



## 《守护心健康》

社区医疗交流

《守护心健康：社区医疗交流》是由华夏心血管健康网（<http://www.heartabc.com>）联合天津中新药业销售公司，编撰的一份面向全国范围社区医疗机构内科临床医生，介绍前沿学术观点、分享病例治疗心得、展示科室精神风采、推介德才兼备医生的内部刊物，并发放到全国部分一级医疗机构。



华夏心血管健康网 [www.heartabc.com](http://www.heartabc.com)  
天津中新药业集团股份有限公司销售公司

协办：华夏心血管健康网 [www.heartabc.com](http://www.heartabc.com)

Guardian of Heart Health



社区医疗交流



### 盘点2016年心脏病领域研究进展（下）

速效救心丸不只“救心”  
开好心脏康复运动处方  
心电图正常≠心脏正常  
空气污染可引发心血管疾病  
养生先养心



功能主治：行气活血，祛瘀止痛，增加冠脉血流量，缓解心绞痛。用于气滞血瘀型冠心病心绞痛。

- 1) 关晶等《速效救心丸对动脉粥样硬化大鼠干预作用的实验研究》. 天津中医药. 2009. 12(26), 1.
- 2) 张培影等.《速效救心丸治疗冠心病不稳定型心绞痛的临床研究》. 中成药. 2006. 4(30), 1.
- 3) 郭伟勇等.《速效救心丸抗动脉粥样硬化形成和心肌损伤保护作用的系列研究》. 上海第二医科大学. 1999.
- 4) 曲竹秋, 王莎莎等.《速效救心丸抗动脉粥样硬化作用及机制的研究》. 学位论文. 2008.
- 5) 冯玲等.《速效救心丸对大鼠心肌梗死模型血管新生作用的影响》. 中西医结合心血管病杂志. 2009. 3. (7):3, 291.
- 6) 冯玲等.《速效救心丸对大鼠心肌梗死模型血管新生作用的影响》. 中华医药学杂志. 2009. 3. (34), 6, 748.
- 7) 梁巨平, 廖福龙, 陈文.《川芎嗪药理学报道应对硝酸大鼠心肌缺血再灌注损伤的保护作用》. 中药药理与临床. 1999. 15(5), 13.
- 8) 万福生, 赵波, 赵小曼.《川芎嗪对缺血再灌注心脏重要呼吸酶的影响》.【J】.中国病理生理杂志. 2003. 19(1), 58.
- 9) 向海松, 李小军, 赵保路.《阿魏酸钠和18β-甘草次酸对氧自由基的消除作用》.【J】.中国药理学报. 1990. 11(5), 466.
- 10) 李友洁, 张爱松, 蔡爱华.《阿魏酸钠对兔心肌缺血再灌注损伤VDCA, SCD, ET和IO的影响》.【J】. 中华麻醉学杂志. 1998. 18(11), 688.

国药准字Z12020025



天津中新药业集团股份有限公司第六中药厂

# CONTENTS

## 目录



### Q 前沿资讯 qianyanzixun

盘点2016年心脏病领域研究进展（下） 01

### Y 医药科普 yiaokepu

速效救心丸不只“救心” 02

### S 时令养生 hilinyangsheng

初夏养心五要诀 03

### Y 饮食保健 inshubaojian

六种食物帮你清洁血管 04

### R 日常保健 ichangbaojian

冠心病人少做深呼吸 05

### X 心脏康复 inzangkangfu

放完支架如何复查 06

开好心脏康复运动处方 07

### J 疾病常识 ibingchangshi

远离猝死杀手——心梗 08

### L 临床一线 inchuangyixian

高敏肌钙蛋白I或可改善ACS临床结果 09

### X 闲情逸致 ianqingyizhi

这16条医学歇后语太有趣啦！令人脑洞大开！ 10

### J 疾病科普 ibingkepu

心绞痛发作时要这样急救 11

### H 患者教育 uanzhejiaoyu

心电图正常≠心脏正常 12

### Y 运动保健 undongbaojian

心血管运动的十个小窍门，一定要掌握 13

### L 临床研究 inchuangyanjiu

空气污染可引发心血管疾病 14

### J 健康长寿 jiankangchangshou

每天三分钟的心脏养生操，让您健康长寿的秘密 15

### Z 中医养生 hongyiyangsheng

养生先养心 16



## (二)诊断心血管疾病的进展

### 1) 心肌梗死血液试验

飞利浦公司于5月公布了一款验血装置，10分钟可诊断心肌梗死(MI)，目前这一检测仅在欧洲可用。患者心肌肌酐蛋白I水平可通过便携的Minicare I-20系统进行滴血检测。检测结果与实验室结果具可比性，急诊时实验室检测通常需要等待1小时或更久。

### 2) 运动较多成年人有可能易被误诊为心脏病

8月MNT上报告的一项研究显示，许多运动较多的成年人容易被误诊患有心脏病。中度至剧烈的体力活动可能会增加心脏肌肉壁面积而导致心脏增大，在每周进行3-5小时运动的每个成年人中有1个可能会发生以上情况。优秀的耐力运动员在进行心脏磁共振成像(MRI)检测时发现心脏变化很普遍，但是些心脏病如心肌病可以被检测到相同的变化。因此该研究提示，记录MRI检测时的健康运动人群表现十分重要，医生应该意识到正常的心脏变化，与疾病加以区分，避免误诊。

### 3) 钼靶摄影检测早期CVD

数字钼靶检测通常用于乳腺癌检测，但3月发表于JACC:Cardiovascular Imaging上的一项研究显示其或许另有其用，即用于检

测女性CVD。

研究人员从292例数字钼靶检测分析数据中发现，影像检测在124例患者中发现乳动脉钙化，这些患者中70%同时有冠状动脉钙化，是CVD的早期标志。因此研究人员认为数字钼靶检测可被用于女性CVD检测。许多女性，特别是年轻女性对自身冠脉健康状况不了解，而此项研究数据提示，如果数字钼靶检测显示乳动脉钙化，就是一个红色预警，预示其冠状动脉钙化的可能性也很大。

### (三)治疗心血管疾病的进展

#### 1) 加速STEMI救治时间

美国心脏学会(American Heart Association project)项目旨在提升STEMI治疗时间的项目结果显示，使STEMI患者得到最佳治疗的一个重要因素就是在急救医疗服务过程中直接将患者送达可进行PCI的医院，这一项目中有484家中心和1253家急救服务机构参与，项目全面实施过程中，研究人员观察到院内死亡较国家数据有降低的趋势。

研究人员指出，在急救过程中，护理人员使用12导联心电图可以判断患者动脉有无阻塞，可诊断是否STEMI，从而将其送往可进行PCI术的医院，并通知医院导管室做准备。

#### 2) 改善溶栓药物

鉴于纳米多孔磁铁构架能够更有力地将



# 速效救心丸 不只“救心”



速效救心丸主要成分是川芎和冰片，药理研究显示，速效救心丸具有以下作用：扩张冠状动脉、舒张血管平滑肌、抗心肌缺血、保护心肌细胞、抑制动脉粥样硬化形成、降低血粘度和显著的解痉镇痛的作用。近年来，有不少文献报道速效救心丸除治疗冠心病心绞痛外，对其他疼痛亦有明显止痛效果。常见用法如下：

#### 治胃痛：



速效救心丸对胃痛疗效明显。本品有抑制胃平滑肌痉挛，降低肠内压力作用，从而使疼痛缓解，尤其对证属寒邪客胃、气滞血瘀而致的胃痛疗效突出。其方法是舌下含服速效救心丸8粒。

#### 治胆石症、胆囊炎、泌尿系结石引起的胆肾绞痛：



在消石利胆、利尿排石等常规治疗的同时，加服速效救心丸有明显止痛效果。方法是取本品5~10粒口服，再取本品3~5粒舌下含服。

#### 治头痛：



速效救心丸能舒张血管，缓解血管痉挛，降低血管阻力，改善微循环，对血管神经性头痛有明显疗效。方法是头痛发作时舌下含服本品6粒，服药5~10分钟后疼痛缓解。

#### 治痛经：



疼痛发作时，取速效救心丸4~6粒舌下含服，再取6~8粒研为细末，置于伤湿止痛膏中央，外贴关元、气海穴，每日一换。亦可同样方法于每次月经来潮前三天，至月经来潮后停用。连用2~3个月经周期预防痛经，可取得明显效果。

亦有报道称可用于带状疱疹后遗神经痛的止痛、缓解弊端的急性发作。

#### 用药注意事项

由于速效救心丸中含有挥发性成分，保存不当容易失效，使用时应注意药物是否变色、变质、变色、破碎等，一旦发现变质须立即更换，以防药品失效而延误治疗。心绞痛发作时，应先用速效救心丸嚼碎后再舌下含服，起效会更快，因为溶化后的药物通过舌下粘膜吸收，能迅速到达心脏，比口服吸收利用率更高。

## “速效救心丸+舒脑欣滴丸”治脑缺血缺氧

人的大脑是身体的指挥中枢，缺血缺氧时间一长，脑组织就会受到一定程度甚至是不可逆性的损伤，脑动脉硬化、脑梗塞、脑血栓、心血管病等都会引起脑缺血缺氧，患者眼前会出现一过性黑矇，视力下降，失眠、半身麻木、剧烈头痛等症状。舒脑欣滴丸与速效救心丸是姊妹产品，采用速效救心丸与舒脑欣滴丸联合用药，对治疗脑缺血缺氧有特殊疗效。

速效救心丸经过三十多年的临床验证，除对治疗冠心病，心绞痛有特殊疗效外，还对其他因心肌供血不足引起的问题有很好的疗效，它能明显改善冠状血流量，同时具有增强机体免疫清除及抗过氧化物的能力，多方面改善心肌缺血缺氧问题。与速效救心丸为“姊妹”产品的舒脑欣滴丸方中主药为川芎，辅以当归，其有效成分能迅速透过血脑屏障，向大脑输送代谢所需的多种氨基酸和人体必需的钙、锌、硒等多种微量元素，改善微循环，增加脑血流量，保护脑血管内皮细胞、神经元细胞。因此，两药合用，可以起到心脑同治的作用，不仅可以解决心肌缺血的问题，还能有效迅速改善脑缺血缺氧的症状，达到标本兼治的目的。因为两药处方中都有川芎，作用有相似之处，但又有不同的针对性，合用的用法可根据病人具体情况适当增减两种药物的药量。

# 初夏养心五要诀

经过阳光明媚的春天，又要进入火热炽烈的夏季了。中医认为，心属火，夏亦属火，进入夏季，心气火旺，故尤需重视养心。心是人体的重要脏器之一，每时每刻都在不停地跳动，以保证人体的血液循环。如若心脏一旦“罢工”，人就会面临死亡的威胁。有资料表明，由于生活水平和卫生条件的不断提高和改善，过去引起死亡的主要原因—传染病已渐渐减少，而因心脑血管病而死亡的人数却不断增加，心脑血管病已成为人们死亡的主要罪魁。由此可见保护心脏之重要。现将初夏养心五要诀介绍如下：

**一、凝心神：**心藏神，为人一身的主宰，因此调神安神，实为养心之首要，故《医钞类编》中说：“养心在凝神，神凝则气聚，气聚则形全”。所谓凝神，实际上就是要保持精神上的安谧和清静，这样人的神气自然就会平静，情绪乐观，心平气和，血脉流畅。

**二、节情志：**情志泛指人的情绪，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情。情结对人的影响极大，而对心的影响就更大，因为心主管情志。七情中尤以怒、悲、恐等对心脏影响为大。在日常生活中常见不少人因大怒、大悲、恐惧等，诱发心脏病。所以善养心者必节制情

## 立夏时节 宜 补阳养心

夏三月是指从立夏到立秋前。此时天气渐热，植物繁盛，有利于心脏的生理活动，人在与节气相交之时应顺应之。所以在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

初夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，每天清晨可吃少许葱头，喝少量的酒，促使气血流通，脉无阻，便可预防心脏病发生。立夏之后，天气逐渐转热，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

立夏以后饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在养心，养心可多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又

绪，不使过激。

**三、善运动：**中医很早就认识到运动的重要性。如唐代名医孙思邈曾说：“身体欲使小劳，则百脉和畅，气血长养……譬如水流不腐，户枢不蠹，皆因运动是也”。通过运动，使气血流畅、百脉俱通，毫无淤滞，自然心气充盈。这亦为现代医学证实：适量运动使心脏得到锻炼，同时加强了心脏的血搏输出量和心脏冠脉血流量，这对预防和改善冠心病等，均有很大帮助。

**四、调饮食：**进入夏季，心气旺盛，此时不宜过食温补润腻之物。否则易犯火上浇油之错误。故《饮膳正要》主张：“夏气势，易食菽以寒之”。

**五、戒烟酒：**香烟对人的危害不浅。它对心脏的危害更大；而对酒，则有不同看法。现代研究表明，每日适量饮用葡萄酒，有助于心脏缺血、缺氧的改善，对治疗冠心病等有一定的帮助。具体办法是，选用品质较好的葡萄酒每晚饮1两左右，长期坚持。

# 六种食物帮你清洁血管

俗话说“通则灵”，这同样适用于我们的血管。本期就为大家介绍以下六种蔬菜中的血管清洁工。

**玉米：**玉米含有蛋白质、钙、镁、赖氨酸等成分，不饱和脂肪酸含量达85%以上，主要为亚油酸和油酸，能预防心血管疾病的发生。



**苹果：**苹果中富含多糖果胶、类黄酮、钾及维生素C等营养成分，可使积于体内的脂肪分解，避免身体过于肥胖，减轻心脏负担。另外，苹果还能提高肝脏的解毒能力，降低血胆固醇和血脂含量。



**海带和海藻：**海带和海藻含有丰富的牛磺酸，可降低血液及胆汁中的胆固醇；其中的褐藻酸，也可抑制胆固醇的吸收，并且促进代谢。



**绿茶：**绿茶中的茶多酚是茶叶中的主要物质，可以防止微血管壁破裂出血，还可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。



**大蒜：**大蒜能降低血脂外，还具有阻止斑块聚积的作用。而且，大蒜还具有类似于维生素E和维生素C的抗氧化特性。故大蒜在预防和治疗动脉粥样硬化、防止心脏病方面开辟了一条崭新的“天然”途径。



**洋葱：**洋葱含有前列腺素，有扩张血管、降低血脂的功能；它含有烯丙基二硫化合物及少量硫氨基酸，可预防动脉粥样硬化。洋葱含有类黄酮物质，和蒜一起吃，“疏通”血管的功效特别好。



## 心脏病患者不宜喝汽水，还有哪些食物不能吃

心脏病患者在日常饮食上应该着重调理，才能让疾病得到有效的控制。那么心脏病患者哪些食物不能吃呢？可以喝汽水吗？

### 心脏病患者注意，千万不要喝汽水

即使是健康的人，每天如果喝上几罐碳酸饮料，都很有可能患上新陈代谢综合征，比如腹部肥胖、高血压、高血糖等，这些都可能导致心脏病的发生。所以一定要注意了。



除了汽水，心脏病还有哪些食物不能吃

### 1. 猪大肠

猪大肠中含有高含量的脂肪和胆固醇，心脏病患者食用后很容易导致热量过剩，这样又使血管动脉粥样硬化的发病风险大大增加，因此不仅是患有心脏病的人，患有高血压、脂肪肝、高血脂以及肥胖的朋友都不适合吃猪大肠。

### 2. 肥肉

肥肉中的脂肪含量可以高达90.8%，而在肥肉中所含有的脂肪多是饱和脂肪酸，吃太多会造成粥样硬化斑块的形成，所以对于高血脂、糖尿病、脂肪肝患者来说，肥肉同样有害无益。

### 3. 苦瓜

我们都说“苦口良药”，但是对于心脏病患者来说，苦瓜属于苦寒食物，如果吃太多会导致人体内的阳气受到损伤，反而使病情加重，因此心脏病患者也要少吃苦瓜。

心脏病患者要在日常饮食中提高警惕，否则有的食物吃下去则可能使病情加重，甚至对生命也造成威胁。

孙大爷每天都到公园晨练，由于有冠心病，因此很少做剧烈运动，只去打太极拳、散散步。最近他听说“练深呼吸”可以增加氧气吸入量，在老年人中非常流行，于是也“紧跟潮流”练了起来。没想到，做了几次就觉得头晕眼花、心慌气喘，有一回甚至差点摔倒。后来孙大爷到医院询问了医生，才知道深呼吸其实不适合冠心病人。

确实，坚持有意识的胸式和腹式深呼吸运动，可以增加氧气吸入，改善肠胃功能。但研究发现，剧烈的深呼吸可增加胸腔和腹腔的压力，并且使血管管径缩小。于是，虽然看起来深呼吸增加了氧气的摄入量，使血液含氧量增加，但大脑、心脏、肾脏等重要脏器的血流量却因此大幅减少。有心绞痛病史的冠心病者，如果做剧烈深呼吸2~5分钟，特别是再加上一些憋气动作，就容易诱发心绞痛，甚至导致心肌梗死。对这种诱因引起的心绞痛，光用药物治疗往往无效，当务之急是调整呼吸频率和深度，逐步过渡到正常呼吸。

因此，深呼吸锻炼应因人而异，部分老年人，特别是已发生动脉硬化，尤其是高血压、心脑血管疾病的患者，尤其不适宜。此外，对冠心病人来说，运动要舒缓、适量，可进行散步、打太极拳等简单运动，根据身体状况安排适当的运动量。



## 一个绝招教你清除血管垃圾

美国《科学日报》日前报道的一项新研究提醒，健康的牙齿对心血管健康也有益处。

当血管内有斑块沉积时，就会逐渐使动脉内膜增厚、管腔变狭窄，即“动脉粥样硬化”，这一过程也是导致心脏病、脑卒中等心脑血管疾病的主要因素。美国哥伦比亚大学梅尔曼学院的研究人员，开展了一项名为“口腔感染与心血管疾病流行病学研究”的调查，对420名成年人进行定期随访。在3年研究期间，研究者观察到，当一个人口腔和牙周健康状况有所改善时，包括经常刷牙、用牙线清洁牙齿、定期看牙医、洗牙等，动脉内膜厚度就会减少约0.1毫米。而过去有研究显示，如果颈动脉内膜厚度3年增加0.1毫米，出现冠状动脉疾病的风

险就会增加2.3倍。

发表在《美国心脏病协会杂志》上的这项研究表示，该成果首次证实了“减少口腔细菌可直接减缓和预防动脉硬化的进程”。研究人员推测，口腔细菌可能通过多种方式造成动脉硬化。一方面，口腔中的细菌，可能直接损伤血管；另一方面，口腔不卫生时，身体免疫反应加剧，体内的炎性因子增多，也会“攻击”动脉内膜。因此，研究者建议，及时改善牙周和口腔健康，清除牙菌斑、牙石等口腔“垃圾”，能有效减少致病菌的数量，也相当于“刷掉”了血管里的有害物质。

冠心病人  
少做深呼吸

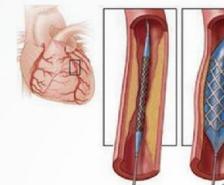
## 放完支架 如何复查

心脏支架术能有效治疗冠心病。不过，支架将堵塞或狭窄的血管撑开、疏通后，并不意味着疾病痊愈。因为，患者的冠状动脉

血管往往存在多处狭窄，而植入支架的只是狭窄严重的节段，对其它轻中度病变的部位并没有干预；此外，支架并不能解决导致患者冠脉病变的危险因素，术后有可能发生支架内再狭窄。因此，患者应当遵从医嘱坚持服药，并注意自我观察。如果再次出现胸闷、胸痛等症状，应及时就诊，尤其是术后1个月内，需警惕支架内血栓形成。此外，建议术后1、3、6和12个月定期复查。

首先，每次随访时，根据患者的具体情况，进行血常规、血糖、血脂、肝肾功能、凝血功能、肌酸磷酸激酶等检查。如果血压、血脂和血糖不能保持正常范围之内，血管再狭窄的几率就会明显增加。在这些检查中，血脂水平格外重要，他汀类药物可有效控制总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平。植入支架的冠心病患者，术后需要服用多种药物，要注意有无不良反应发生。服用他汀类药物者，应注意观察肝功能和肌酶等。对于有心肌梗死病史者，需复查心肌酶谱。

其次，支架植入后的患者每次随访时，均建议复查心电图，排查心肌缺血和心律失常；如果没有心肌梗死，可以每半年复查超



## 看病与房的关系

一次陪妈妈去看病，心血管科，听见前面的病人问医生大概治好需要多少钱...

医生头也没抬的问：你家几套房？  
老头莫名其妙，说：两套...  
医生：卖一套吧...

## 听得到就不来检查了

在医院排队做听力检查，一人冲上台去找护士：“我是33号”。

护士：“33号已经过了！刚才叫你那么多次听不到吗？！”  
那人怒道：“听得到就不来检查了！”



# 开好心脏康复运动处方



心脏康复包括运动、药物、营养、心理和戒烟等综合措施，是效果最理想的全程医学干预。其中运动的效果尤为突出。一个多世纪前，心梗病人被要求绝对卧床，但长期卧床带来许多严重问题，如感染、免疫系统功能紊乱、血栓形成等。随着社会不断进步和医学科技的逐步发展，人们开始体会到运动疗法大有裨益，前提是需要有科学的处方和专业的指导。

运动有助于减少心脑疾病的发生率。以运动为基础的心脏康复可以使冠心病患者死亡率下降8%~37%，心源性猝死率下降7%~38%，猝死率降低37%。有瑞典学者在一项“运动与心衰关系”的长期研究中，首次使用代谢当量小时/天来作为运动强度的分级，即看电视、阅读是最低量代谢当量活动，步行或骑自行车是中等活动，大运动是高强度活动。研究结果表明，每天步行或骑自行车至少20分钟，与少于20分钟活动者相比，可减少21%的心衰概率。这一结论与美国心脏病学会“每周适度运动至少150分钟”的建议相符合。

以冠心病为例，冠心病患者面临的是心血管、呼吸、代谢功能障碍，全身运动耐力减退及心理障碍等问题，其康复手段主要适用于病情稳定的轻症心肌梗死患者、冠状动脉分流术后和冠状动脉腔内成形术后患者、稳定性心绞痛患者、心律失常患者及心脏移植术后病人等。医生首先要对这一群体进行功能评定，判断预后，有针对性地开展二级预防，矫正并消除危险因素，阻止或逆转潜在发展的动脉粥样硬化过程，减少再次心梗或猝死的可能。

对冠心病Ⅰ期（住院期3天~7天）病人，应避免绝对卧床，适当活动，以减少或消除绝对卧床休息带来的不利影响。如在正常节奏下

## 夏日的清晨

夏日的清晨弥漫着梦被发酵的味道，  
偶尔拂面的南风，  
试图钻进每一双睡眼惺忪的眸子，  
去激发那沉寂了一夜的对阳光的期盼。  
突然，  
感觉到这一切真是如此的熟悉，  
像一张白纸上的斑斑墨迹。

# 远离猝死杀手——心梗

2月8日晚，途牛旅游网预订中心副总经理李波因心肌梗死离世，年仅44岁。而仅仅4个月前，春雨医生的创始人张锐同样因为心肌梗死去世，也同样是44岁。年轻创业者们，“出师未捷身先死”实在令人唏嘘。我国心梗呈年轻化趋势，心脑血管病已经超越肿瘤成为我国第一致死病因。

心肌梗死是比较常见的一种心血管疾病，很多人一劳累就会觉得心脏不舒服，可是人们普遍对于这一疾病的认识不是很深，容易忽视或者夸大病情。

## 心梗的诱因

**过劳：**过重的长时间劳动，可使心脏负担加重或诱发斑块破裂，导致急性心肌梗死。

**便秘：**临幊上，因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老人并不少见，必须引起老年人足够的重视，日常要保持大便通畅。

**寒冷刺激：**突然的寒冷刺激可能诱发急性心肌梗死，冬春寒冷季节是急性心肌梗死发病较高的时候。

**暴饮暴食：**不少心肌梗死病例发生于暴饮暴食之后。暴饮暴食之后，血脂浓度突然升高，导致血黏稠度增加，血小板聚集性增高。在此状况动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死。

**激动：**激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化容易诱发心肌梗死。

**吸烟、大量饮酒：**吸烟和大量饮酒可通过诱发冠状动脉痉挛及心跳耗氧量增加而诱发急性心肌梗死。

## 心梗早期症状

心肌梗死病人约70%有先兆症状，多在发病前1周，少数病人甚至提前数周出现。约40%的病人发生于梗死前1~2天。

心肌梗死常见症状有：心绞痛疼痛时可能伴有大汗、恶心、呕吐、虚弱、晕眩、呼吸困难、心悸、心律失常、有时丧失知觉等症状，常称之为梗死前状态；在近期内，原有的心绞痛性质改变（加频、变

剧、持续时间延长），或多在安静休息时发作，含服硝酸甘油疗效差；以往身体健康，突然出现憋闷、乏力、运动时心慌气短等，并且进行性加重。这时就要警惕了，可能是心肌梗死的前兆；中老年患者突然出现急性左心衰竭、心源性休克、严重心律失常，并且不能用其他原因解释者。

## 心肌梗死如何识别

**严重的胸痛或胸胀：**通常位于胸骨中上段，不典型患者疼痛或不适感上至咽部，下至上腹部，向左肩、左前臂尺侧或下颌放射，胸痛呈压榨感、紧缩感、窒息感，或胸憋胸闷，时间超过20分钟。

**药物不能缓解：**与心绞痛不同，若是心梗，通过休息和含服硝酸甘油、消心痛是不能缓解的。

**烦躁不安：**心梗发生前后患者可有烦躁、大汗、恐惧或有濒死感等症状，此时应高度重视急性心肌梗死发作，特别需要注意的是，患者还可能出现恶心、呕吐等胃肠道症状。

**昏迷：**心脏一旦没有有效跳动，患者会出现气短、晕厥或短暂意识丧失。如果怀疑，一定要及时送医诊治。

## 心梗急救：立即平躺

急性心肌梗死最有效的治疗是通过溶栓、放支架等方式的再灌注治疗，让心脏重新获得血液供应。

如果家人发生心梗，一定要让病人立即平躺休息。因为心脏每分钟都在不停地做功，所以它是全身需要供血最多的地方，而平卧时身体供给心脏的血液是最多的。冠状动脉本身就缺血，站和坐都会使心脏缺血更加严重。因此疑似心梗发作第一时间要原地平躺，降低心脏负荷。

同时，立即拨打120急救。时间就是生命，越早去医院越好，虽然可能是“狼来了”白跑一趟，但也总比没命了强。

【限于篇幅文字略有删减】

# 高敏肌钙蛋白I 或可改善ACS临床结果

在西方国家，急性冠脉综合征（ACS）是急诊入院的主要原因，其诊断需要结合临床症状、体征、心电图改变和心肌损伤标志物。由于心肌细胞的高度特异性，心肌钙蛋白I（cTnI）和肌钙蛋白T（cTnT）目前被认为是理想的心肌损伤标志物。

近十年来，实验室和分析技术的进步使得cTnT和cTnI的敏感度得到极大提高。来自维罗纳大学的Giuseppe教授在Nature上撰文，针对cTnI检查与ACS诊断效率的相关研究进行了分析。

研究中，英国爱丁堡大学Shah教授和他的同事对6304名疑似ACS患者使用了一种全新高敏免疫方法测定血浆中cTnI的浓度。浓度小于5ng时，排除ACS的准确率达99.4%，由此可尽早排除56%的无心肌缺血患者。血浆cTnI浓度值小于5ng的患者在一年内发生心肌梗死的几率会更少。

## 诊断冠心病的必备条件

冠心病包括以下五种类型，即隐匿型、心绞痛型、心肌梗塞型、心力衰竭和心律失常型及猝死型，而其中任何一型都可由冠状动脉粥样硬化原因以外的其它因素所引起。因此，临幊上我们必须掌握严格的诊断标准，决不能轻易下冠心病的诊断，以免为患者带来精神上的负担和躯体上的损害，并且造成药品的极大浪费。其诊断条件主要包括：

(1)有典型的心绞痛发作或心肌梗塞，而无重度主动脉瓣狭窄、关闭不全、心肌病等证据。

在所有患者中，最终诊断为ACS的患者有308人，但是仅有9.7%的患者入院时有明显的心电图改变，这使得肌钙蛋白的检测在非ST段抬高型心肌梗死的诊断中凸显出至关重要的作用。除此之外，该方法可以把检测时间从3小时缩短到30分钟，对于繁忙拥挤的急诊室，这是一个很大的优点。

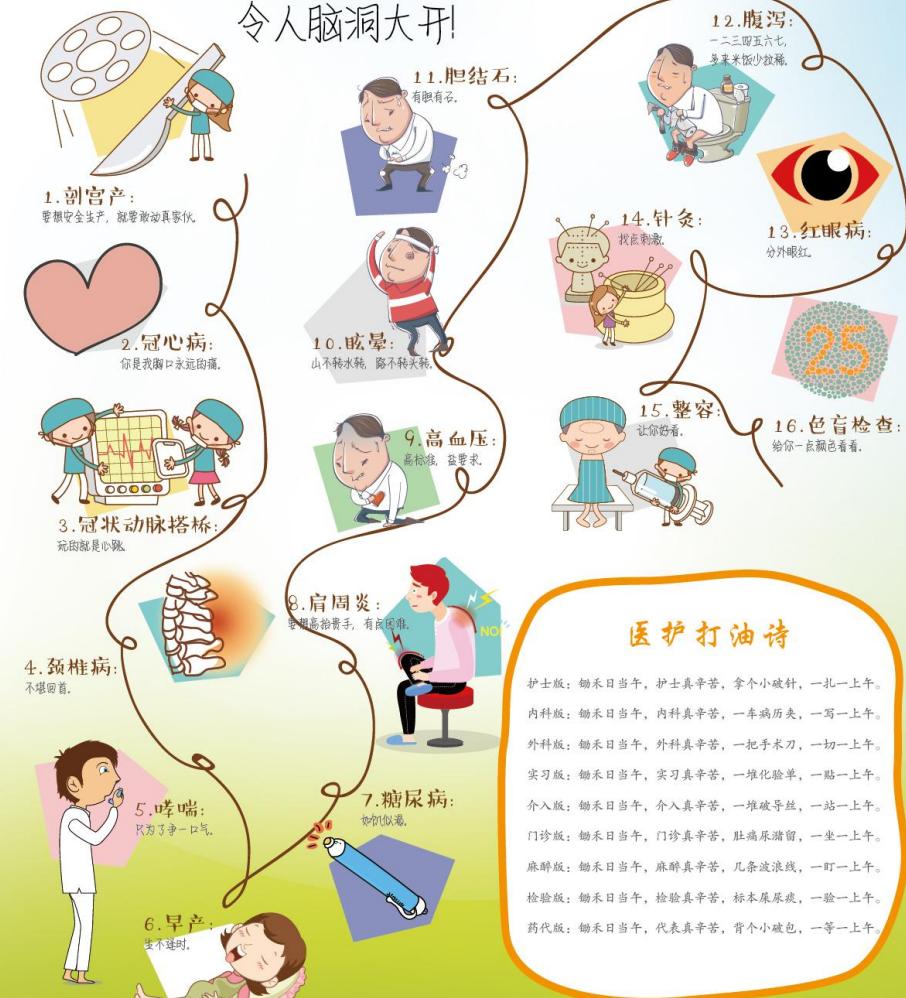
血浆cTnI代谢很少被肾功能影响，因此可用于肾病患者，减少假阳性率。

然而，对于一些早期（入院小于1小时）就出现临床症状的患者，高敏cTnI的临床价值并不是很明确。患者心肌肌钙蛋白的特殊释放动力学表明，对于排除ACS需要1-2小时。不仅如此，虽然5ng的浓度值高效地排除ACS，但对于阳性预测值还一无所知，只能依靠假阳性病例的数目。



这16条医学歇后语太有趣啦

令人脑洞大开



## 医护打油诗

护士版：锄禾日当午，护士真辛苦，拿个小破针，一扎一上午。  
内科版：锄禾日当午，内科真辛苦，一车病历夹，一写一上午。  
外科版：锄禾日当午，外科真辛苦，一把手术刀，一切一上午。  
实习版：锄禾日当午，实习真辛苦，一堆化验单，一贴一上午。  
介入版：锄禾日当午，介入真辛苦，一堆导丝线，一站一上午。  
门诊版：锄禾日当午，门诊真辛苦，肚痛床屎留，一坐一上午。  
麻醉版：锄禾日当午，麻醉真辛苦，几条波浪线，一盯一上午。  
检验版：锄禾日当午，检验真辛苦，标本尿尿，一验一上午。  
药代版：锄禾日当午，代表真辛苦，背个小破包，一等一上午。



# 心绞痛

发作时要这样急救



心绞痛是心脏的冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）中的一种类型。因冠状动脉狭窄或闭塞，致使心跳急剧、暂时缺血缺氧而发病。患本病者多在40岁以上，男多于女，那么心绞痛发作时要怎么急救？

## 心绞痛发作时如何急救？

1.就地采取坐位、半卧或卧位休息，切勿活动，以免加重病情。

2.舌下含服速效救心丸10-15粒。在药物有效的情况下，通常用药数分钟后心绞痛就应缓解，若仍不见效，应隔5~10分钟后再次服一次，如此重复2~3次，若仍然无效，就要考虑是否有心肌梗死或其他疾病的可能，应立即去医院。舌下含服硝酸甘油也可缓解心绞痛症状，但不可多次反复服用，以免引起低血压，部分患者服用硝酸甘油有头胀、头痛、面红、发热的副作用，高血压性心脏病患者忌用。

3.若临时无急救药，也可指掐内关穴（前臂掌侧横纹上2寸，两条筋之间）或压迫手臂酸痛部位，也可起到急救作用。

4.疼痛缓解后，继续休息一段时间后再活动。

5.如果疼痛持续不能缓解，应及时呼叫救护车。

## 如何预防心绞痛发作？

1.避免过度的体力活动：如运动量过大、运动速度过快、过度用力等。

2.避免过度的脑力活动：如用脑过度及兴奋、愤怒、焦虑、紧张等。

3.长期药物预防：根据心绞痛类型选用抗心绞痛药物，一般来说，阿司匹林和异山

梨酯适用于所有类型的心绞痛，对于劳力型心绞痛可加阿替洛尔，对于自发型心绞痛可加硝苯地平。中成药可以选择速效救心丸，每日3次，每次5粒。

4.临时药物预防：对于不可避免的过度体力或脑力活动，可在活动前预防用药，可以选择速效救心丸或硝酸酯类药物。



## 健康小贴士

### 预防心梗要注意这些

1.有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病的人尽量呆在温暖的环境，少出门。

2.既往有心脏疾病，尤其是心力衰竭的病人注意保暖，尽量避免感冒、肺部感染等，以免加重心衰病情。

3.冠心病急性发作在早上6~10点比较多见，这个时间段请多饮水，降低血凝度，避免寒冷刺激。

4.心绞痛、心梗的症状不一定表现为胸痛，如有面部、颈部、头部酸胀感持续时间大于30分钟以上不消除，或者持续恶心呕吐的，要及时去看医生，这也可能是心脏疾病。

5.一旦发生心梗应尽办法及时送院。病人越早得到救治，预后会越好。

6.冠心病患者，在等待救援时可服用速效救心丸10-15粒。

7.控制情绪、注重心理平衡。应尽量避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良情绪，保持良好的心态。

# 心电图正常 ≠ 心脏正常



王阿姨最近总是出现胸闷、憋气的症状，去医院做了心电图检查，结果提示正常，她才放下心来，认为自己的心脏没有问题。但

医生提醒她，心电图正常不能排除患有冠心病的可能性，切不可掉以轻心，心电图检查对冠心病的诊断并不是一个非常敏感的方法，如果冠心病在非发病时期，其心电图检

出率仅是30%-50%，而50%以上的病人心电图表现正常。

这是因为，心脏及冠状动脉循环有较大的代偿能力，在休息和平静时不易检出异常，往往需要通过增加心脏负荷的运动试验，或者进行动态心电图检查，才能发现心电图的真正改变。

有的老人会有疑问，既然心电图不能确诊冠心病，那为什么还要做这项检查呢？

实际上，心电图检查有其自身的优点：实时、方便、价格低廉，可以让医生在短时间内获得诊断信息，且对心律失常和传导障碍，以及心肌梗死等，都有重要的诊断价值，属于一种常规检查。

## 小贴士

### 心脏好不好 一测就知道！

#### 测测你的心脏还好吗？

1.上坡或上台阶时气喘吁吁，呼吸困难。

2.脉搏过快或过慢。

3.脉搏中断或无规律。

4.上楼或工作中劳累时胸闷或隐痛。

5.血压升高或脉压差小。

6.腿脚常在下午浮肿或感觉紫色。

7.口唇、指甲呈青紫色。

8.颈部青筋跳动。

以上8种情况中，如果你最近出现1项症状，最好到医院做一次心电图检查；如果有2条或更多的症状出现，则最好到医院就诊，进行一次全面的心脏检查。

# 守护心健康 | 运动保健 | Yundongbaopian

## 心血管运动的 十个小窍门， 一定要掌握

生命在于运动，这条经久不衰的真理在心脑血管疾病患者面前却变得比较尴尬了。心脑血管疾病患者也需要适当的运动，但是不合适的运动，或者不正确的运动时间只能使病情更加严重。那么心血管患者运动时，需要注意什么呢？下面给大家说说心血管运动的十个小窍门。

**不要去平路上跑或者在跑步机上采取平跑的方式。**

你的目标应该是山地跑或者是提高跑步机斜坡度。山地跑的模式会提高心率水平同时可以提高卡路里的燃烧量。还有好处就是可以增强腿部的力量，改善跑步姿势和弹跳的速度。

**不要握住扶手。**

当你使用心血管锻炼的跑步机的时候不要握住扶手，要放开手臂前后摆动，不要横过身体（那会降低锻炼的效率）。

**户外运动。**

如果可以的话，在平常可以穿插户外运动来增加运动的多样性和改善室内运动，如跑步机运动的枯燥性。山地自行车和越野跑是在不平整的路面进行的，可以增强运动热情和平衡感。虽然运动到的身体部分很少，但同样重要，可以稳定肌肉。

**运用间歇锻炼功能。**

通过间歇锻炼功能可以提高锻炼的强度和将运动的效率提高到极限。将全力冲刺时间和低强度锻炼或者休息结合起来。比如你可以尝试100米的冲刺跑接着通过走步或者慢跑的方式回到重复冲刺跑初始状态，8到10次的冲刺跑可以让你达到自己的运动极限状态。

**拉力器锻炼。**

同样可以帮助心血管和提高力量是有帮助的。使用双手拉力器进行锻炼可以只花传统锻炼方式时间的一小部分就可以有效提高肺部功能和提高心率到最高水平。

**运动的越多，休息的要越少。**

选择6到8分钟的身体锻炼项目，阻力锻炼和基于心血管的运动可以作为快节奏锻炼的方式。进行第一次锻炼，同时有节奏地进入下一个锻炼项目，在每次循环锻炼后休息两分钟后重复进行每种锻炼方式。

**保持速率。**

使用心率监测器或者GPS等来记录运动的距离，速率和燃烧的卡路里。追踪每个数据的变动来帮助提高和促进改善你的锻炼计划，避免你的运动达到瓶颈状态。

【限于篇幅文字略有删减】

# 空气污染 可引发心血管疾病

空气污染可能与心血管疾病的发病率和死亡率有关，但是两者之间的病理机制仍然未知。但去年7月份，来自美国华盛顿大学的Kaufman教授等在The Lancet杂志上发表了一项研究结果，阐明了两者之间的联系。

**第二，研究人员使用了复杂的空气污染测量办法和建模方法来估计日常空气污染暴露量。** 研究人员测量了几种污染物（包括PM2.5、氮氧化物等）并且建立和应用了特定的计算模型，其中包括来自地方和国家机构的数据、地理因素等。

研究结果显示，研究对象长期暴露于9.2~22.6 μg/m³浓度的PM2.5和7.2~139.2 ppb浓度的氮氧化物中。但这些暴露等级低于国际标准，例如欧盟的PM2.5标准为每年25 μg/m³。研究对象包括来自四个种族6个城市的6795名患者，且无心血管病史。

**第三，该项研究较好地分析了空气污染与心血管疾病之间的复杂关系。** 研究人员10年间对研究对象进行CT扫描来确定冠脉钙化程度，使用超声来确定颈动脉中层内膜的厚度。

研究期间，冠脉钙化平均进展率为24单位/年。PM2.5浓度每增加5 μg/m³，冠脉钙化进展率将会增加4.1单位/年；氮氧化物每增加40 ppb，冠脉钙化进展率将会增加4.8单位/年。目前，此研究的下一步计划是制定以证据为基础的预防策略。

## “周末勇士”死于心脏病和癌症的风险最小

那些只在周末运动的人就叫做“周末勇士”。每周运动一两次就可以降低患病以及死亡风险，对于当今人们繁忙的生活，这种运动方式再合适不过了。

来自悉尼大学的研究团队1月份发布了一项研究结果：“每周运动一两次就可以降低死亡风险，甚至比那些经常运动，却没有达到标准的人更好，这无疑是一个振奋人心的好消息。”

有规律的进行体育锻炼可以降低患病风险，包括心脑血管疾病、癌症，可以控制体重、胆固醇和血压。世界卫生组织建议成年人每周至少150分钟中强度运动，或者75分钟高强度运动，或者混合进行。

但是这150分钟或者75分钟到底分成多少次来做却没有明确的要求，也就是说，你可以选择分五天完成，每天中强度运动30分钟，也可以选择在周末一到两天，进行75分钟的高强度运动。

# 每天三分钟的心脏养生操 让您健康长寿的秘密

中医认为，“过忧伤身，过喜会伤心”。人忧愁时，情绪低沉，大脑皮层处于压抑、郁结的状态，气机不能舒畅，生理机能受到阻碍，故常感到肺气压抑、胸闷气短、精神不振、茶饭不思。长此以往会导致头晕、头痛、心悸、失眠、神经衰弱，憔悴、无力、迟钝，引起心脏病、精神病、溃疡病等。

过喜时，大脑受到刺激后，交感神经兴奋，释放大量的肾上腺素，心率加快，血压升高，呼吸急促，体温上升，如果超过了人的适应能力，就会造成体内紊乱。特别是对有高血压和心脏病的人，更是一种严重的威胁。

按摩疗法可以疏通经脉，流畅气血，放松肌肉，促进血液循环，从而改善心肌供血与心脏的功能，起到以外治内的作用。

## (一) 疏理胸肋法



**1.推按锁骨法。**以一手拇指外展，指端定在天突穴，一固定手式：用食、中指的指腹分别置于对侧锁骨远端的上、下缘，然后沿锁骨的上下缘向内向里按摩，以感到酸胀为度。两侧锁骨交替按摩，约5~10次。

**2.梳肋法。**两手掌向胸前，四指微分开，相对着力于胸骨间，随着呼吸节奏，在吸气时用指腹沿胸壁用力向两侧梳理，（避开乳头部，女性在乳房部要减缓力度）由内向外按3~5次。

## (二) 穴位按摩法

**1.按揉内关穴。**位置：伸臂仰掌，腕横纹上2寸，两筋之间。感到胸闷不适，尤其是冠心病的人，可以常按揉内关穴，每次3分钟。



**2.劳宫穴。**（心包经）位置：屈指握拳，中指与无名指尖之间所对的掌心中（在三、四掌骨之间）。身体劳动时，心跳加速，体力不支时，按揉劳宫穴1分钟就能缓解疲劳。



《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”。

苦味能补心。常吃苦瓜、莴笋、苦杏仁、莲子心等，能清热泻火，治疗心火旺盛引起的失眠、烦躁等。

红色食物最养心。西红柿、枸杞子、苹果、山楂、瘦肉等都是很好的养心食物。

## 吃素食真的能健康长寿吗？

中国居民膳食指南指出，食谱中植物性食物占总食物量的3/4左右。植物性食物可以给我们提供动物性食物中所不具备的诸如膳食纤维、多种维生素、矿物质以及植物性食物特有的植物化学物质，例如一些抗氧化剂等。这些特殊的营养素对人的生长发育及身体健康都起着重要作用。

美国国家癌症中心指出：食用大量新鲜蔬菜水果，可以大幅降低罹患肝癌、结肠癌、胰腺癌、胃癌、膀胱癌、子宫颈癌、卵巢癌等癌症的危险，大量食用蔬果的人比不常食用的人，患癌几率减少一半！



古代寿者彭祖倡导养生之道，乃“固守本真”。这说明养生要的就是简单的事，无复杂之理。养生之法说穿了不过是“遵循自然而己”。庄子说：“与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。”能得人乐者，处世有智慧，事事皆顺心；能得天乐者，与天地相和谐，自然健康长寿。这一点说明，与天和便是所行一切皆与天地相结合、相适应，不与自然偏离，更不与自然违逆。

人的生命在于养，养生之根本在于天、地、人和谐，尊重人之本性，做真实的、诚实的人。“以佛养心，以道养生，以儒养家。”其中，“道”就是自然、法则、规律。由此看来，养生最重要的一点是自然心态。心态是健康长寿的基石。谁拥有了心理平衡，谁就拥有了健康和长寿。“养心”就是拥有心理平衡的重要方法，是养生的最高境界，是养生的核心和关键。

何谓“养心”？《黄帝内经》认为是“恬淡虚无”，即平和的心态，平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境，注重精神方面的保养和品德修养。《黄帝内经》在开篇中还说百病生于气，喜怒哀乐都会导致气的上蹿下跳。可见，气是极其容易受影响的，我们的不良情绪就是气的“致命杀手”。气不按照正常的秩序运行，水谷营养就无法送达该去的脏腑，就会造成营养的缺失。而不了解这一点，盲目进补，后果就是一边营养不足、一边垃圾过多。不仅如此，气本身的纠结还会导致各种病的发



生，很多病都和气没有正常运行有关。所以说，要养生，先要养心，心平气和，气和则百病不生。

南北朝时颜之推的《颜氏家训》有一段言论很妙，意思是个人能否尽享天年，有时候不是仅靠养生就能够办到的。据说，鲁国人单豹为了养生，独居深山，结果身体是练好了，性命却丧在一只饿虎的口中。他的老乡张毅奔走于权贵之间，长袖善舞，但40多岁就病夭了。西晋时的嵇康很懂得保养，写有《养生》专著，但因为恃才傲物而遭杀身之祸。一个叫石崇的古代富豪天天吃补药以求长生，最终却因贪赃枉法掉了脑袋。所以，颜之推告诫家人：要养生，先养心。否则，命都没有了，还养什么生？古人说：“养生先养心，养心一身轻。心静血清，血清无疾。”如今，人们也很注意养生，这没有错。如果把目光放到怀德自重、诚善处世、秉持平凡、忘形修洁等做人的基本准则上，是不是比光讲养生要来得有意义一些？

## 幽默一刻

### 想得长远

何医生向护士包小姐求婚，包小姐一口拒绝了。何医生惊讶地问她是什么原因？包小姐说：“我嫁了你，生个孩子，岂不成荷包蛋了！”



## 点滴

现在看病真贵，随便打个点滴，就一百来块钱，而且都是很小一瓶。我问护士以前都是大瓶的，现在怎么都这么小瓶子了？护士微笑着对我讲：“节约用水，点滴做起。”