



医生执笔

文 / 陈淮沁副教授

心脏病发作后如何保养自救？

心脏病发作（医学称心肌梗死）发生在一个人身上，会对病人产生莫大的震撼，不管从生理、心理、情绪方面都会影响甚大。如何从曾和死神“擦肩而过”的阴影下恢复身体健康，重拾信心，需要医护人员的耐心帮助，悉心呵护下才能奏效。

心肌梗死源自冠心病，是由于内在遗传基因，外加不健康的生活方式（暴食、肥胖、吸烟、缺少运动，长期处于抑郁烦躁和紧张状况）所引起的。它的发生不是偶然，也不是一朝一夕形成的，而是长年累月不健康的生活方式而引起的。生活方式的改变是预防心脏病再次发生的最重要的途径，这是因为10%的心脏病患者会在一年内再次心梗，30%会在3年内患有再次心梗或中风。

心脏康复计划提供护理

心脏康复计划的设计和建立就是为了帮助患者从心脏病暴发，或其他的心脏病（心脏衰竭、心肌病、血管成形术和支架术后），外周动脉血管疾病，接受心脏外科手术（冠状动脉搭桥术、心脏瓣膜置换术）尽快恢复体能的一种在医疗指导下的运动计划和教育计划。好多新加坡政府医院都提供这方面的护理，它的主要目的是帮助患者重拾乐观情绪，防止生活状况的恶化，降低将来心脏疾患的风险，改善生活质量，显著增加存活率，延长生命。

由于心脏病患者在经历心脏病发之后，精神方面可能产生重大改变，变得恐惧不安，忧虑失眠，情绪不稳定，信心尽失。所以，心脏康复计划必须从患者住院期间就得开始，持续至门诊监护计划，最终以家庭为基础维持计划进行。

心脏康复通常分为几个阶段，涉及不同水平的监护运动，营养咨询，情绪支持和教育。医生根据病人的身体状况，判断康复治疗风险，确定疗效，评估运动能力，生活质量等才能制定具有个体化的康复方案。

康复小组包括了心脏病医生、教育护士、营养师、职业物理治疗师和心理学专家。他们在设定一套治疗方案时，都会和病人密切沟通，考虑病人的健康状况、运动背景、引起心脏病的危险因素，诸如高胆固醇、高血压等。通常心脏康复治疗会持续3个月到6个月，让病人能从中获得最大的成效。过后，病人也可继续参加一些患者互助计划，以获得心理支持。

计划以三基本阶段进行

大体上，心脏康复分为三个基本阶段。第一阶段是为住院病人设计的。病人在急性病况接受治疗稳定下来之后，就能开始康复计划。其中，病人主要是进行无需太费力的活动，比如从床上坐起来，进行一系列的关节旋转运动和简单的生活自理，然后循序渐进，从走路到有限量的上楼

梯，以及做些简单的家务活动。第一阶段预期要达到的康复标准包括：

1. 避免长期卧床而引起的一些状况，诸如体力降低，关节僵硬，直立性低血压和腿静脉栓塞。
2. 改善心理状态，增强信心，自我感觉良好。
3. 减少致残，使体力恢复到病前水平，早日恢复工作。
4. 缩短住院时间。

第二阶段的心脏康复治疗，始于病人出院以后并且通过一套门诊方案来完成。一般情况下，这套方案可持续2周到12周。在有专门康复医疗设备的医院进行。在此期间，病人在心脏康复小组成员的密切监视下逐渐增加他们的活动量。小组成员会提供一些可以在家中安全进行的运动方式给病人，比如走路、柔体体操，并提供生活方式教育，注意健康饮食，以降低胆固醇，戒烟等。通过心理咨询树立信心，减少焦虑和压抑，恢复性生活。正确服药来延长寿命也是重要一环。第二阶段预期所要达到的标准就是要包括：

1. 有效控制心绞痛和相关症状。
2. 病人具备理解和实施康复程序的能力。
3. 愿意接受为控制体重、血脂和高血压所推荐的饮食和运动方案。
4. 调整因心脏病出现的不正常心理状态。

第三阶段是康复二阶段后的继续康复程序，可在家庭或社区进行。这是个需要长期维持的计划，一个可持续终生的方案。患者需要发展各自的运动常规习惯。此期要求增加心功能容量，运动强度达到要求（以170-年龄=每分钟运动心率方程式作标准）。运动类型还是以带氧运动为主，包括快步行走、慢跑、游泳等以改善肌力和耐力，同时也应避免竞技性的比赛活动。患者也该每3个月到6个月对运动、饮食、血脂、体重等其他危险因素，药物治疗跟医生做一次复诊评估。在本地新加坡心脏基金会的心脏康复中心，是仅有的一家以社区为基础开展心脏康复计划的机构。坐落在碧山中心，该中心提供了各种设施器械，并通过传授多学科医疗保健知识教导心脏病患者怎样维持终生运动的习惯和怎样降低危险因素。新加坡也有一些心脏康复支持互助小组分布全岛，小组成员每周日分别聚集在中区、东区和西区活动。组织固定的交流会议、户外社交活动以及提供心肺复苏的培训，温故而知新。

尽管许多国际医学临床实验研究数据显示，参加心脏康复运动计划的心脏病患者能改善生活质量，延长生命，但仍然有很多病人没有意识到其重要性。其实那些完成了心脏康复计划的病患者常常感觉到现在比以往任何时候身体状况更为良好，只有“以身试法”才能深受其益。

（作者是国大心脏中心总监）