



《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
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



P01 血液中神经酰胺的水平能够预测心血管疾病的发生

P03 血压控制不好：加药还是换药

P06 急性心梗诊断时间或可缩短至1小时

P12 心肌梗死的诊断标准

P14 关“心”一定要遵循这五条护心健康守则



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



前沿资讯

01 血液中神经酰胺的水平能够预测心血管疾病的发生

饮食保健

02 预防心脏病需要多多补钾

患者教育

03 血压控制不好：加药还是换药

疾病常识

04 从舌头能看心脏健康状况

临床一线

05 心梗支架手术后还要继续治疗吗

临床研究

06 急性心梗诊断时间或可缩短至1小时

运动保健

07 跑步是最有效的“护心”处方

时令养生

08 秋季保护心脏的8个小贴示

心健康

09 速效救心丸治疗冠心病心绞痛案例分析

用药指导

10 巧用舒脑欣，妙治偏头痛

日常保健

11 午休是天然的降压法

临床一线

12 心肌梗死的诊断标准

中医养生

13 关“艾”心脏，常常“灸灸”

日常护心

14 关“心”一定要遵循这五条护心健康守则

闲情逸致

15 不同服用方法药品的幽默言语

健康长寿

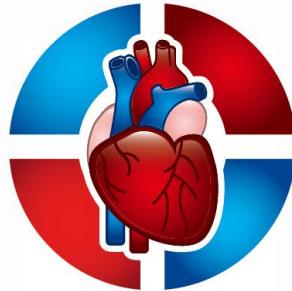
16 常吃7种食物助长寿

血液中神经酰胺的水平能够预测心血管疾病的发生

根据2017年3月份在美国心血管学院第66届年度科学会议上的一篇报告，对可能患有冠状心脏病的患者来说，进行血液中的脂类检测，例如神经酰胺等物质的检测能够更准确地进行病情的诊断与鉴定。

尽管此前的研究已经表明心脏病或心脏病康复患者的血液中神经酰胺水平有明显上升，但这是第一次发现该信号还能够准确预测人体血液中低密度脂蛋白（LDL）的水平，这种蛋白质又被称为“坏”胆固醇。

研究表明神经酰胺能够预测主要的心血管疾病发病风险，例如心脏病、中风、血管再生以及死亡。事实上，血液中神经酰胺水平较高的患者患心血管疾病的风险是同龄人群的三倍之多，而与其血液中低密度脂蛋白、胆固醇或心脏动脉的阻塞等没有关系。



该研究囊括499名患者，他们都被诊断患有冠状心脏老化以及可能的心脏动脉阻塞等症状。研究者们检测了患者血液中四种不同类型的神经酰胺的含量，并且将具体的数值分为12级：低水平（0-2），低中等（3-6），中等（7-9）以及高水平（10-12）。

结果显示，患者血液中神经酰胺的水平越高，那么他们出现心血管症状的几率也就越高。神经酰胺级别每上升一个点，那么发病的风险就会升高9%左右。

当然，这一结果还需要更多的研究加以佐证，而且关于对神经酰胺进行诊断能否有效缓解心血管疾病的发生率还有待商榷，但无论如何这一研究能够给心脏病患者的治疗与精确诊断带来新的希望。

评估心血管疾病风险的新型风险标志物

许多心血管病风险标志物都已经转化为心血管治疗或检测药物，例如常规检测项目肌钙蛋白，已经用做胸痛患者的诊断与预后评估指标。临床风险因素是心血管病风险的主要基础评估指标，生化风险指标、细胞学风险指标、影像学指标等这些辅助风险指标能进一步增加心血管病风险评估的准确性。

新型心血管病风险因子的发现或能更好的对心血管病风险进行分层，并且有利于推进精准医学的发展。目前，心血管病方面的研究非常广泛，许多新的科技与技术为研发更为精准靶向的心血管风险评估方法提供了巨大可能性。在讨论心血管领域的最新发展的同时，该综述根据最近一些大样本研究发现（已有队列研究对研究结果进行过验证），对心血管领域的新型实用性风险标志物进行了归纳总结。

与动脉粥样硬化、血栓形成、炎症、心肌损伤、心肌纤维化相关的心血管风险标志物都与这些疾病的病理生理领域有关，新的领域研究包括微小RNA的研究也正在进行。

预防心脏病需要多多补钾

因为心脏病原因引起的猝死，近年来越来越多，秋冬季节尤其是高发季节，其中冠心病是主因，即便没有糖尿病，人如果缺钾也会面临心脏病随时发作的风险。所以，能补钾的食物就变得尤其重要。

钾主要存在于人体骨骼和肌肉中，与钠一起负责调节身体的电解质平衡，肌肉收缩，包括心脏的泵血，肢体的运动都离不开钾，各种生物酶，也需要钾才能正常行使生物功能。具体到心脏，低钾的时候，细胞活动就会受到损害，人会觉得虚弱、疲劳，就是因为心脏由于缺钾而泵血无力了，加上浑身的肌肉也收缩无力了，所以才觉得虚弱。据调查，在美国，每5个住院病人中，就有1个有低钾的症状，人觉得疲乏甚至心脏病高发，和出汗多、钾随汗液丢失多有关。

包括血压高，也与血钾低有关系，因为血钾能协助肌肉正常收缩，由此降低血压，同时钾能和钠置换，可以使引起血压高的钠的含量降下来。

中国营养学会最新建议国人要重视补钾，每天要达到3500毫克，美国《健康》杂志最新载文，还总结出了除香蕉外的其他“补钾高手”：



红薯

一个红薯含钾量高达694毫克，而热量仅为131千卡。



杂豆

半杯四季豆含钾600毫克，红豆



胡萝卜

3/4杯胡萝卜汁含钾量超过500毫克。



西葫芦

半杯西葫芦汁含钾量高达448毫克。

西红柿酱

1/4杯西红柿酱含钾量664毫克。



心绞痛，学会3个饮食护理方法

心绞痛的3个饮食护理方法

1、在饮食护理的基础上，适当的使用消炎和镇痛的药物可以缓解心绞痛在临上反复发病的不良反应，还要重视并积极地调养身体的平衡，避免吃过多的大鱼大肉，减少油脂在心脏血管中的堆积。

2、心绞痛患者在日常生活中应该多吃一些清淡的食物，避免食用辛辣刺激性比较强的食物，以免造成肠道敏感，引起胃肠道痉挛，影响肠道功能的同时还会造成心脏不适，危害患者的健康。

3、心绞痛的临床症状有时比较明显，所以要及时用药，恰当处理，减轻心绞痛的痛感，如果出现昏迷、昏厥等情况，要及时送医进行全面检查。

注意事项：

心绞痛的饮食护理是非常必要的，可以缓解由于心脏机能的下降导致的不同程度的心脏功能缺失问题，有效地缓解病情，同时能增强身体的免疫机能。

血压控制不好： 加药还是换药？



高血压患者服用一种降压药后若血压控制不满意，应该换用另外一种降压药还是加用第二种降压药？这个问题因人而异，不能一概而论。刚刚诊断并开始接受治疗的高血压患者，需要持续治疗2周以上才能判定所用药物是否有效。

轻度高血压（血压 $<160/100\text{mmHg}$ ）患者，若应用一种降压药物后血压确实不能满意控制血压，可以加用第二降压药，即两种药物联合使用；也可以尝试更换另外一种降压药。少数患者更换药物后能够得到更为显著的降压疗效。

若是中重度高血压（血压 $\geq160\text{mmHg}$ ），一种药物难以使血压达标，应该及时加用第二种降压药，不建议尝试换用另一种药物。

一直应用降压药物治疗且血压控制良好的患者，随着时间推移血压可能逐渐升高，这种情况下不应尝试换药，而应该及时加用第二种药物。这是因为多数患者的血压会随着年龄增长而升高，只有加用第二种、甚至第三种药物才能使血压得到满意控制。

一般来讲，一种降压药物用到最大剂量时，最多能使血压降低 $20/10\text{mmHg}$ 。因此，对于血压 $\geq160/100\text{mmHg}$ 的患者，应直接启动两种药物联合治疗。



颈心综合征： 一种假性冠心病

不过是在人群中回了一下头，突然间就感到胸闷、憋气、头晕，好像要猝死了。一位45岁的女病人就这样被送去急诊室，心电图显示为“冠心病，不稳定型心绞痛发作”。

一次回头怎么能引出这么大问题？其实，急病发作症结不在心脏，而是在颈椎，这是一种由颈椎病引起的“假性冠心病”，医学上称之为“颈心综合征”。

这种病除了有头昏、乏力、胸闷、心悸、胸痛、憋气等冠心病才有的症状外，心电图上也确实提出了心肌缺血的问题，很多病人就是因此错戴了“冠心病”的帽子。其实，他们只要把颈椎病控制好了，心脏就可以健康如初了。

当颈椎的问题劳累至颈部的第4至第7个颈椎的椎间盘时，就可能引起心前区及后背疼痛、头晕、心慌及憋气等心脏症状，很容易被误诊为“冠心病”或“植物神经功能紊乱”。因为支配心脏、冠状动脉和主动脉活动的神经，是由这一段的颈椎间隙中发出的，当颈椎病引起颈间盘突出时，突出的椎间盘会压迫神经，出现类似冠心病的各种症状。病人发病前，一般是猛地回了下头，或者有低头抬头等颈部姿势的变化。

真的冠心病，多发生在活动后、情绪激动时或者是突然遇冷空气刺激时，而且在医院检查时，除了心电图异常外还会有“心肌酶”的变化，通过抽血化验可以明确诊断。而由颈椎问题引起的“假性冠心病”属于神经调节失常而暂时出现的症状，并没有因为缺血而影响到心肌，“心肌酶”不会受影响。



从舌头能看 心脏健康状况



角膜老年环：眼角膜周围会出现一圈灰白色的环，称为角膜老年环。它是由于血液中胆固醇、磷脂、甘油三酯等脂质过多地沉积在角膜边缘而造成的。有一些冠心病患者也可出现角膜老年环。

舌上瘀斑——提示血脉瘀阻

对于有心脑血管疾病的人来说，舌头呈现暗紫色或有瘀斑，在中医属于血脉瘀阻。如果舌头上有关斑，并且伴有心慌、气短，甚至失眠多梦、心前区刺痛等症状，提示可能有心血管疾病；如果伴有头晕头痛等症状，则提示可能有脑血管疾病。

舌头发红——提示心阴不足

健康的舌头应该呈现出淡粉色。在临床上，有些患心血管疾病的人可能会出现舌头发红的现象，并且，病人多伴有心烦、心慌、早搏、心动过速等不适症状。这从中医上讲属于心阴不足。心阴不足的时候容易生虚火，诱发心血管疾病。

舌苔变白——提示气血不足

舌苔变白可分两类。其一是舌质淡白，如果这类人还伴有心律失常、乏力、心衰等症状，提示可能患有贫血性心脏病。其二是舌苔白腻，多与中焦湿阻有关，病人多伴有胸闷、心前区不适等症状，病人有可能有冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病。

看“脸色”也能自查冠心病

患上冠心病后，人的面部经常会有以下三种改变：

脸面浮肿：脸部、眼睑出现肿胀，脸部肌肉组织松弛，用手指压会出现压痕，压痕部位的皮肤会弹不起来。中医认为，脸肿多为心脏有病，是心功能不全的表现之一，是心衰、冠心病晚期的征兆。

脸黄色瘤：发生于双上眼睑内侧皮肤的淡黄色柔软的扁平疣状隆起，是由含脂质的组织细胞在皮肤内形成，它是人体内脂质代谢障碍的外在皮肤表现，常常伴有心血管疾病(冠心病等)或高脂血症等。

不疼的“心梗” 更可怕

“心肌梗塞”简称“心梗”，众所周知的是，“心梗”会带来剧烈的胸痛，医生甚至描述这种疼痛有“濒死感”。但麻烦的是，有一种“心梗”是无痛的；更加麻烦的是，这种“无痛心梗”的发生率并不低！美国的《循环》杂志有统计显示，“无痛心梗”占所有“心梗”的45%。

很多人到医院做心电图，被医生告知有“陈旧性心肌梗死”，但病人本身却从来没有明确的胸闷、胸痛等“心梗”的典型症状。但是，没有胸痛过，并不意味着没有患过心梗。他们可能只是腹胀、头晕、出冷汗，或是轻微的胸闷胸痛。有一个病人只记得自己有饭后出汗的问题，只是出汗很多，可以把衣服都湿透了，同时伴有轻微的头晕，后来检查发现是心脏右侧冠脉的中段已经有梗塞了。

什么样的人应该在不舒服时想到会有“无痛心梗”的可能呢？比如之前一直吸烟，有高脂血症、高血压、糖尿病等，这样的人本身就是“心梗”高危人群。最便捷的办法是做心电图，而且最好找专业的的心脏专科医生，认真地分析心电图，完全可以从心电图上找到“心梗”发生的蛛丝马迹。



心梗支架手术后 还要继续治疗吗？

在许多人眼里，恢复期就意味着危险已经过去，但临床统计资料表明，许多心梗患者在放支架后感觉不良症状一下子全消失了，就以为自己的病彻底好了，于是忽略了继续服药治疗，结果在1-2年的时间里再次发病，有的患者在一年之内甚至再发2-3次。这说明放支架只能解一时之急，并没有改变整个身体状况，不能解决根本问题。

医生提醒，急性心梗患者在支架手术后，千万不要大意，一定要重视术后的药物继续治疗，防止二次心梗的发生。

哪些因素会引起心肌梗死？

1. 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肌耗氧量增加而诱发急性心肌梗死。其实导致心肌梗死出现的原因有很多种，有因为过劳或者便秘导致的心肌梗死，也有因为吸烟和大量饮酒或者暴饮暴食导致的心肌梗死。



2. 寒冷刺激

突然的温度变化会造成心肌梗死。因为在气候转变的时候，很多人都不能及时地适应寒冷天气，所以就会在突如其来的寒冷中患病。突然的寒冷刺激也可诱发急性心肌梗死。因此，冠心病患者要十分注意防寒保暖，秋冬季节的寒冷是急性心肌梗死发病率较高的原因之一。



3. 暴饮暴食

不少心肌梗死病例发生于暴饮暴食之后。进食大量含高脂肪高热量的食物后，血脂浓度突然升高，导致血黏稠度增加，血小板聚集性增高。在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死。

4. 激动

由于激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化诱发。



5. 过劳

过重的体力劳动，尤其是负重登楼，过度体育活动，持续紧张劳累等，都可使心脏负担加重，心肌需氧量突然增加，而冠心病患者的冠状动脉已发生硬化、狭窄，不能充分扩张而造成心肌缺血。剧烈体力负荷也可诱发斑块破裂，导致急性心肌梗死。



6. 便秘

便秘在老年人当中十分常见。临幊上，因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老年人并不少见。必须引起老年人足够的重视，因此要保持大便通畅。



幽默一刻

两颗心脏在跳动

护士：手术后你感觉怎样？

病人：十分好，只是我能感觉到胸腔内有两颗心脏在跳动。

护士：怪不得给你做手术的大夫刚才在到处寻找他的手表。

早期诊断急性心肌梗死（AMI）可改善急性胸痛患者预后，并且对急诊室伤员分类意义重大。相比于敏感肌钙蛋白，超敏肌钙蛋白检测提高了诊断的准确性及效率并改善患者预后，因此，2016年欧洲心脏病学会（ESC）指南推荐急性胸痛患者就诊时及3小时内检测超敏肌钙蛋白以排除急性心肌梗死。

有研究表明可以在3小时内诊断急性心肌梗死，这无疑又推进了急性心梗的诊断，但是，对于「时间就是心肌，时间就是生命」的急性心梗患者，诊断时间能否进一步缩短呢？

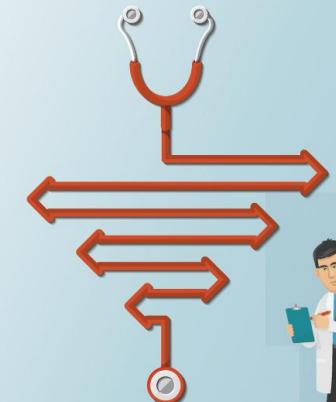
为此，来自德国Hamburg-Eppendorf大学的Neumann博士等进行了一项研究，研究发现急性心肌梗死诊断时间可缩短至1小时内，研究结果发表在JAMA Cardiol上。

研究纳入1040名怀疑急性心肌梗死的急性胸痛患者，并将1小时超敏肌钙蛋白截点设为6ng/L，研究主要评估心梗诊断和排除率以及胸痛患者1年死亡率。

研究结果表明，若胸痛1小时超敏肌钙蛋白测定值小于6ng/L，非ST段抬高型心肌梗死的阴性率达99.8%，与3小时超敏肌钙蛋白值小于99%上限预测价值相当；若1小时超敏肌钙蛋白值超过6ng/L，其急性心梗阳性预测率为82.8%。除了在诊断和排除急性心肌梗死上不逊于常规使用的99%上限值，采用6ng/L的超敏肌钙蛋白截点还可降低胸痛患者1年死亡率（分别为3.7%和1.0%）。

研究得出，通过降低超敏肌钙蛋白截点，可以在1小时内准确诊断或排除急性心肌梗死，该方法对胸痛患者快速分类及改善预后均有重要意义。

急性心梗 诊断时间或可缩短 至1小时



大气污染会让心脏“早衰”

大气污染对我们的心脏健康有多方面的不利影响，近来研究发现，长期暴露在高浓度PM2.5环境中，会让我们的心脏发生早期心衰样改变，而心衰则是心血管疾病的终末阶段，被称为“生命的绊脚石”。

科研发现：PM2.5可致心衰

美国心脏学会在《大气污染颗粒物与心血管疾病的更新声明》中指出，1999年~2002年，PM2.5增加 $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，同日心衰风险会增加1.3%；而1986年~1999年，PM10增加 $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，同日心衰住院率

增加0.7%。为什么空气污染会导致心衰的发生率增加呢？专家们通过实验研究发现，长期暴露在高浓度PM2.5环境中的大鼠会发生肌球蛋白重链异构改变，导致心肌肥厚标志物升高、心室负性重塑，使心脏收缩功能储备降低、舒张功能障碍；单个心肌细胞收缩和舒张功能亦下降。心脏发生早期心衰样表型改变。这一实验通俗来讲，就是长时间大量吸入空气中的PM2.5以后，会让心肌细胞的收缩舒张能力下降，会导致心肌肥厚，心室重构，而这些都是心衰的表现。

跑步是最有效的“护心”处方

美国奥仕纳诊所心脏病预防专家奇普·拉维博士和美国南卡罗来纳大学流行病学家、有氧运动中心纵向研究首席研究员史蒂夫·布莱尔博士共同探讨多项研究结果后认为，跑步是最简单却最重要的护心运动处方。

在涉及了5.5万人的有氧中心纵向研究中，有1.3万人常运动（指跑步），4.2万人没有进行跑步等运动项目。研究人员经过15年的随访发现，与不运动者相比，常运动者的死亡率低30%，其中因心脏病而死亡的比例低45%。常运动者的寿命比不运动者平均长3年。这说明跑步能有效降低心因性死亡风险。

不过，这并不是说跑步的强度越大，时间越长，就对心脏起到更大的保护作用。在这项研究中，研究者将1.3万名常跑步者按运动量大小平均分成了5组，发现运动量最小的一组（每周跑步长度约6英里，即



心血管病患者 要多做3种运动

在众多运动形式中，适合心血管疾病患者的运动有很多，其中包括徒步、骑自行车等。不过，每种运动形式的强度、运动频率等，都要因人而异。

高抬腿练心肺耐力 一般可采取变速形式：刚开始慢，30秒后加快，然后再减速。每次做三组，每周做两次。

举哑铃锻炼上肢力量 哑铃的运动，较常见的动作包括：推举，即双手各拿一个哑铃。上臂向两侧分开，前臂向上，使哑铃刚好超过肩膀的高度。将哑铃向上推举至双手几乎伸直，过程中不要让哑铃摇晃，然后再慢慢下降到起始位置。侧平举，双手握哑铃，并垂直放在

身体两侧，然后将哑铃向两侧抬高至过肩，再以同样的路线慢慢回到起始位置。哑铃重量的选择一般以一组可连续做8-12次为宜，如果很轻松地就能超过这个区间，或非常费力都达不到，都属于不合适的力量，需进行更换。

脚跟对脚尖走平衡 选择一条直线，然后开始慢慢向前稳定地走；后侧脚的脚尖与前方脚的脚跟对成一条直线来行走，脚跟与脚尖相接，交替向前行走，该动作可提高平衡能力。

提醒：如运动中出现憋气、胸闷、眩晕，马上停止。



高抬腿

举哑铃

脚跟脚尖走平衡

秋季保护心脏 的8个小贴示

1 严防感冒

秋季温差大，人体的抵抗力下降，尤其当几场秋雨过后气温骤降时，人们极易伤风感冒，应及时增减衣物，并适当进行户外活动。感染是诱发心衰的首要原因，因心衰病人的抗病能力差，因此对感染要特别重视，如呼吸道感染（感冒发热、咽喉炎、气管炎、肺炎等）、泌尿道感染等。

2 控制血压

时凉时热、变化无常的天气易导致血压升高。高血压患者尤其男性应保持乐观情绪，防止过度兴奋和疲劳，避免酗酒。

3 情绪不能过分激动

情绪激动会引起交感神经兴奋，导致心跳加快，心脏负担增加。避免中强度体力活动，以减轻心脏负担。

4 严格控制食盐的摄入

饮食中过多的摄入是心脏疾患的“敌人”，但食盐摄入太少又不能满足身体的需要，会导致另外一些疾病（如低钠血症）。那么摄入多少才是合适的呢？一般轻度患者每日限制在5克左右，中重度患者还要适度减少。

5 适量运动

特别推荐“三、五、七”运动法。“三”是指每天步行3公里以上，且每次坚持30分钟。“五”是指每星期要运动5次以上。“七”是指运动后心率+年龄=170，太快心功能容易超负荷。

6 出游携带药物

出游时，心脏病患者最好随身携带药物，出现症状时及早服药。出现心慌、胸闷、憋气等症状要及时就医。

7 充足睡眠

相比夏夜的湿热难眠，秋季天气凉爽许多，入睡也容易了许多，因此一定要保证充足的睡眠。每天睡够7个小时，且睡眠质量要高。

8 合理饮食

高血压、糖尿病、冠心病患者不要跟风贴秋膘，饮食应坚持以清淡为主，避免三餐过饱，及时补充体内水分。但心衰患者要限制饮水量，因为饮水过多会增加心脏负担，加重病情。

秋季养生歌

你拍一，我拍一，秋季养肺排第一。
你拍二，我拍二，预防腹泻吃蒜瓣。
你拍三，我拍三，少把海鲜入三餐。
你拍四，我拍四，颐神养性练练字。
你拍五，我拍五，生果试着煮一煮。
你拍六，我拍六，品茗之前嗅一嗅。
你拍七，我拍七，闲暇抛掷纸飞机。
你拍八，我拍八，滋阴穴位勤揉擦。
你拍九，我拍九，圆规活动扭一扭。
你拍十，我拍十，早睡夙起别太迟。



速效救心丸

治疗冠心病心绞痛案例分析



冠心病心绞痛患者如果得不到及时有效的治疗，很容易造成心肌梗死、猝死等严重后果，从而给患者的生命安全带来巨大的威胁。在冠心病的治疗上，中药治疗有着悠久的历史。其中，比较著名的中成药有速效救心丸，其组成功分主要有川芎、冰片。川芎辛温，入肝、胆、心经，具有活血止痛、行气开郁的功效，因此速效救心丸用于气滞血瘀型的冠心病疗效显著。

速效救心丸治疗冠心病心绞痛疗效显著

李晓晶等选取2011年到2013年收治的100例冠心病心绞痛患者，观察分析速效救心丸治疗冠心病心绞痛临床疗效，经过一个疗程的治疗后，观察组（实行速效救心丸治疗）心绞痛治疗上的总有效率为96%，对照组（采用复方丹参片治疗，必要情况下给予口含硝酸甘油片处理）则为68%，两组差异具有统计学上的意义（ $P < 0.05$ ）；同时在心电图上，观察组总的效率为80%，对照组则为50%，两组差异也具有统计学上的意义（ $P < 0.05$ ）。

现代药理学上的研究也证明：速效救心丸提取了川芎中生物碱、酚酸及内酯类活性成分，而川芎对于冠脉阻力可以明显降低，并且增加冠脉流量，改善心肌缺氧，从而改善心脏血液循环。同时，速效救心丸也与中医传统理论相符合，在对心绞痛的缓解上，坚持疗程性服用，可以明显降低心绞痛发作频率，缩短发作持续时间，提高整体治疗效果。

速效救心丸治疗心绞痛案例分析

患者主诉：胸口闷痛2小时，晕厥摔倒十分钟。患者2小时前出现胸口闷痛，休息不缓解，在办公室里缓慢走步、喝水以减轻症状，10分钟前突然晕厥摔倒，同事给予舌下含服硝酸甘油1片。同时拨打卫生成室电话。

既往用药史：硝苯地平片10mg tid

危险因素：高血压多年，未正规治疗

入院后检查：体温：36.5°C；心率：62次/分；血压：135/85mmHg；颈静脉：充盈（平躺位）

实验室检查：即刻血糖7mmol/L，心电图示：I、III、avf导联ST段压低，V2、V3、V4导联波倒置

诊断：心绞痛高血压

依据：心电图示不是急性心梗，患者既往有高血压，但不规律治疗，不监测，从不体检

治疗方案及用药：赶到时患者苏醒，意识清楚；语言流利，精神萎靡，面色灰白。嘱原地平躺，赶紧拨打120急救电话，之前舌下含服硝酸甘油1片10分钟后不缓解（怀疑同事的硝酸甘油失效），给予6粒速效救心丸舌下含服，并开放静脉通路。

出院或治疗后效果：10分钟后患者自诉胸闷症状有所缓解，身上有些力气，想坐起来，遂让其原地慢慢半靠位。45分钟后急救车到来，将患者安全转移至友谊医院。

思考与用药体会

心绞痛急性发作时，硝酸甘油和速效救心丸是首选用药，缓解症状迅速，携带方便，但硝甘易挥发，需密闭、避光保存，有效期短，紧急情况下如果用失效药物很容易耽误病情，增加患者危险。大量临床研究证明，速效救心丸安全、有效。急救时服用，为保证良好的急救效果，必须舌下含服10-15粒；平时也可以口服每次6粒，每日3次。“犯了再吃不如常吃不犯”。

部分内容来源：海峡药学，2015年，第27卷第2期

限于篇幅文字略有删减



巧用舒脑欣，妙治偏头痛



偏头痛是一种常见的多发病。脑力工作者与中老年女性多发此病。该病患者一般面色或黄或白，神情憔悴，不时用手捋头发，按揉太阳穴。有的女性患者，经期偏头痛，经期过后自愈。

到底是什么原因引起偏头痛呢？很多患者由于焦急、思虑过度而引发偏头痛。因为焦急或思虑过度会使体内产生过多的5-羟色胺，它全部位于血小板致密体中，在血小板活化时释放。偏头痛病人血小板比正常人更容易发生自发性聚集和黏着，释放出5-羟色胺，从而引起血管收缩，脑血流量减少，产生偏侧眼部不舒服，口周麻木，出现剧烈头痛。舒脑欣滴丸治疗血虚引起的偏头痛有较好的疗效，此药处方源自《太平惠民和剂局方》的著名益智方剂“芎归汤”，由川芎和当归

两味药组成。方中的川芎活血行气，“上达巅顶，下通血海，中开郁结”，充分保障大脑的血液供应，为君药，当归“补血、养血、和血”为臣药，两药配伍可增强川芎活血散瘀、通络止痛之力，又兼养血，通补兼施，通调并举。

研究证实：舒脑欣滴丸能够有效改善脑缺血、缺氧的症状，增加脑血流量；降低血液中乳酸含量，改善微循环，改善血液流变性，同时具有解痉镇痛等作用。服用20分钟左右，就可以明显缓解偏头痛症状。服用方法：每日3次，每次4粒，四周为一疗程，病情较轻者，服用一周即可见效。

小贴士

简单易学的脑保健操 有利于缓解脑供血不足

第一节 . 按风池穴。头略低，用手摸耳后高骨的内下方，凹陷处即是风池穴，用两手中指的指肚按在穴位上、向里向外交替按揉。

第二节 . 按攒竹穴。攒竹穴位于眉头下方凹陷处，用两手的拇指尖按在攒竹穴上按揉。

第三节 . 按太阳穴。用两手中指的指肚按揉至舒适为止。

第四节 . 按百会穴。百会穴在头顶正中线与两耳廓之间连线交会处，用两手的中指肚按压穴位，有节拍按揉。

第五节 . 屈指按头法。两手五指屈曲，按在发际边缘，指尖用力下按，按照节拍一直按到头顶。



午休 是天然的降压法



曾经在欧洲心脏病学会大会上宣读的一项由希腊雅典Asklepieion Voula总医院的心脏病学家发布的研究成果表明，午休会让高血压对患者的动脉和心脏所造成的损害较小，是一种有效且值得推广的天然降血压方法。

这项研究选取了200名男性参与者和186名女性参与者，其平均年龄为61.4岁，且都患有动脉高血压。研究者测量了所有参与者的中午睡眠时间、办公期间的血压、24小时动态血压、脉搏波传导速度、两种生活习惯、身高体重指数和一份完整的超声心动图评估。

研究者在调整了其他可能影响血压的因素后发现，与中午不睡觉的高血压患者相比，中午睡觉的高血压患者其24小时平均动态收缩压要低5%(6毫米汞柱)；在清醒状态下，平均收缩压读数要低4%(5毫米汞柱)；在夜间睡觉时，平均收缩压读数要低6%(7毫米汞柱)。

此外，中午睡觉60分钟的病人其24小时收缩压平均读数要低4毫米汞柱，他们所服用的抗高血压药物数量也较少。



总是手脚冰凉的人要及早“练心”

女性的心肺功能，比男性更重要，因为她们面临做母亲的情况，从怀孕到分娩，心脏要承担两个人的血液供应，如果之前有过心肌炎，或者虽然没毛病，但是长期缺乏锻炼，心肺功能就很差，生孩子都是一个坎儿。而心功能的好坏，一摸手的温度就可以初步判断，如果无论冬夏，手脚总是凉凉的，这多是心脏功能不足的表现。

怀孕之后心脏做功要增加，这显而易见，因为母亲的体重会在孕期增加，身体的水分也增多。很多人从来不运动，她的心脏体积很可能就比其他人的小，心肌不发达嘛，如果怀孕了，她就要用有限的心肌承受两个人的供血，以及与怀孕同步增加的身体的水分，就会比心



肺储备多的人辛苦。因此，女性多运动的一个重要原因是增加怀孕时的心肺储备。

心肺功能不强，在平时的一个最典型表现，就是手脚冰凉，即便环境温度不低也很难暖和过来，这就是心脏力量不足，不能把血液推送到手脚这些远离心脏的部位。很多人问我，怎么能使手脚不冰凉，其实最好的办法就是运动，增加心率，每天跑上半小时，心肌的力量就上去了，这与吃补气药的效果是一样的，而且是自身能力的提高，还不会有吃药上火的问题。

如果心肌的这种无力状态不改变，不仅是手脚凉，夏天还容易因为血压低而晕倒，甚至因为血压低，供血不足而出现类似心绞痛的胸痛，如果去做心电图检查，一般会被告知心肌缺血……凡此种种，其实都是心功能没能充分开发，缺少运动所致。

所以，女性，特别是女孩子，如果希望以后做母亲，首先要避免得心肌炎，而病毒性感冒是可以因为没及时控制而转为心肌炎的；其次就是要养成锻炼的习惯，为未来做储备。

心肌梗死 的诊断标准

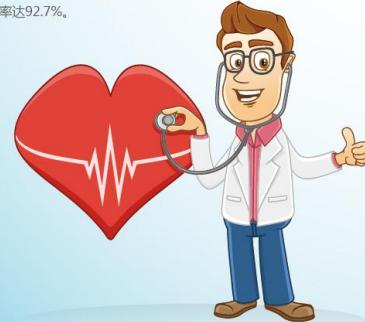
心肌梗死在欧美最常见，在美国每年约有150万人发生心肌梗死。中国在世界上属低发区，但近年来也有上升趋势。那么我们来看心肌梗死的诊断标准。

如何诊断心肌梗死

1、出现典型的胸痛，起病急骤，疼痛持续时间长，位于胸骨后或心前区，可向左颈、左臂放射，疼痛呈压榨性，常伴有濒死感。这是心肌梗死的诊断标准中比较典型的。

2、在心肌梗死的诊断标准中典型的心电图演变过程是：起病时（急性期）面向梗塞区的导联出现异常Q波和ST段明显抬高，后者弓背向上与T波连接呈单向曲线，R波减低或消失；背向梗塞区的导联则显示R波增高和ST段压低。在发病后数日至2周左右（亚急性期），面向梗塞区的导联ST段逐渐恢复到基线水平，T波变为平坦或显著倒置；背向梗塞区的导联则T波增高。发病后数周至数月（慢性期）T波可呈V形倒置，其两肢对称波谷尖锐异常，Q波以后常永久存在，而T波有可能在数月至数年内恢复。

3、血清酶学改变，包括血清酶浓度的序列变化或开始升高和随后降低，这些典型的心肌梗死的演变过程。血清肌酸磷酸激酶（CK或CPK）发病6小时内出现，24小时达高峰，48~72小时后消失，阳性率达92.7%。



心脏不适 做啥检查？

经常会有人去心脏内科咨询或就诊，诉说着自己有关心脏方面的各种问题，包括胸痛、胸闷、心慌、憋气、头晕等，然后心内科医生会开出相关的检查。通常来看，心脏疾病主要分为三大类：结构性、血管性及传导性，不同疾病要做的检查也大有不同。

第一，结构性心脏病，通俗来讲就是心脏的结构出现了问题，其中包括心房、心室间隔的缺损，瓣膜出现了狭窄以及关闭不全等。这些疾病常见于儿童、少部分年轻人和一些老年人，通常没有什么症状，只有当缺损的面积很大或瓣膜狭窄、关闭不全达到一定程度时才会出现一些心功能不全相关的症状，如活动耐力下降、胸闷、心慌、气促等，这些问题通过心电图、胸片、超声心动图、心脏核磁共振检查可以明确。

第二，血管性心脏病，就是大家经常听到的冠心病，简单来讲，就是给予心肌提供能量的运输管道出现了问题，大部分的情况是血管变得狭窄，也就是管道不通了，运输的血液和氧在心脏需要的时候不能够充分提供，从而产生了胸闷、胸痛、咽部发紧、左侧肩膀以及后背部疼痛的各种症状。要想知道这个管道有没有狭窄，最基本的是心电图检查，但只有在症状发作的时候做心电图才有可能发现问题，如果检查时并没有出现心脏不适，可以做负荷心电图试验、6分钟运动负荷平板试验、运动核素心肌显像检查以明确。上述检查不适用于症状比较重的患者，重症患者可以做心脏CTA或冠脉造影检查，更直观地了解血管的基本情况。

第三，传导性心脏病，就是说心脏跳动出现了问题，包括心跳慢、心跳快、心跳不规律、漏跳等，这些人会有心慌、头晕、晕厥等不适症状，这就需要做心电图检查或24小时动态心电图持续监测。当然，有的心律失常并不是持续存在的，这样的病人可以进一步做创的电生理检查或心脏埋藏式Holter检查以明确。

心脏疾病无小事，如果出现心脏方面的不适，建议及时就医检查，以免错过最佳治疗时间。

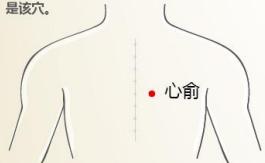
关“艾”心脏，常常“灸灸”

心血管疾病已是影响人类健康的第一大疾病，全世界死亡人数的三分之一都与它有关。因此，保护好我们的心脏，防治心血管类疾病是保健养生的一个重要内容。艾灸作为一种传统养生治疗方式，深受广大患者的喜爱。

对于用艾灸保养我们的心脏，可以选择心俞、内关、厥阴俞、三阴交等穴位。

1.心俞穴：

当第五胸椎棘突下，旁开1.5寸处，即是该穴。



心俞，即心的俞穴。心俞是治疗心经及循环系统疾病的要穴。对于心悸来说，艾灸心俞，心脏受到刺激，能散发热气而宁心，推动血行而气顺，利于改善心律失常，使心脏恢复到正常状态。

2.内关穴：

位于前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线 上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



内关穴是手厥阴心包经穴。而心包为心之

外围，中医学认为，心为“君主之官”，任何外邪都不可侵犯，如果有外邪入侵，心包应首先“代君受邪”的使命，所以心病必先见于心包。反过来说，如果要治疗心脏方面的疾病，也应先调理心包。

实际上，内关穴对心血管功能有明显的调整作用，可以防治心血管系统的各种疾病，临幊上治疗冠心病常以此穴为主，因而内关穴有“冠心病的救星”、“心宝”等赞誉。这个穴位对于防治心痛、心悸、胸闷、心律不齐、窦性心动过缓或过快(包括冠心病、心绞痛、心脏神经官能症、风心病和高心病等)都有很好的功效。《四总穴歌》中有“心胸内关穴”的说法，《拦江赋》中也有“胸中之病内关推”的赞誉，《标幽赋》中评价同样不低，有“胸腹满痛刺内关”的说法。

3.厥阴俞：

在背部，当第4胸椎棘突下旁开1.5寸处。



厥阴俞是心包的背俞穴，是心包之气在背部所输注的地方。心包，是包在心脏外面的包膜，具有保护心脏的作用。中医学认为，心包在生理上“代君行令”，在有病变时，要“代君受邪”。《灵枢经》记载：“心

者，五脏六腑之大主，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”所以，临幊上对于心神的疾病均以调理心之包络为主。所以厥阴俞临床多用于防治各种类型的心脏病，以及心痛、胸闷、心慌、失眠、健忘、癫痫、痴呆、肩背痛等病症。《针灸资生经》中有言：“厥阴俞，神门，临泣，治心痛”。

4.三阴交穴：

在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



三阴交穴属足太阴脾经穴，又是足厥阴肝经、足少阴肾经与脾经的交会穴。因肝藏血，脾统血，肾藏精，精化血，所以三阴交俗称“血穴”。又主血脉，治心必调血，三阴交便是理血分，安神志，调理肝、脾、肾的代表穴。临床可用于防治各种类型的心脏病、高血压、精神、神经病和妇科病等多种病症。

以上各穴的灸法，用艾条温和灸每次10至15分钟，连续灸10天，间隔3至5天后，可再灸。艾条温和灸时，心俞、厥阴俞二穴可同时进行。



关“心”一定要遵循这五条护心健康守则

世界心脏日 (World Heart Day) 是由世界心脏联盟确定的，于1999年设立，每年一次，2000年9月24日为第一个世界心脏日，以后每年9月的最后一个星期日为世界心脏日。

其目的是为了在世界范围内宣传有关心脏健康的知识，并让公众认识到生命需要健康的心脏。心脏病是威胁人类生命健康的头号杀手，为提醒人们的重视，世界心脏联盟确定了每年一次的“世界心脏日”。

人们的生活方式对心血管的健康有着直接影响，各国卫生机构对如何保护心脏健康也有着大同小异的指导意见。瑞典一研究小组从中提炼出五条护心健康守则。

根据这五条健康护心守则，该研究小组对两万多名男性中老年人进行了长期观察后发现，在所调查的人群中，凡能完全遵守这五条的中老年人，可降低心脏病发作的几率达百分之八十六。

1.日常饮食偏重水果、蔬菜、豆类、杂粮和鱼。

2.每日中度饮酒，如65岁以下男性，每日常300毫升12.5%酒精含量的红酒，或700毫升5%酒精含量的啤酒。

3.不抽烟。

4.每日适度锻炼，如每日至少步行40分钟，每周有一小时较为剧烈的运动，如快速跑步或快速游泳。

5.控制腰围在94厘米以下。研究人员指出，上述五条对男性和女性均适用。但饮酒一条可不作为限定条件，也即若你从不沾酒，没有必要开始学着喝酒。

由于传统生活习惯的干扰，该研究发现，在所调查的人群中，仅百分之一的人能完全做到了这五条护心守则。

日常生活中如何护心

生活中的很多坏习惯比如熬夜、吸烟、大量饮酒等都对心脏不好，人到了一定岁数，在生活中要戒烟限酒，回避二手烟，少去碰咖啡、浓茶、辛辣食物等。不过，偶尔喝一点红酒，可以促进血液循环，对减少心率失常的发作有一定帮助。现在静态的生活和工作较多，因此要控制脂肪的摄入，动物油、动物脂肪、动物内脏、螃蟹、虾等，要有节制地吃。工作之余，做些力所能及的运动，比如慢跑、快走、打太极拳等，既能锻炼心脏功能，又能愉悦心情，良好的心态是预防心率失常很重要的一个环节，胜过服药。

老年人由于肠道功能下降，会有便秘问题，容易加重心率失常，应多食用膳食纤维，蛋白饮食限量，保持大便通畅。建议蛋白摄入量应控制在每天每公斤体重1到1.5克，心功能不全、肾功能不全患者控制在1克以内。心功能不全和水肿的病人也要控制盐和水的摄入，以免加重心脏的负担，导致心功能下降。老年男性朋友有前列腺增生，要尽早治疗，以免排尿困难加重心率失常。

不同服用方法药品的幽默言语



片药：

我呀，吃起来最方便。有人觉得我的白色外衣太单调了，我就多添置了几件衣服，红的黄的各种颜色都有，让您看着舒心，服用起来更容易了。对于疾病，我可是名副其实的“糖衣炮弹”！



糖浆：

谁说良药苦口，您换我们糖浆试试，我口感好，所以大家都挺待见我，尤其是小孩子喝起来像是喝饮料。不过，我还是要嘱咐小朋友：糖浆虽好，可不要贪杯哦！



胶囊：

我是药品中的大腕，因为我外表靓丽，姿态优美，功能强大，口感润滑。只是近来颇为烦恼，我被无辜牵扯进了与皮鞋和酸奶的三角绯闻中不堪其苦啊！思来想去，还是一心一意治病救人吧，不求出名只求心安啊！



冲剂：

将我倒入杯中，再用热水冲开，这一倒一冲之间倒是让人体会到一种沏咖啡的情致，这种小资的生活感受，任哪一种药品也不能给吧？



喷剂：

我用起来最方便，大拇指一按就OK了。我的兄弟姐妹体型都很小巧，您可以随身携带，最方便了。一旦您哪里微感有恙，您一定要想着我这个“便携式灭火器”哟！



药丸：

我们与汤药都是世家，向来地位极高。可是树大招风，当年那些打把式卖艺的常常借我们的名声混饭吃，搞得我们家族的大力丸声名狼藉。不过，这也无妨，他们蒙得一时，混不了一世。我们家族大气，不与他们计较。



汤药：

咱可是个有积淀的药，通历史，懂心性，越是疑难杂症咱越不怕。不过因为身集百物，难免五味杂陈，你们只认为我是“一杯苦水”，哪知我一颗苦心呐。“恨病吃苦药”，不如您就改口叫我们“忘病水”吧！

膏药：

提起我，人们总是觉得我黏糊，说我家皮厚，扯不清，再加上自家兄弟狗皮膏药被骗子利用，坏了自家名声，所以提起我们就跟骗子往一块扯。可您也看到了，治病时您指哪我打哪，立竿见影。好用的很哦！

栓剂：

太不好意思了，我还是啥也不说了吧，用到我，你就知道我的好。

幽默一刻

医生：哪儿不舒服哇？
患者：腮特别疼。
医生：怎么发现的？
患者：我是被牛顶了一下。
医生：你父亲和爷爷有没有被牛顶过的历史？

有一个病人去看医生。
病人：医生，我病了，得了失忆症。
医生：你这病得了多长时间了？
病人：——什么病？

常吃7种食物助长寿

食物可以让生命更具活力。选择好的食物，会让自己看起来更年轻，无形中有延年益寿的功效。MSN英文网近日公布了7种长寿食物。



鱼肉
1.鱼肉有助心脏健康。心脏病是威胁人类健康的因素之一，可在美国阿拉斯加的因纽特人却很少受到这一疾病的困扰，原因就在于他们经常以鱼肉为食，从而补充了大量的ω-3脂肪酸。这种物质可以帮助人体控制胆固醇水平，并能预防心律失常，是人类的贴“心”卫士。

2.长寿秘诀——酸奶。在20世纪70年代，世界上拥有百岁老人比例最多的地区是格鲁吉亚。是什么秘诀让此地成为寿星的聚集地呢？答案最终锁定在毫不起眼的酸奶身上，它深深融入到当地居民饮食的方方面面。酸奶中富含钙质，可预防骨质疏松。另外，酸奶中的健康细菌能够保持肠道健康，减少因岁月带来的肠道疾病等。



3.巧克力有利血管健康。在巴拿马附近的圣布拉斯群岛，同样生活着心脏非常健康的库纳人，他们比巴拿马人心脏病发病率低90%。他们心脏健康的秘诀是什么呢？原因是他们的饮品中通常含有大量的可可——可可中含有丰富的黄烷醇，可保护血管功能，减少高血压的发生，以及帮助预防2型糖尿病、肾病及老年痴呆症等疾病，适量食用富含可可的巧克力同样促进身体健康。



4.坚果延年益寿。提倡健康生活和素食的美国宗教团体——基督复活临安息日会研究指出，经常吃坚果的人可平均延长2年半的寿命。为何坚果如此神效呢？因为坚果是不饱和脂肪酸的很好来源，这一点与橄榄油颇为相似。此外，坚果还蕴含了丰富的维生素、矿物质和其他健康物质如抗氧化剂等，是不可多得的健康食品。



橄榄油

早在40年前，科学家们就已经发现橄榄油的神奇作用：橄榄油中的不饱和单脂肪酸可以降低心脏病及癌症的发病概率。现在，人们有了更多的发现：橄榄油中还含有一种功能强大的抗氧化剂——多酚，具有抗衰老的作用。



6.红酒延缓衰老。适度饮酒可预防心脏病、糖尿病和记忆减退。尽管任何一种酒都可起到这样的作用，但是佼佼者却非红酒莫属。因为红酒中特有的白藜芦醇能激活控制细胞老化的因子，从而使人体延缓衰老，更加年轻。



蓝莓

7.蓝莓保持身体灵活。1999年，塔夫茨大学的梅耶人类营养研究中心进行了一次实验，他们给老鼠喂了相当一段时间的蓝莓提取液，这段时间相当于人类的10年。结果显示，食用蓝莓的老鼠们在老年以后比普通老鼠具有更好的平衡感、身体协调能力。这也证实了蓝莓中的化合物有助于减轻炎症、缓和氧化损伤，从而提高老年后的记忆和肢体灵活性。