

# 心脏“阀门”坏了不用开胸就能修

随着人口老龄化的到来,中国已成为心脏瓣膜病高发国家。近年来,心脏瓣膜病的微创介入治疗发展迅猛,相关新技术不断涌现,为心脏瓣膜病患者提供了全新的治疗选择,也为更多无法接受外科手术的患者带来了新的希望。

每年的五六月都是体检季,不少老年人在体检中查出心脏瓣膜反流等心脏问题。随着人口老龄化的到来,中国已成为心脏瓣膜病高发国家。《中国心血管健康与疾病报告》显示,中国心脏瓣膜病患病率约为3.8%,即约有2500万人患病,严重威胁老年人生命健康。

## 严重时会导致心律失常、心力衰竭

心脏就像一个房子,它分为两个心房两个心室,分别叫左心房、右心房、左心室和右心室。心脏也被称为“人体发动机”,它就像泵一样,血液从外周静脉回流入右心房,进入右心室,然后被心脏泵出,通过肺部循环后变成充满氧气的血液,再通过肺静脉回流到左心房,并经左心房进入左心室,最终再从左心室泵出去,流向主动脉及其分支,给各个重要的脏器供血、供氧。

“心脏瓣膜病种类繁多,病因复杂,主要包括先天性瓣膜病和后天获得性瓣膜病两大类。”泰达国际心血管病医院心血管内科主任医师张峰介绍。

在心脏搏动过程中,瓣膜必须规律地不断打开一关闭以维持正常功能。心肌舒张时,出口(主动脉瓣和肺动脉瓣)关闭而入口(二尖瓣和三尖瓣)打开,以提供血液储备;心肌收缩时,入口关闭同时出口打开,将血液输送至全身。长时间的连续工作,心脏瓣膜也会出问题。后天获得性心脏瓣膜病就是由风湿热、黏液变性、退行性改变、先天性畸形、缺血性坏死、感染或创伤等引起的心脏瓣膜狭窄或关闭不全,导致心脏结构和功能改变,最终造成心力衰竭、心律失常等。

心脏瓣膜出了毛病,会导致心脏血流动力学出现显著变化,因此会出现一系列症状。“心脏瓣膜病的症状与累及瓣膜和病变程度有关,在瓣膜病变早期可无临床症状,当出现心律失常、心力衰竭或发生血栓栓塞事件时出现相应的临床症状。”闫朝武介绍,常见的症状包括呼吸困难、疲乏无力、心

绞痛、晕厥、下肢水肿等。

## 新技术让瓣膜病治疗有了更多选择

随着社会经济的发展,后天获得性瓣膜病的主要病因也出现了巨大变化。在发展中国家,风湿性心脏病是造成心脏瓣膜病的主要原因。

而在发达国家,老年退行性病变逐渐成为引发心脏瓣膜病的主要原因。美国75岁以上的老年人群中瓣膜病的发生率约13%。

超声心动图检查是临床诊断心脏瓣膜病的主要方法,CT血管造影(CTA)和心血管磁共振成像(CMR)是评估心脏瓣膜病的重要补充方法。

“体检中发现的心脏瓣膜关闭不全导致的微量或少量反流,对心脏结构和功能影响不大,一般也没有什么症状,不用过于担心。”张峰建议,当在随访中发现心脏瓣膜的反流从轻度逐渐向中重度进行演变时,就需要及时进行干预。

心脏瓣膜病的手术治疗从技术上主要分为两大类,即瓣膜置换和瓣膜修复。目前,经导管主动脉瓣置换术(TAVR)和经导管二尖瓣缘对缘修复术等微创介入治疗已逐步发展成熟,在临床获得推广普及并惠及广大患者,尤其是高龄高危患者。

张峰解释,老年患者一般合并多种慢性疾病,肾脏功能、肺功能不好的老年人开胸手术不耐受。而微创介入治疗创伤小、精准、恢复快,使更多老年人可以得到有效救治。

除了手术技巧不断发展外,输送人工瓣膜到心脏特定部位所使用的输送工具,以及人工瓣膜的材料性能也在不断迭代

升级。

“瓣膜产品分为机械瓣和生物瓣。机械瓣的使用寿命较长,但是使用机械瓣的患者要终身服用抗凝药。生物瓣是指应用生物组织材料,如牛心包瓣或猪主动脉瓣经过加工处理制成人工心脏瓣膜,植入后人体无需长期抗凝,但使用寿命较机械瓣要短。近年来科学家对牛心包瓣进行全封闭抗钙化处理、干式储存,大大提高了其性能。”张峰认为,人工瓣膜正不断朝着耐用、耐老化、提升关闭性能、抗血栓等方面升级换代。

## 远离危险因素可延长瓣膜寿命

随着人口老龄化,退行性病变(老化)是造成老年心脏瓣膜病的常见原因,主要累及主动脉瓣和二尖瓣。其中,退行性主动脉瓣狭窄在65岁以上老年人中发生率高达2%—7%。

“虽然老年瓣膜退行性病变的机理复杂,但钙质沉积是造成瓣膜病变的主要原因。”闫朝武提醒,高血压、高血脂、高血糖和吸烟等是重要的危险因素,因此健康的生活和危险因素的控制都有利于延长瓣膜寿命。

在日常生活中,还要注意劳逸结合。“适当的运动和体力劳动可以很好地增加心脏的代偿能力,没有出现呼吸困难症状的心脏瓣膜病患者可以正常工作与生活,但是要避免超负荷的重体力劳动。劳逸结合可以很好地减轻心脏负担,是防治心脏瓣膜病的关键措施。”张峰建议。

心脏瓣膜病患者要注意保持居住环境整洁干净,防止细菌感染。当链球菌感染引发扁桃体炎、咽炎等时,应该积极彻底治疗,避免风湿热的发作,风湿热反复发作会加重对心脏瓣膜的损害。(陈丽娟)

## 小贴士

### 拯救过敏 专家教你这样做

近年来,中国过敏性疾病的发病率呈持续上升趋势,如何有效预防?

首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师夏交在接受人民网采访时表示,过敏性疾病一定存在相应的过敏原,找到过敏原这个罪魁祸首,才能避免接触做到有效预防。

过敏性鼻炎是耳鼻咽喉科门诊常见的慢性鼻病,主要症状表现为阵发性喷嚏和大量的清水涕、鼻痒和鼻塞,有的患者还会出现头疼失眠等症状,严重影响工作和学习。

“以过敏性鼻炎为例,常见的过敏原是吸入性过敏原,包括尘螨、花粉、霉菌等。通过过敏原检查确定由哪种过敏原引起,才能有的放矢做到有效预防。”夏交说。

夏交进一步介绍,春秋两季的过敏往往是由花粉导致的,在花粉季建议患者减少外出,居家关闭门窗,使用空气净化设备,外出时使用有花粉阻隔作用的口罩和防风眼镜,回到室内尽快进行鼻腔冲洗,减少鼻腔黏膜接触花粉。

霉菌过敏的患者则需要保持居室通风干燥,避免卫生间浴室等环境滋生霉菌,防止室内花盆土壤积水发霉,减少去往山区、地下室等潮湿阴暗环境。

尘螨是最常见的常年性过敏原,尘螨过敏的患者可采取多种方式来除螨,如减少居家使用地毯、布艺沙发、摆放毛绒玩具,控制居室湿度,勤换床单被罩,晾晒被褥枕头,使用空气净化器和除螨吸尘器。(李烈)

### 小暑时节 这些养生知识你知道吗

“夏季大自然万物枝繁叶茂,人体气血充盈。”河南中医药大学第一附属医院副主任医师郭迎树表示,小暑时节是人体阳气最旺盛的时候,人们在工作劳动之时,要注意劳逸结合,保护人体的阳气。

#### 起居有常

暑天易耗气伤津,此时应顺应天时,起居有常。睡眠时间顺应天时,有助于人体升发舒展阳气。

#### 饮食忌生冷

小暑时节饮食的基本原则为清淡、有营养、易消化,宜进食温软食物,切忌大量进食生冷之品损耗人体阳气。推荐进食绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等粥品,以养胃生津、益气消暑。

#### 运动宜缓

小暑时节气候炎热,运动宜缓,避免运动量过大、时间过长。汗为津液所化,津与血同源。大汗后津液亏损,可出现乏力、心慌等症状。夏季运动推荐太极拳、八段锦等养生功法。

#### 静心养心

小暑时节天气闷热,易出现心烦躁等情况,此时应调节好自己的心态。夏季为心所主而顾护心阳,养生突出“心静”。中医理论认为,平心静气可以舒缓紧张的情绪,使心情舒畅、气血和缓。

#### 冬病夏治

冬病夏治是我国传统中医治疗法,根据“春夏养阳”的原则,借助三伏天之阳气与药物、穴位的协同作用,通过中药内服,穴位贴敷、针灸、拔罐等治疗手段,增强人体抗病能力。(杨依莎)

## 三伏贴作用与功效

三伏贴是根据中医天人合一,春夏养阳,秋冬养阴的理论,在夏日阳气正旺之时,选用药物贴敷来治疗冬季容易发作疾病的一种方法。一方面能够刺激穴位,激发经气,发挥经络本身调阴阳气血,补益虚损的作用,又通过药物的透气吸收作用,到达脏腑病变,发挥药物的作用。主要是治疗慢支,哮喘,咳嗽,反复感冒,慢性鼻炎,风寒湿痹导致的关节痛,以及痛经、虚寒性的胃部疼痛。一般三年为一个疗程。

一、适应证(虚寒型体质人群,秋冬季易得或加重的疾病)

1、呼吸系统疾病:慢性咳嗽、慢性支气管炎、喘息性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎、反复感冒等;

2、消化系统疾病:虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒性腹泻,面黄肌瘦人群等;

3、风湿骨病:关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛、老年畏寒症等;

4、妇科疾病:痛经、带下病、月经不调、产后风等;

5、防病保健,提高机体免疫力;

6、面部美颜:气色暗沉,色斑,痘,贫血貌;

二、禁忌:

急性呼吸道感染,各种原因引起的发烧,贴敷穴位局部皮肤破溃,有接触性皮炎等皮肤病,孕妇及5岁以下儿童。治疗疗程三伏期间,初伏第一天开始,2023年7月11日首次贴敷,初伏,中伏,中伏加强,末伏分别贴敷,10天一次,3-4次为

一疗程,连续贴3-5年。

三、贴敷时间

初伏:7月11日-7月20日10天

中伏:7月21日-8月10日20天

末伏:8月10日-8月19日10天

三伏贴的注意事项:

贴敷当天禁食烟酒、海鲜、羊肉及辛辣刺激等食物,24小时内不宜洗澡。贴敷期间不宜在阳光下曝晒,泡冷水,游泳或从事激烈的活动。局部皮肤微红或者有色素沉着、轻度瘙痒为正常反应。如贴敷部位灼热、疼痛、刺痒,应立即取下药膏,禁止抓挠。如皮肤出现红肿、水泡,应及时就医。(灵云)

### 应对洪涝灾害 健康方面要注意哪些

应对洪涝灾害,我们要做到以下4点:

1.不喝生水,在条件允许的情况下,应喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水,或经过处理的水。装水器具必须干净,并经常倒空清洗。

2.食物要煮熟煮透,生熟分开;餐具须清洁并消毒后使用,进食前要洗手;不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物;不吃淹死或病死的禽畜、水产品;不吃剩饭剩菜,不吃辛辣生冷食物;不吃发霉的米面,发芽的花生、土豆;不自采野生蘑菇等食用。

3.注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。洪水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理。随地大小便不仅会污染水体和环境,还有可能造成苍蝇大量孳生,传播肠道传染病。

4.洪涝灾害后,人与蚊蝇鼠等接触的机会增多,增加了传染病传播流行风险。可用苍蝇拍等灭蝇,食物应用防蝇罩遮盖。可使用捕杀等方法灭鼠。可使用驱蚊剂、蚊帐等防蚊。(闫妍)