



这个“健身房”让你的心脏更健康

——走进聊城市第二人民医院心脏康复中心运动训练室

□ 鞠圣娇 苏含

普通人想健身,可以选择去健身房挥汗如雨,而对于心脏病患者来说,该如何把握运动的强度和时间,才能在心肺功能允许的情况下达到锻炼的目的呢?

2021年11月,聊城市第二人民医院心脏康复中心成立,解决了冠心病、心衰患者术后的健身难题。两年多来,该院心脏康复中心已帮助1000余名患者更加和谐地与自己的心脏“相处”。

这些健身设备,不只是高大上

聊城市第二人民医院心脏康复中心位于内科综合楼15楼,宽敞明亮的运动训练室里,摆放着踏板车、上下肢康复机、四肢联动有氧训练机、上下肢训练器等设备。这些设备与普通健身器材不同的是,它们具有监护功能,患者在使用时,心率、血压、血氧等数据会被实时传输到墙上的大屏幕,现场的医护人员据此判断患者的身体状态,随时帮患者调整运动节奏。

患者来到这里时,往往存有疑虑:“我能运动吗?我能用这些设备吗?”实际上,心脏病患者有必要通过运动来增强心脏

的功能,运动康复是心脏康复治疗“五大处方”中不可缺少的一种治疗方式。

在聊城市第二人民医院,心脏康复中心的医师们使用心肺运动检测仪检测患者的身体素质,制定个性化运动康复方案,逐步提高患者的运动能力。心肺运动检测仪像一台动感单车,通过测试患者在静止、热身、加速三个阶段的数据,了解患者的最大摄氧量——这是检测心肺功能的“金标准”。心肺功能检测也可以用于评估患者的心肺功能能否耐受手术、寻找患者胸闷气短的原因。

如果患者身体素质较差,还可以使用6分钟步行试验仪(测试患者在6分钟以内以能承受的最快速度徒步运动的距离)检测心肺功能。

量身定制心脏康复“五大处方”

2023年3月,聊城市第二人民医院心脏康复中心通过中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会、中华医学会心血管病学分会、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会的认证,成为国家标准化心脏康复中心。这离不开该院心脏康复中心全体医护人员的共同努力。心内科、康复科、营养科等多学科医护人员联手,为患者量身定制心脏康

复“五大处方”,即药物处方、营养处方、运动处方、心理处方(含睡眠管理)和戒烟戒酒处方,使患者尽早回归正常生活。心脏康复中心还建立了医患沟通群,医护人员经常在群里分享心脏康复、健康生活方面的知识。“有些老年人在饮食方面存在认知误区,如把‘饮食清淡’等同于少吃肉,身体摄入的优质蛋白质比较少。他们还喜欢吃馒头和咸菜,咸菜会导致盐分摄入过多,这对身体是不利的。”1月8日,该院心脏康复中心护士长闫清华说,改变老人的饮食习惯,使他们拥有健康的身体,就是“营养处方”的一部分。

在医护人员的帮助下,一些在该院接受运动康复治疗的心脏病患者明显提升了生活质量。市民张玉法(化名)因急性心梗做了手术,刚开始,他从医院大门走到门诊都费劲,但他一直坚持运动康复治疗,一段时间后,他可以在小区里散步了,上个月还和家人外出旅游。

“心脏康复是一个持续的过程,需要长期坚持。此外,预防疾病的发生,提前发现疾病先兆非常重要。”该院心脏康复中心主任张云提醒市民,心脏病的常见症状包括活动后胸闷、心慌、胸痛等,另外,有些患者还表现为牙痛、咽部疼痛、胃痛、腹痛等不典型症状,如果出现上述症状,请一定尽快到正规医院就诊。

感言

正确的认知是健康的前提

聊城市第二人民医院心脏康复中心护士长闫清华的一句话让人印象深刻。她说:“正确的认知很重要,是改变的开始。”现实中,很多人看似重视健康,却在不知不觉中做着危害健康的事。生病后,也没有完全执行医生制定的治疗方案,最终伤害了身体。该院心脏康复中心医护人员所做的,不仅是帮助患者恢复健康,还改变了患者对健康的认知。这两年多来,聊城市第二人民医院的医护人员全身心投入,帮助众多患者树立了正确的健康理念。

要舍得为身心健康投入,知易行难,意味着我们要改掉大吃大喝、熬夜、跷二郎腿等潇洒、随意却隐藏着伤害的习惯,定时体检,及时发现隐患,改变不良生活方式,用正确的健康知识武装自己,对自己的健康负责。

认识体外反搏治疗——

躺在床上的“马拉松”可治疗多种疾病



张云(左二)查看正在进行体外反搏治疗的患者身体状况

□ 文/图 鞠圣娇

在治疗床上躺好,接上心电监护仪,包裹上气囊套,伴随着充气泵有节奏的工作声,1月8日,正在聊城市第二人民医院心脏康复中心体外反搏室进行体外反搏治疗的患者吴菲(化名)逐渐放松下

来,很快进入梦乡。

据了解,体外反搏治疗是一种用外力辅助心脏做功、促进血液循环的无创辅助治疗技术。患者的小腿、大腿、臀部包裹上气囊套,利用仪器交替进行充气和放气。心脏舒张时,气囊充气加压,将血液驱回患者的上半身,增加心、脑、肾

等重要脏器的血液灌注,改善脏器缺血状态,缓解患者头晕头痛症状。心脏收缩时,气囊迅速排气,降低心脏射血阻力,使血液加速流向远端,达到反搏作用。心电监护系统可以自动检测患者的心率,据此调整充气、放气的频率,使治疗更有针对性。

吴菲今年30岁,背负着来自工作和生活的双重压力。近一个月来,吴菲经常感觉浑身乏力,曾晕倒过两次,严重影响了正常工作与生活。她曾到多家医院诊治,均未发现严重疾病,但症状一直无法缓解,最后抱着试试看的态度来到聊城市第二人民医院心内科。医师详细了解吴菲的病情及诊治经过后,建议她尝试体外反搏治疗。连续治疗了两天,吴菲感觉自己的精神状态明显变好。“变化太大了。我第一次见到她的时候,她精神倦怠、有气无力、眉头紧锁。经过治疗,她现在像换了一个人。”聊城市第二人民医院心脏康复中心主任张云说,体外反搏治疗相当于“一次心跳,两次射血”,在不增加患者心脏负担的情况下,起到运动的效果,所以被称为躺在床上的“马拉松”。此外,对于冠心病患者来说,体外反搏治疗能够刺激其血管内皮产生保护物质,促进侧支循环的建立,改善心肌缺血状态,大大增强心脏功能。

体外反搏治疗作为一种重要的辅助治疗手段,用于治疗缺血性心脑血管疾病已有多年历史。目前,该技术的应用范围不断扩展,适用于高血压、冠心病心

绞痛、糖尿病、缺血性脑卒中、冠状动脉支架术后、搭桥术后、换瓣术后、缺血性肾病、缺血性下肢动脉血管疾病、突发性耳聋、顽固性失眠等疾病,还可用于预防疲劳,此外,对于亚健康人群和老年人也能起到很好的保健作用。

聊城市第二人民医院心脏康复中心自开展体外反搏治疗以来,改善了不少患者的健康状况。患者李强(化名)先后做了两次心脏支架手术,术后感到胸前区有不适感,遂来到该院心脏康复中心进行体外反搏治疗。一周后,他感觉前胸痛感和胸闷症状明显减轻,睡眠状况也明显改善。一个月后,李强的胸部不再有疼痛感,走路也比以前有劲儿多了。病好后,李强的心情格外舒畅,“以前总觉得自己是病人,现在不那么认为了”。在该院心脏康复中心医患沟通群里,李强经常夸赞体外反搏治疗效果。此外,该院还有一名突发性耳聋患者,在进行药物治疗的同时尝试了体外反搏治疗,如今耳朵能听到声音了。

张云提醒,患者如果主动脉瓣关闭不全情况严重,有感染、腿部血栓及出血倾向,就不能使用体外反搏这种治疗方式。患者需要在专业医师仔细评估后作出选择。