



心衰不可怕 预防很重要

黄春燕（上海市奉贤区奉城医院，上海 201411）

各种心脏疾病发展到终末期或后期，都会发生心衰。相关调查显示，我国每年有100万以上住院患者由心衰所致，其中有25%~40%会在半年内再次住院。本文将围绕心衰的危害、预防措施、先兆症状等展开阐述，以期提高大家对心衰的重视程度。

心衰的危害

心律失常

心衰容易导致严重的心律失常，甚至降低心排量，提高血栓形成率，诱发脑卒中。如果心律失常持续加重，还会造成心室颤动、室速，或因心脏骤停而猝死。

降低血液循环功能

心衰患者心脏射血能力逐渐降低，无法促进机体血液循环，会出现血液循环功能障碍，导致器官、组织灌注不足。由于器官缺少供氧和供血，致使功能受损甚至衰竭，最终危及患者生命。

心衰的预防措施

积极控制基础性疾病

相关研究表明，在我国心衰患者中，患病因素为风心病者占比已经20年前的46.8%降至如今的

8.9%，而冠心病和高血压患病占比却从33.1%提高到了69.6%。另外，泌尿系统感染、呼吸道感染、肾功能不全、心肌梗死等基础性疾病也会增加心脏负荷，提高心衰风险。因此，如果患有上述疾病，必须要积极治疗，如心肌梗死者可以通过心脏支架手术或药物控制病情，高血压患者要服用降压药控制血压。只有让基础性疾病保持稳定状态，才能有效预防或延缓心衰的产生。

心理调节

心血管疾病在发生和发展过程中，均会受到心理因素的影响。保持良好的心理状态、社会生活适应能力、开朗的性格以及稳定的情绪，都有助于协调和稳定神经内分泌系统，从而改善和预防心衰。所以，在日常生活中不能为了一点小事斤斤计较，要“想得通，看得开”，在遇到困难时能够冷静、乐观，以提高心理健康程度。尤其在面对疾病的时候，尽量保持“既来之，则安之”的心态，避免出现绝望、焦虑、抑郁等消极情绪，也要防止病急乱投医，而应到正规医院听从医嘱规范治疗，以减轻疾病带来的危害，促进病情康复。

避免过度疲劳

如果长时间进行剧烈运动，或是从事重体力劳动，都会给心脏增加负担，提高心衰发生率。因此，在日常生活中要防止过度疲劳。尽量选择舒缓

的有氧运动，如打太极拳、散步等，每次运动时长在 20~30 min，每周至少 2~3 次，这样才能在不过度疲劳的基础上，达到锻炼的目的，增强心脏活力。如果运动过程中有气短、胸闷等症状，需要马上停止，避免引发不良事件。对从事重体力劳动，尤其是有基础性疾病的患者，更应注意劳逸结合，多休息，必要时停止工作。此外，要规律作息，不熬夜，保持充足的睡眠。

饮食调节

调整饮食结构，不要暴饮暴食，少食多餐，做到低盐、低热量；尽量选择容易消化、清淡的食物；多进食豆类及其制品、蔬菜和水果；适当增加蛋类、奶类、瘦肉、鱼肉等富含优质蛋白质的食物；远离辛辣刺激的食物。

预防感染

肺部感染等全身感染性疾病会提高心衰风险。主要是因为肺部感染后，会增加心跳速度，出现咳嗽、发热等症状，都会给心脏带来更多负担，甚至心肌直接受到毒素损伤。因此，在流感高发或是气温变化的季节，要注意及时增减衣物，防止感冒引起的肺部感染。

戒烟戒酒

香烟中的尼古丁、焦油等物质进入人体，会提高血液黏稠度，加重心血管疾病；长期饮酒无度，酒精会对心脏产生不良刺激。这些都会提高心衰风险。尤其对患心血管疾病等心衰高危人群，以及年龄超过 45 岁者，要戒烟戒酒。

预防便秘

便秘患者在用力排便时，腹压会增加，加重心脏负担，严重时甚至造成心脏骤停。所以，要养成规律的排便习惯，排便时避免过度用力。如果排便不畅，要多进食富含纤维素的食物，增加肠道蠕动，预防或缓解便秘，必要时可在医生指导下使用通便药物。

加强自我监测

如果是心力衰竭的高危患者，要做好尿量、脉搏、血压、脸色等监测，每天固定地点和时间称量体重，每晚睡前检查脚踝有无肿胀症状。如果出现

恶心呕吐、身体浮肿、咳嗽、心慌、呼吸困难等症状，及时就医。

心衰的七个征兆

(1) 手脚冰凉：心衰发生后，大部分血液会流向其他器官和大脑，四肢供血量减少，所以患者会出现手脚冰凉、浑身发冷等症状。此时，可以通过有规律的肢体按摩、短距离行走、增加保暖衣物等方式，促进血液循环，改善症状。

(2) 持续咳喘、咳嗽：如果心衰患者出现肺部液体积聚，就会引发咳喘、咳嗽等症状，且持续时间长。

(3) 呼吸困难：心衰患者由于肺部液体积聚，会有呼吸困难的感觉，尤其是保持仰卧姿势时更加严重。

(4) 脚肿：心衰患者的主要症状是持续性的脚部肿胀，因肾功能减退和心衰造成体液积聚所致。如果发现脚肿，或 24 h 内体重莫名增加 1~2 kg，应立即就诊。

(5) 难以入睡：约有一半的心衰患者会出现中枢性睡眠呼吸暂停情况，表现为突然从深度睡眠中惊醒，通常几分钟后消失。这主要是睡眠时呼吸肌无法获得大脑指令而引发睡眠障碍。

(6) 无力感：因心脏功能下降，减少了灌注到组织和肌肉中的血量，所以大部分心衰患者存在体力差、气短、无力等症状，甚至走一会儿路就有“上气不接下气”的感觉。

(7) 情绪低落：心衰患者抑郁症的发生率是正常人群的 2~3 倍。主要是因为健康水平下降、过度担心病情、经济负担等因素，让患者长期处于情绪低落状态，进而引发抑郁症。

总而言之，既要重视心衰带来的危害，也要积极做好预防工作。尤其是患有心血管疾病的高危患者，要有效控制原发疾病，加强日常管理，对病情进行监测，警惕心衰征兆，发现异常时及时就医，从而在最大程度上降低心衰带来的不良影响。