

心脏病患者康复：只能静养，不能活动？

□罗志中

心脏病患者一直以来都被告知需要静养，避免大量活动。然而，有研究表明，适度的运动对心脏病患者的康复非常重要。本文将探讨心脏病患者康复的三个关键点：适度的运动、肌肉锻炼和心理支持。这些信息可以帮助患者更好地理解康复过程，并鼓励他们积极参与康复活动，提高生活质量。

1. 对心脏病康复认识的误区

一些人认为心脏病患者应该避免任何形式的运动，以免加重病情。此外，还有一些人认为心脏病康复运动不重要。他们认为心脏病是一种严重的疾病，患者应该以药物治疗和静养为主，而不是通过运动来康复。其实，这两种观点都是不正确的。适量的运动对心脏病患者的康复是有益的，它可以改善心肺功能、提高身体机能、缓解压力等，从而改善患者的生活质量。此外，运动还可以帮助患者更好地管理自己的病情，减少并发症的发生。当然，运动的种类和强度应该根据患者的身体状况和医生的建议来选择和确定。

2. 促进心脏病患者康复的正确方式

2.1 适度的运动

心脏病患者需要进行适度运动以促进康复。适度的运动可以提高身心健康水平、控制体重、改善睡眠质量，增强免疫力。但是，患者应该选择有节制的运动，以避免过度疲劳，降低心脏病复发的风险。一些低风险的运动，如散步、水中活动和单车骑行，都是适合心脏病患者的运动方式。运动频率建议为每周进行至少5次适度的有氧运动，每次至少30分钟。患者应在医生的指导下选择适合自己的运动项目和强度，并密切监测身体状况。

2.2 肌肉锻炼

心脏病患者需要进行肌肉锻炼，以增强肌肉力量，改善心肺功能，提升身体的灵活性，从而提升日常生活能力。此外，肌肉锻炼可以促进心血管健康，降低炎症和血脂水平。肌肉锻炼还可以减少食欲，提高能量水平和体重控制。对于心脏病患者而言，渐进式的体力活动可以改善肌肉力量和耐力，而无氧运动，如重量训练和器械锻炼，可以增强肌肉力量和质量。心脏病患者应在专业人士的指导下科学设计肌肉锻炼计划，以避免受伤和过度疲劳。

2.3 心理支持

心脏病患者在康复过程中，心理支持是至关重要的因素。心理困扰，如焦虑、抑郁及其他心理障碍，可能对康复产生负面影响。心理支持包括心理咨询、社交支持、药物治疗和心理治疗。心理咨询可以帮助患者应对患病带来的情绪困扰，使其积极应对心理压力，改善焦虑状态。社交支持可以提高患者的自尊心和自信心。药物治疗和心理治疗可以帮助患者控制心理问题，缓解心理困扰。

3. 结语

综上所述，适度的运动、肌肉锻炼和心理支持是心脏病患者康复的三个关键因素。适度的有氧运动可以增强心脏功能和健康状况，肌肉锻炼可以帮助恢复肌肉力量和灵活性，心理支持可以帮助患者面对康复过程中的心理问题，建立积极的心态。医生和患者应该共同努力，制定科学、安全和可控制的康复计划，并科学监测康复进展，促进心脏病患者早日康复。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)

详解心律失常！ 早知早防不再心慌

□魏欣

心律失常是指心脏的节律出现异常，导致心率过快、过慢或不规则。它是一种常见的心脏问题，可能对心脏健康产生不良影响，甚至危及生命。然而，通过早期的了解和预防，我们可以降低心律失常的风险，保护心脏健康。

1. 心律失常对心脏健康的影响

心律失常是一种常见的心脏问题，对心脏健康有着重要的影响。正常的心律是由心脏内的电信号控制的，它使心脏以一定的节奏和顺序收缩和舒张。然而，当心律失常发生时，心脏的收缩和舒张就可能变得不规则或不协调，导致心脏功能受损。首先，心律失常可能使心脏无法有效泵血，从而影响身体各个器官的供氧和营养输送。这可能导致出现疲劳、乏力和活动耐力下降等症状。其次，心律失常还会增加心脏发生血栓的风险，因为不规则的心脏收缩可能导致血液在心脏内滞留，形成血栓后，它可能脱落并引发心脏病。再次，心律失常还可以导致心室功能不全和心力衰竭，因为心脏不能以足够的力量将血液泵送到全身。这可能导致液体在体内积聚，引起水肿和呼吸困难等症状。最后，某些心律失常还可能触发更严重的心律失常，如心室颤动。这是一种危险的心律失常，可能导致心脏骤停或死亡。因此，了解心律失常对心脏健康的影响非常重要。及早发现和治疗心律失常，采取措施保护心脏健康，如维持健康生活方式、控

制心血管疾病风险因素、保持心理健康，并定期进行体检或监测心率，可降低心脏病发作和并发症的风险，维持良好的心脏功能和整体健康。

2. 守护心脏健康，预防心律失常

2.1 健康生活方式的重要性

健康的生活方式对于预防和管理心律失常至关重要。首先，保持合理饮食是维护心脏健康的基础。限制高盐、高脂肪和高胆固醇食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质的摄入，有助于控制体重、血脂和血压，降低心脏病风险。其次，适度运动对心脏健康非常重要。每周至少进行150分钟的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，可以增强心脏功能、加快血液循环，降低心脏负担。此外，适度的力量训练可以增强肌肉力量，提高代谢率，有助于维持健康体重和血糖水平。最后，戒烟和限制酒精摄入也是保护心脏健康的重要措施，吸烟和酗酒不仅会损害心血管系统，还会增加心律失常的风险。总之，健康的生活方式在预防和管理心律失常中起着至关重要的作用。

2.2 控制心律失常的风险因素

控制心律失常的风险因素对心脏健康至关重要。首先，高血压是心律失常的主要危险因素之一。长期的高血压会导致心脏负荷增加，心脏电信号传导异常和心律失常的发生。通过采取措施控制血压，如药物治疗、低盐饮食和规律运动，可以降低心律失常的风险。其次，高血脂也

是心律失常的重要风险因素。高胆固醇和高三酰甘油水平会导致心脏电活动异常，增加心律失常的概率。通过改善饮食习惯、适量运动和药物治疗，可以控制血脂水平，降低心律失常的风险。最后，糖尿病也与心律失常紧密相关。高血糖水平会损伤心脏的生物电活动，导致心律失常的发生。因此，对于糖尿病患者来说，积极进行血糖控制、合理饮食和药物治疗非常重要。综上所述，通过控制高血压、高血脂和糖尿病等风险因素，可以有效预防和降低心律失常的发生。

2.3 定期体检和监测心率

定期体检和监测心率对于心脏健康非常重要。首先，心电图和心脏超声检查是检测心律失常和评估心脏功能的重要工具。心电图可以记录心脏电活动的图形，并帮助医生判断心脏是否存在心律失常。心脏超声检查可以提供关于心脏结构和功能的详细信息，帮助医生了解心脏的工作情况。其次，自我监测心率也是管理心律失常的一种方法。通过自我监测心率，我们可以及时发现心律失常的迹象，做出相应的调整和处理。有几种方法和工具可以进行自我监测心率。例如，通过手动检查脉搏，可以计算出每分钟的心率；还可以使用心率监测器或智能手表等可穿戴设备来实时监测心率，并记录数据进行分析。

心律失常是一种需要引起重视的心脏问题，但是出现心律失常我们也不必恐慌。通过合理的生活方式、控制风险因素、定期体检和监测心率，我们可以早知早防，保护自己的心脏健康。

(作者单位:陆军军医大学第一附属医院)

浅析胃溃疡的护理要点

□田雅星

胃负担过重，对胃黏膜造成损害。第三，胃溃疡患者应保证充足的睡眠，避免过度劳累和精神压力。以上这些调整都有助于减轻胃溃疡的不适症状，促进身体早日康复。

2. 遵循医嘱，按时服药

胃溃疡是一种需要长期治疗的疾病，患者必须坚持按照医生的建议按时服药。只有按时服药，才能充分发挥药物的作用。此外，患者还需要注意观察病情变化，如果胃痛等症状未缓解或加重，应及时就医，以免病情恶化或产生其他并发症。不按时服药或随意更改药物剂量等都会影响治疗效果。因此，患者应严格按照医生的指导进行服药，并注意观察药物的不良反应。

3. 保持良好心态，积极面对疾病

胃溃疡患者应保持积极乐观的心态，避免焦虑、抑郁等不良情绪。因为这些情绪会影响身体的免疫力和内分泌水平，不利于病情的恢复。通过与家人和朋友交流、参加有益的活动等方

式，胃溃疡患者可以缓解自身的心理压力，这有利于病情的恢复。同时，患者还可以参加一些针对性的心理辅导或治疗，以更好地应对疾病带来的心理压力。

4. 定期检查，及时就医

胃溃疡患者在治疗过程中应定期进行检查，以便及时了解病情变化。胃镜是一种直接观察胃黏膜病变的首选检查方法，可以及时发现并诊断胃溃疡恶化的程度。同时，定期检查还可以监测药物的不良反应和副作用，以便及时调整治疗方案。

5. 结语

通过调整生活习惯、遵循医嘱、保持良好心态、定期检查这几个方面的护理措施，患者可以有效地缓解症状，预防并发症的发生，促进身体的早日康复。同时，患者还应注意观察病情变化和药物反应，及时与医生沟通，以便调整治疗方案。科学的护理不仅有利于患者的身体健康，还有助于提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)