

# 每百名成年人就有一人患心衰

## 患者易疲劳,五年生存率远低于恶性肿瘤

38岁的济南市民杨先生是一位冠心病患者,两年前不幸发生急性心肌梗死,由于病情严重,送到医院时心肌已经大面积梗死。虽然在医护人员的全力抢救下,成功开通血管挽回了生命,却由于心肌坏死面积较大,此后杨先生一直处于心力衰竭的状态。目前,35-74岁成年人中,心衰患病率为0.9%。

11月26日是“全国心力衰竭日”。专家提醒,心衰重在预防,越早治疗效果越好,否则会给心脏带来不可逆的损伤。

文/片 本报记者 陈晓丽  
见习记者 张如意

### 高血压等疾病 均可发展成心衰

“我们的心脏就像一个水泵,不停地把血液输送到全身,供给各个器官及组织养分和氧气。当心脏负荷加重或心脏肌肉损伤时,泵血功能降低,以致输出的血量不能满足代谢需要,同时器官及组织中的血液也不能顺利回流到心脏,我们称这种状态为心力衰竭。”山东大学齐鲁医院心内科主任医师季晓平介绍,患者一旦出现心力衰竭,特别容易疲劳,稍有体力活动,就会出现胸闷、憋气等症状。

随着生活水平的不断提高,心血管疾病的发病率越来越高,心力衰竭的发病率也随之提升。我国一项大样本调查分析发现,在35-74岁成年人中,心力衰竭的患病率为0.9%。山东大学附属济南市中心医院党委书记、院长苏国海告诉记者,几乎每100位成年人中就有一位心衰患者,老年人中这一比例更高。

“心衰是一种临床综合征,高血压、糖尿病、冠心病、心律失常、心肌疾病等多种疾病发



20日上午,山东大学齐鲁医院心内科开展心力衰竭义诊,为市民解疑答惑。

展到终末阶段都可能导致心衰。”季晓平表示,对于心衰,目前还没有根治的方法,最重要的是早发现早治疗,从而延缓病情发展。“心衰患者的生活质量特别差,且五年生存率特别低,远低于大部分恶性肿瘤。”苏国海说。

### 不可突然停药 症状监测很关键

据季晓平介绍,心衰一般可分为药物治疗和非药物治

疗。药物治疗主要使用利尿剂、地高辛、伊伐布雷定这三种药物,如果经过3-6个月的药物治疗,病情仍较为严重,则应考虑同时采用非药物治疗,其中包括CRT(心脏再同步化治疗)以及ICD(置入式心脏转复除颤器)。

在坚持规范治疗的同时,心衰患者的自我管理尤其重要。季晓平建议,心衰患者可以使用列表、药盒等辅助提醒方式来帮助每日准时服药。“患者千万不要自行随意改变药物剂

量和种类,即便自觉有药物副作用影响的时候,也应先询问医生,不要自行突然停药。”

同时,心衰患者应注意观察每日症状。首先,每天应在排尿后和进食之前称重,且称重必须保证在每天早晨的同一时段,一周内体重快速增长意味着病情恶化,需要及时就诊;每天检查腿是否肿胀或身体其他部位是否存在水肿增长,记录运动耐量、气短症状,监测记录夜间呼吸情况和头晕症状等,如果以上症状加重,应马上就诊。

### 患者应控水限盐 有氧运动有助康复

“日常生活中,有氧运动是慢性心衰患者运动康复的主要形式。”季晓平表示,心力衰竭I-III级的稳定性患者,可选择适合自己身体状况的运动,包括走路、骑自行车以及太极拳等,每周运动3-5次。需要注意的是,运动量不宜过大,如运动中出现因呼吸急促不能自由交谈、心率明显加快等情况,应立即停止运动。

心衰会导致体内的水钠潴留,水潴留又会促进心衰症状的出现,因此,季晓平提醒,严重心衰患者应将液体摄入量限制在1.5-2升/天,严重低钠血症患者液体摄入量应小于2升/天,“可以在水杯上做记号,平时不口渴时不要喝水,如果嘴干可以尝试含一块冰、糖等。”

此外,季晓平表示,为了控制充血等症状,心衰患者应控制每日食盐摄入量,轻度、中度、重度心衰患者食盐摄入量分别控制在5克、2.5克、1克。对于服用利尿剂的患者,因为排尿多,不需要严格限盐,因为限盐过度会引起电解质紊乱、血压低、食欲差等。

## 新款诺亚信 4G 全智能老人手机 可通过语音操作的老人手机

第二代老人智能机屏幕更大,存储容量更大,运行速度更快



深圳诺亚信科技集团有限公司是专业从事移动通讯的研发、制造、销售及售后服务于一体的专业高新技术企业。集团拥有强大的研发中心和国内手机行业领先实验室,研发中心不断创新,率先研发出国内多项领先技术并获得2项实用新型专利。将智能手机带入了个人助理时代,这意味着虚拟个人助理将在未来数年中成为智能手机的主要功能并在电子领域广泛应用,没有了键盘和触摸屏,人们对虚拟个人助理应用的依赖性将大大增加。公司坚持“一流品质,一流服务,一流管理”的企业理念,整合自身优势,打造精品老年手机品牌。2017年,公司推出一款高端全智能4G老人手机,时尚外形,功能全上网快,还可通过语音操作手机打电话、发短信、听歌看戏、上网等所有功能,依靠此功能,老人可以从复杂的按键操作和触摸屏操作中解放出来,仅仅通过语音控制即可达到操作手机的目的。

### 新款手机功能全面升级:

**操作简单:**针对中老年人专属定制的超简系统。六宫格老人简易桌面,遵从中老年人的使用习惯,大字大图标,功能一键到达,彩色图片的大字体说明书,详尽介绍手机各按键及菜单功能,一看就懂,可通过电话和微信的售后服务,公司专业的售后人员一对一指导老人操作,保证老人一学就会。

**品质卓越:**5寸屏幕,图标更大更清晰。前后双置高清摄像头,四核运行更流畅。16G大存储容量,可存储更多内容。电池容量升级,待机更持久。

**售后承诺:**为保证手机质量,每台手机在发货之前都有我公司专人检测,确保手机没有任何问题才会发货,如收到手机仍有问题,公司承担邮寄来回费用并免费换新。让老人用的放心。

**活动详情:**关爱老人,为满足老人对手机的更多要求,本次活动,厂家对手机硬件和软件全面升级。手机市场价:2580元/部,本次活动打进电话订购的用户享受特价658元/部,含两块原装电池。另送手机原装皮套一个,高清耳机一个,多功能充电器一个(可直接充电)。

全国统一申购热线

4001-588-225

### 产业链 - 喝羊奶 - 选秦杨

## 好消息!中老年配方羊奶粉 5元一盒限量抢购

本草纲目记载“羊乳甘温无毒,可益五脏养心脾;利皮肤、润毛发。”

中老年人养生进补不宜燥热,应以清补甘温为主,羊奶就是不错的选择。秦杨羊奶性温、营养价值高,羊奶蛋白质含量高,含有多种营养元素,如钙、硒、维生素、矿物质等,更有利于人体吸收利用,长期饮用有助于身体健康,非常适合于中老年人饮用、养生。

● **奶源纯正 天然健康:**奶源取自奶山羊,确保蛋白质含量更高。

● **原产地生产 两小时生态圈:**鲜羊奶从牧场挤奶车间到奶粉生产线,严格控制在两小时以内,品质更有保证。

● **配方更适合中老年人群:**秦杨™羊奶粉含有丰富的维生素A、D、E、C和矿物质硒、锌、铁、钙等多种营养成分,更适合老年身体需要。



- 规格:  
一箱=12盒×400g/盒
- ☑ 富含多种维生素、钙、硒
  - ☑ 口感好,无膻味
  - ☑ 易吸收,不含蔗糖

为让更多的消费者认识羊奶粉的好处以及秦杨羊奶粉的营养价值、口感、高品质,特在全国推出“喝羊奶真健康”大型活动。秦杨™羊奶粉每盒原价298元,现价每盒68元。现在打进电话有机会5元购秦杨羊奶粉,每人限购1盒400g(价值68元),本次活动仅限前200名! 陕西大垦生物科技有限公司



购买一箱,赠送价值328元健步鞋一双,限100双,送完为止,每个家庭限购3箱,杜绝重复订购。

(赠品与主品同时寄出)

抢购热线:400-898-6677 ● 正品保证 ● 货到付款