

心衰来临也有“蛛丝马迹”？慢性心衰亟需规范长期管理

高媛

“这两年不知为何一段时间就会莫名心动过速，平时每分钟心跳80次，发病时躺着100次，坐着110次，卧床休息或用药过后就好了。”患者侯女士说，可是最近有点不对劲，总是感觉很累，还以为老毛病又犯了，可检查下来竟是心力衰竭。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授提醒，窦性心动过速、莫名疲劳等现象均是心力衰竭的前兆，一定要及时就诊，按时、准时服药，以免因心力衰竭危及生命。

夜间突然惊醒需警惕心衰发作 抓住早期心衰现象 及早预防

孙宝贵教授表示，心衰是心血管疾病的终末阶段，是极其严重的心脏病。患有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎、扩张型心肌病、心瓣膜病、贫血的人群，都属于心衰的高危人群，应及时治疗，防治过渡到心衰阶段。

他指出，高危人群可通过日常生活中的一些现象，来了解自己的心脏状况，抓住早期心衰的蛛丝马迹，及早预防。比如，进行较剧烈运动时，感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促，休息十多分钟才能缓解；运动耐力明显比之前差，更容易感觉疲劳，而且总是懒洋洋的；睡觉时，用原来的枕头会感觉呼吸困

难，必须换高一些的枕头或是半卧，呼吸才能顺畅；晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒，被迫坐起，有时可能还伴有咳嗽；吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛，需要十几分钟才能平静下来。

孙教授说，以上这些情况都提示心衰的发生，心脏功能会逐渐减退，需要患者引起高度重视。

慢性心衰防控关乎民生 患者治疗需求远未满足

我国成人心衰患者基数大。然而与之形成鲜明对比的是，由于心衰普及率不高、民众对其普遍缺乏基本认知，致使很多患者错过了最佳诊疗时机，约20%的心衰患者在确诊后1年内死亡，约有50%心衰患者在诊断5年后死亡，生存率低于多种癌症。

孙宝贵教授强调，不仅如此，由于心衰导致反复住院，给患者、患者家庭和社会造成沉重的经济负担。数据显示，我国患者平均每年住院2.4次，约69%的患者都有1年内再住院的经历，年均住院天数长达22天；我国心衰患者年均医疗费用近29000元，高于我国年人均可支配收入。

“在过去的数十年间，即使在现有的标准药物治疗下，我国心衰患者住院频率高，经济负担重以及死亡率居高不下等，究其原因可能与诸多治疗需求尚未获得满足有关，心衰防治形势十分严峻。我国已经成为世界上

拥有最大心衰患者群的国家之一，心衰防控关乎民生。因此，提升慢性心衰的诊疗水平，重视并加强对其长期管理势在必行。”孙宝贵教授表示。

心衰管理存短板 长期管理任重道远

据了解，由于医疗水平的差异和专业人才的缺乏，与发达国家相比，我国心力衰竭防控仍面临着诊断不及时、治疗不标准、随访不规范等管理难题。

孙宝贵教授从心衰管理团队建设分析表示：“心衰是一种复杂的临床综合征，给予患者适合的诊治和长期管理需要由心脏专科医生、全科医生、护士、药师、康复治疗师、营养师、心理医师等多学科组成的团队，并遵循心衰指南及相关疾病指南，按照一定的流程和规范相互协作来完成。这对降低心衰患者死亡率、减少住院次数和改善生活质量具有重要意义。”

此外，孙宝贵教授表示，心衰疾病管理需要社会、医院、家庭和个人多方参与，多方贡献，建立慢性心衰全程管理模式。具体而言，需要从以下三方面加强心衰管理建设：首先，对于已经确诊的心衰患者，需要谨遵医嘱，接受标准化治疗；其次，通过分级诊疗，建立心衰患者长期随访机制，联动社区，行成“家庭-社区-医院”三层联动的体系；最后，加强患者疾病教育，尤其关注患者长期疾病管

理，授之以渔，让患者成为自己的健康顾问。

适当活动、减少诱因、注意饮食 心衰患者家庭护理要重视

对于心衰的病患，首先要注意合理休息，除午休外，下午宜适当卧床休息。急性期和重症心衰患者应卧床休息，当心功能好转后，应下床进行适当活动，如散步等，但要掌握活动量，当脉搏大于110次/分或感到有心慌、气急与异搏感时，应停止活动并休息。切忌活动过多、过猛，更不能参加较剧烈的活动，以免心力衰竭突然加重。

其次，是减少诱因，劳累、感染是诱发心衰的常见原因，对慢性心衰病人来讲，无论遇到何种感染，均应早期应用足量抗生素。体弱患者有感染时，体温不一定很高，可能只表现为倦怠、嗜睡、食欲不振等，应注意观察。减少劳力因素，保持排便通畅。注意预防感

■专家简介 孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委；心力衰竭学会常务副主委。承担和参加各种科研项目18项，共获省市级科研成果奖9项，国家专利5项（3项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心脏病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

冒，在感冒流行季节或气候骤变情况下，患者要减少外出，出门应戴口罩并适当增添衣服，患者还应少去人群密集之处。患者若发生呼吸道感染，则非常容易使病情急剧恶化。

在日常生活中，心衰病患要注意调整饮食，孙教授指出，心衰患者治疗期间，饮食尤为重要。他表示，重度心衰患者饮食宜低盐，若有水肿时，更需低盐饮食和低钾饮食，如鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、面筋、梨、西瓜等。用利尿药后，尿量增加时宜多食含钾高的食物如蘑菇、橘子、香菇、香蕉、百合、红枣等。各种咸食和腌制品均应禁食。此外，心衰患者宜食易消化的食物，避免生冷坚硬、油腻及刺激性食物，也要避免容易产气的食物，如豆类、薯类、南瓜等。

禁食或少食的食物还有油条、油饼、霉豆腐、香肠、咸肉、腊肉、熏鱼、海鱼、咸蛋、酱菜、皮蛋、豆瓣酱、汽水、啤酒等。



上海市室内装饰行业协会公告

关于表彰2019年度上海室内装饰行业诚信企业（住宅装饰施工）的决定

为了创造更高的“上海家装品牌”文化，为广大消费者打造更优质更美好的幸福家园，提升上海住宅装饰装修整体施工质量、服务水平，扩大家装企业在市场的影响力，根据全国评比达标表彰相关规定，上海市室内装饰行业协会开展“上海室内装饰行业诚信企业”评选活动。经协会和住宅装饰装修专业委员会商议研究决定，在住宅装饰施工企业中开展“2019年度上海室内装饰行业诚信企业”评选推介活动。经自主申报、推荐、初审、综合考评（6大类30项考核指标）、公示等程序。有36家企业通过了“2019年度上海室内装饰行业诚信企业”评审。为了起到引领行业规范发展的作用，专家组在合格的诚信企业基础上，又经过了6大类30项综合考评指标进行了打分，以综合考评得分排序，排名前十的企业作为诚信企业的“标杆”单位。

表彰2019年度上海室内装饰行业诚信企业（住宅装饰施工）

1、上海聚通装饰集团有限公司	16、上海海域实业有限公司
2、上海百姓装潢有限公司	17、上海长浩工程建设集团有限公司
3、上海统帅装饰集团有限公司	18、上海青杉建筑装饰设计有限公司
4、上海星杰装饰有限公司	19、上海好美家装饰工程有限公司
5、上海进念建筑设计装饰有限公司	20、上海达润建筑设计有限公司
6、上海云兰建筑装饰工程有限公司	21、上海至淳建筑装饰设计有限公司
7、上海波涛装饰（集团）有限公司	22、上海之润装潢设计工程有限公司
8、上海红蚂蚁装潢设计有限公司	23、上海翌嘉建筑装饰工程有限公司
9、上海俞润装潢设计工程有限公司	24、广东星艺装饰集团上海星艺装饰有限公司松江分公司
10、上海朗域建筑装饰工程有限公司	25、尚层装饰（北京）有限公司上海第二分公司
11、上海缪斯建筑装饰设计有限公司	26、上海照传建筑装饰工程有限公司
12、上海关镇铨建筑装饰设计有限公司	27、上海简狄空间设计工程有限公司
13、上海欧坊装饰设计有限公司	28、上海谦美装潢设计工程有限公司
14、上海百安居装饰工程有限公司	29、上海庭墅建筑装饰设计工程有限公司
15、上海同济建筑装饰有限公司	

2019年度上海室内装饰行业诚信企业（住宅装饰施工企业）“十大标杆单位”

1、上海聚通装饰集团有限公司	6、上海云兰建筑装饰工程有限公司
2、上海百姓装潢有限公司	7、上海波涛装饰（集团）有限公司
3、上海统帅装饰集团有限公司	8、上海红蚂蚁装潢设计有限公司
4、上海星杰装饰有限公司	9、上海俞润装潢设计工程有限公司
5、上海进念建筑设计装饰有限公司	10、上海朗域建筑装饰工程有限公司

上海市室内装饰行业协会
二〇一九年九月

上海国际室内设计节
2019 第二届上海国际室内装饰博览会

一站式装修 上海家博会
美好生活·遇见未来

9月13-15日
(9:00-17:00)

上海光大会展中心（漕宝路88号）
400-820-8621
www.aixili313.com

1元换购
扫码关注微信公众号 1元换购精美礼品

VIP 现场消费满100元 获1元抵扣券1张 即可使用
会员订单满2000元 即可抽现金大奖 4999元现金大奖

扫码注册VIP立减500元

详见现场海报