心肌炎，需要做以下检查：

- ①心肌损伤标志物检查：心肌酶谱、肌钙蛋白等。
 - ②心电图。
 - ③心脏彩超。
 - ④病原学检查：找到近期病毒感染的证据，如新冠病毒阳性等。
 - ⑤心脏磁共振。
 - ⑥心内膜心肌活检：有创伤性，不作为常规检查。
- 当然，以上各项均需医生综合评估后，再决定是否需要检查。