

心脏病患者少运动是误区



本报见习记者 樊舒瑜
通讯员 勾翠华

众所周知,生命在于运动,运动不仅可以强身健体,还可以为我们带来很多确切的益处。不过,也有一些特殊人群如心脏病患者对运动心存顾虑,“我得过心肌梗死甚至都做心脏搭桥手术了,还能参加运动锻炼吗?”心脏病治疗有什么误区吗?为此,记者采访了北大医疗鲁中医院特聘专家、心内科主任银鹏飞教授。

心脏运动康复 对患者有积极作用

“心脏病患者只养不动的观念是个很大的误区。随着人们对心脏康复认识的不断深入,发现其实只静不动反而会适得其反,生活质量会非常低。实际上,无论患有冠心病、心力衰竭还是心肌病,抑或经历过心脏外科手术如冠脉搭桥、冠脉介入治疗或瓣膜置换手术的病人,当病情进入稳定期,都可以通过心脏运动康复获益。”北大医疗鲁中医院特聘专家银鹏飞介绍说。

银鹏飞介绍,心脏运动康复能增加心肌收缩力和冠状动脉血流,当患者冠脉主干闭塞时,运动康复能帮助促进冠脉侧支的形成,同时增加心脏电稳定性。运动康复还有助于调节血压和心率,降低血管阻力,提高机体的最大摄氧量和运动耐力,提高肌肉对氧的摄取能力。从心理层面,运动康复对于患者恢复生活信心,解除抑郁情绪,改善生活质量和社交适应能力也都有帮助。

据了解,有研究显示,进行运动康复的心脏患者和没有运动康复的患者相比,短期内看不出太大收益,但坚持一段时间后,两者的康复状况会有明显区别。



银鹏飞指导年轻医师。

心脏瓣膜疾病患者,不可过于依赖药物治疗

在心脏病治疗中还有一个误区,很多心脏瓣膜疾病患者过于依赖药物治疗,认为药物便可以治疗心脏瓣膜疾病。据银鹏飞介绍,无论是哪种性质的心脏瓣膜病变,风湿性也好退行性也好,只要瓣膜发生病变,瓣膜本身的病变是无法自行好转的,内科的药物治疗只能缓解病情进展的速度。换句话说,药物治疗是治标不治本,病情仍然会继续加重。

“很多心脏瓣膜病(包括风心病、退行性瓣膜病)患者,尽管病情已经

发展到了需要手术的程度,但是患者由于惧怕心理,希望采用保守治疗方法,迟迟下不了手术的决心,这是非常危险的。拖延手术,可能导致心衰加重,丧失手术修复机会,严重者发生猝死。”银鹏飞介绍,因此,各种瓣膜病发展到需要手术的程度时,千万不能迟疑。通过手术置换人造心脏瓣膜,如同在心脏上安装了“人工阀门”,在改善血流和心肺功能的同时,还可以大大提高患者的生活质量。

肥胖可致多种疾病甚至致命

专家表示,微创减重术可有效“减重”

近年来,随着人民生活水平的提高,肥胖呈爆炸式增长。肥胖已成为全世界的一大难题。山东省立医院普外科专家表示,肥胖可导致糖尿病、心血管疾病、骨关节炎、呼吸睡眠暂停甚至癌症等多种疾病,严重影响生活质量,甚至危及生命。

我省有近1800万“胖子”

据统计,全球有近三分之一的人超重或肥胖。山东省普外学会主任委员、山东省立医院普外科主任李乐平表示,临床上诊断肥胖以体重指数(BMI)为标准。就亚洲地区人群的体质及其与肥胖相关疾病的特点而言,正常人的BMI指数是在18.5-24.9之间,25-27.4之间为超重,27.5以上即为肥胖。“我国目前约有20%-30%的人体重超重,约5%-8%的人需要通过治疗干

预体重。”李乐平说。

据今年5月11日“世界肥胖日”山东省保健协会发布的数据统计显示,目前山东省男性超重率43%,肥胖率22%;女性超重率33%,肥胖率15%。据此计算,全省肥胖人群规模庞大,目前约有1776万人。肥胖已成为刻不容缓的健康问题。

肥胖带来诸多健康问题

山东省立医院东院胃肠外科主任靖昌庆告诉记者,与肥胖相关的健康问题很多,像糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、呼吸睡眠暂停综合征等疾病,都和肥胖有着密不可分的关系。研究显示,肥胖症使预期寿命平均减少6-7年,其中严重肥胖症使男性预期寿命减少20年,女性减少5年。

肥胖严重影响患者及其家

庭的正常生活,而与此同时,肥胖症患者对疾病危害和治疗方式的认识又不够全面,往往因为延误治疗或者不当的减重方式引发反弹,为自己和家庭徒增烦恼,科学减重势在必行。

微创减重术成肥胖治疗新趋势

谈到安全、快速、有效的减重手段,李乐平介绍,微创减重术是目前国际上最为广泛的治疗方法,在欧美国家已开展五十多年,在我国也有十几年历史。据统计,全球每年接受减重术的人数为40万例,而我国不足1万例。

据介绍,目前,在世界上被普遍认可的两种减重手术一是袖状胃切除术,俗话就是“胃变小了”;另一种就是胃旁路手术,俗称“吸收少了”。“两种手

术都是通过腹腔镜微创治疗,原理都是胃部减容,通过增加饱腹感,减少患者热量摄入。”李乐平表示。

据介绍,减重手术后患者体重降低非常明显,体重降低后可以有效缓解体重对于骨骼的压力,从而缓解骨关节炎。减重手术还可以有效解决和改善2型糖尿病。对于合并肥胖的多囊卵巢综合征而言,减重手术是最为有效的治疗选择之一。此外,减重手术还可迅速减少下尿路症状发生的频率和严重程度。加强减重治疗还可以有效降低肥胖病人的呼吸暂停低通气指数。

“事实上,相比药物治疗,实施减重手术的患者在整体健康、情感健康、身体与社交功能、痛苦缓解以及个人精力恢复方面都有不同程度的改善。”靖昌庆说。(本刊记者 宿可伟)

作为健康饮品的茶 也要健康饮用

饮茶有益于健康世人皆知。相传“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”,可见茶叶最早是作为药物被利用的。唐代医书《本草》记载:“诸药能止渴、消食、除痰、少睡、利尿、明目、益思、除烦、去腻、排毒,固不可一日无茶。”这说明茶叶的作用和治疗范围很广,当时人们还不知茶叶的组成成分,但这些记载足以说明饮茶有益。

普洱茶因其晒青的制作工艺,保持了茶叶本身内含物质的活性,具有后发酵作用,具有新的生命,且随着不断发酵使普洱茶的口感越来越

越好,滋味越来越醇。因此,人们常说普洱茶是阳光之茶、生命之茶。经常喝普洱茶,有一定降糖、降脂等功效。不过什么样的茶适合什么样的生活,普洱茶又被人们称之为健康之茶。

茶叶是健康饮品,每个人只要长期合理地选用适合自己的茶来品饮,自然会有独特的功效。不过什么样的茶适合什么样的人是有讲究的。比如,生普刮油、减脂的明显,但茶多酚含量高,品新茶时不宜贪多,适度就好;熟茶有降糖的功效,同时养胃,适合体质偏寒的人群;红茶汤色迷人,

有养颜效果,适合妇女喝。

那种把茶叶吹成能治百病的良药做法是不科学的。我们不能过分宣传普洱茶的功效,茶叶是大健康产品,不同的茶叶健康功效有所不同而已。茶叶就是用来喝的,首先是解渴,其次喝着舒服、愉悦,然后是有丰富的茶文化,最后才是健康功效。因此,对于茶叶的功效宣传应加以正确引导,让人们选择适合自己体质的能四季饮用的茶品,这样才能喝出健康。其实,茶马史诗一贯坚持的“健康普洱”,提倡的就是一种健康的生活方式。

天下普洱茶国山东营销中心是专注于普洱茶定制与品鉴的茶叶机构,现面向全省诚招渠道、代理商。

济南旗舰店:济南市经十路17513号(学府大酒店往东100米路北)

订购咨询热线:0531-81758658 13065076666



头条链接

患者年龄不会 影响手术时间

“很多父母误以为,患有先天性心脏病的孩子只有到五六岁后才能手术治疗,事实上,此时很多孩子已错过了最佳手术时机,而且可能再也无法治愈了。”银鹏飞说。

据银鹏飞介绍,目前心脏病的手术时间不能以年龄的大小而定,而是应根据病人的具体病情而定。对生长发育影响不大,短时间内无明显进展的先天性心脏病患儿可不急于手术。“每个人的情况不一样,需要到医院找专家量身制作一套适合自己的治疗方案。”

银鹏飞呼吁,要提高心脏病的治疗效果,需要依靠临床心脏内外科专科医生、社区健康服务者和媒体宣传的共同努力,使承受着心脏病之苦的人们逐步走出关于心脏疾病外科治疗的误区,获得恰当的治疗,重新享受健康的人生。



银鹏飞和同事在工作中。

心脏病诊疗中心

咨询电话:0533-7536169

预约电话:0533-7536222

足跟痛

小毛病、大问题

足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑膜、筋膜等处病变引起的疾病。它的典型表现就是早晨起床后站立或走路时疼痛较重,行走片刻后疼痛减轻,可是休息一会再次行走又会出现疼痛;足跟痛不同于风湿骨病的发病原因,很多患者错当风湿骨病来治,结果久治不愈,令患者痛苦不堪。

足跟康复贴镇痛就贴使用现代工艺制作而成,巧妙运用了远红外线技术,通过穴位贴敷,体表施治,透皮吸收,改善局部微循环,促进机体新陈代谢,有效成分能够通过各种障碍进入组织病灶;让足跟痛患者看到了健康的希望。自上市以来,以其新方法、简单方便、靶向作用、中医敷灸等特点,深受广大足跟痛患者欢迎。足跟康复贴适用于各种原因引起的足跟部疼痛,具体可拨打全省统一服务热线400-016-7158详细咨询,经销大观园庆育堂,省内也可免费送货,货到付款。

补肾壮阳填精

苍松牌强肾片由鹿茸、人参加枸杞等14味中草药精制配伍而成,具有补肾壮阳填精、益气扶正固本的功效。

苍松牌强肾片,OTC国药准字Z21021750,说明书明确其功效是:补肾填精,益气壮阳,扶正固本,用于肾虚所致的腰痛、遗精、阳痿、早泄。

苍松牌强肾片,味用真心,片片见真爱。

强肾专线:400-800-8437

货到付款