

市中医院心血管科帮你走出看病误区 心病不能光靠静养还得动起来



患了心脏病,只能静养?错!市中医院内二科(分管心血管科)主任陈灵敏告诉记者,慢性心脏病人更要动起来,对于心脏康复来说,一大重点就是以运动治疗的方式帮助患者获得健康的身体,以防止病情进一步恶化,从而减轻患者负担。

记者 李梦楚
制图 李梦楚

省中医药学会来永 三下乡

市中医院义诊活动一箩筐

记者 李梦楚

寒冷的天气,没有阻挡省中医药学会为群众送实惠、送温暖的热情。为提升基层医疗机构服务能力,普及中医知识,18日-19日,省中医药学会将选派妇科、肾病科、脾胃病名医到市中医院,开展“三下乡”活动。

没想到省里的专家能下乡给我们看病,真是太好了,平时去省里来回就要两天,这下方便了。听说省中医药学会名医要来永,家住芝英镇的应女士早早便到市中医院预约了章勤的专家号。章勤何许人也?他是省名中医、全国第二批名老中医药专家何少山的学术经验继承人、何氏妇科流派主要传承人。

据了解,此次下乡的医生还有国家临床重点专科杭州市中医院肾病科副主任医师、国家级名中医王永钧的学术继承人、第二届全国百名杰出青年中医张敏鸥,中华中医药学会脾胃病分会常务委员会委员、省脾胃病专业委员会主任委员、省中青年临床名中医钦丹萍。18日上午义诊结束后,三位名医紧接着将对市中医院进行科室对口指导,举办会员座谈会。

18日晚,省中医药学会联合市中医院举办“中医药健康管理服务技术培训班”,金华基层医疗机构医务人员及有关业务人员参加培训。届时,浙江中医药大学教授何赛萍将作《伤寒论》的临床应用专题讲座。19日上午,何赛萍还将在市中医院开展义诊。

事实上,省中医药学会走进市中医院已屡见不鲜。自4月省中医药学会中医工作室落户市中医院以来,每月都有4名国家级、省级名中医下沉市中医院坐诊,惠及市民。此次省中医药学会到我市开展“三下乡”活动,又将为广大市民提供一次与名医零距离接触的机会。

巨大误区:心脏病患者只能静养

心血管科看些什么病?是不是要时刻整装待发,随时准备和死神抢人?见到陈灵敏,记者迫不及待地想要听她分享争分夺秒的各种经历。出乎意料,陈灵敏说,市中医院心血管科并非时刻上演生死时速,到该科就诊的多数是慢性心脏病。

陈灵敏告诉记者,她在接诊过程中发现,患者普遍存在这样或那样的误区,其中最常见的是不少患者认为,患了心脏病只能静养,什么也不干,什么也不敢干。她借一个真实病

例给广大市民提个醒,希望患者能够科学就医。

李大爷是一个冠心病心功能不全的病人,今年上半年就住了3次院。他儿子常说:我老爸比天气预报还准,只要一受凉,就会出现鼻塞感冒的症状,接着就胸闷气促,严重时夜间不能平卧,需要住院治疗。3个月前,李大爷及其家属听从医生建议,急性期病情缓解后,住院期间进行床旁站立、简易体操等活动,逐渐过渡到在走廊上行走、上下楼梯等。

出院后,李大爷在家人的陪伴下继续坚持此类运动并逐渐增加强度,配以吃中药、膏方等,至今没有再到医院报到。

一句话,运动耐力太差!陈灵敏说,像李大爷这样的病人很多,运动耐力差,喜欢坐着或躺着,生怕一动就加重心脏负担。其实这种认识是不对的。对于急性心肌梗死后、心脏介入手术后、心脏外科手术后及慢性心力衰竭的病人,心脏康复计划中的一大重点就是运动训练。

运动处方:循序渐进,最好能找医生私人订制

陈灵敏说,很多慢性疾病(如高血压、糖尿病、冠心病等)都需要运动训练,强度、目标因病而异,医院会根据患者的自身情况量身定制个性化运动方案,就像是开一张运动处方,患者或家属不能根据自己的喜好自由行事。

记者特向陈灵敏讨要了一张普遍适用的运动处方,运动强度以自身感觉为准,首先应能够正常谈话,不应感到气促,运动时稍稍用力即

可,无需很用力,以运动后当天晚上及第二天早上感觉尚好为宜,刚开始运动时每次可运动5分钟至10分钟,随着心功能的恢复,可延长至30分钟或更长时间,注意每次增加别超过10%至30%,运动时间增加到30分钟后,可适当增加强度,每周应运动3天至5天,上下午各一次,此后可逐渐增加至每天运动,运动可以有氧运动为主,如步行、慢跑、骑自行车或游泳,也可适当配合阻力运动,如举哑

铃等。

小到躺在床上伸伸腿,大到跑步、游泳、练瑜伽,只要是有计划、有组织、可重复地以提高体能水平为目的的运动,都会对心脏有益。陈灵敏说,传统观念应该改变,慢性心脏病患者更要动起来,积极接受运动训练,但不可操之过急,宜循序渐进、稳扎稳打,让心脏耐力逐渐增加。如果出现双下肢浮肿、夜间躺不平、呼吸困难、胸闷、咳嗽有痰等症状,应尽早就诊。

想生二胎,又怕激素影响怀孕妊娠? 治哮喘不必谈激素色变

记者 李梦楚

全面二孩政策一出,不少适龄适孕夫妇都开始跃跃欲试,这其中就有40岁的应女士。不同于普通孕妇,应女士自幼患有哮喘,平时按时吸入小剂量激素,病情稳定,近两年仅有少许咳嗽且不剧烈,吸入气雾剂后即可自行缓解。考虑到自己的哮喘并不严重,又怕长期使用激素会影响怀孕,于是应女士自行停用吸入用激素。前段时间,应女士出游时恰逢降温,结果哮喘复发住院了。

那么,想生二胎的哮喘患者该不该停用激素呢?激素会不会对怀孕、妊娠,甚至是儿童的生长发育产生影响呢?记者特来到市中医院呼吸内

科咨询。

大家大可不必谈激素色变。市中医院内二科(分管呼吸内科)主任陈灵敏介绍,哮喘患者在缓解期需要长期使用的是吸入用激素(ICS治疗),分为单纯激素制剂与复合制剂,单纯激素制剂可以放心使用。吸入激素也许会导致发音困难、咽喉部念珠菌感染(鹅口疮)、下呼吸道感染等局部不良反应,吸入激素后可及时漱口,以最大程度地减少局部不良反应。

ICS是否会对儿童生长发育、骨质代谢、妊娠、下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)产生影响吗?陈灵敏说,ICS的全身不良反应远远小于全身使用激素(如口服、静脉注射)。长期研究表明,ICS不会对HPA轴功能

产生明显抑制作用,哮喘儿童应在医师指导下正确使用ICS,避免过度使用激素(包括剂量、疗程等),不可擅自停药,如果哮喘控制不好,本身会影响儿童生长发育,ICS对骨折、骨密度、妊娠均无影响。

哮喘患者病情稳定期,吸入小剂量单纯激素制剂并不影响生二胎。切不可盲目停药,因小失大。陈灵敏的一句话无疑给大家吃了一颗定心丸,但哮喘病人也要注意,平时要坚持服药,控制病情,加强体育锻炼,增强免疫力,预防感冒,避开过敏原。

陈灵敏提醒,哮喘患者春秋季节尽量减少郊游,如果出现胸闷咳嗽、活动后气急等症状,应及时就诊。



时值冬日,连日多雨,气温多变,呼吸系统疾病患者明显增多。图为市中医院内二科医生为病人进行电子支气管镜检查。

通讯员 陈灵敏 摄