

再强的心，也有累的时候。遭遇心衰，这些您必须知晓！

心内科 李鸿宇

2020-10-16[原文](#)



平常我们把心脏跳动的声音形容成**扑通扑通的**

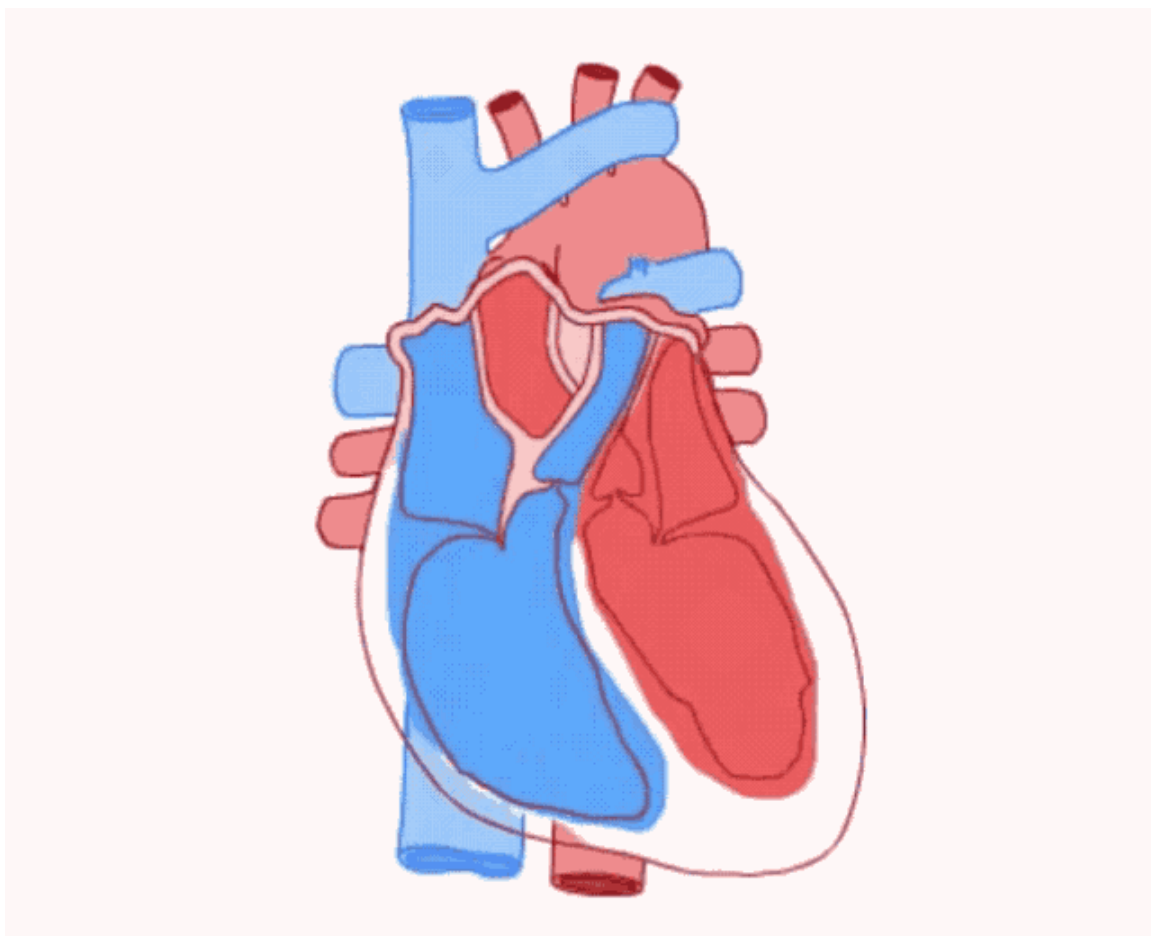
如果仔细听，会发现
心脏的确会有一强一弱的跳动声
这就是我们心脏工作的声音

强一点的叫收缩音

是心脏收缩时发出的声音

弱一点的叫舒张音

是心脏舒张时发出的声音



心脏就是通过这日复一日的收缩和舒张
把我们血液输送到各个器官和组织

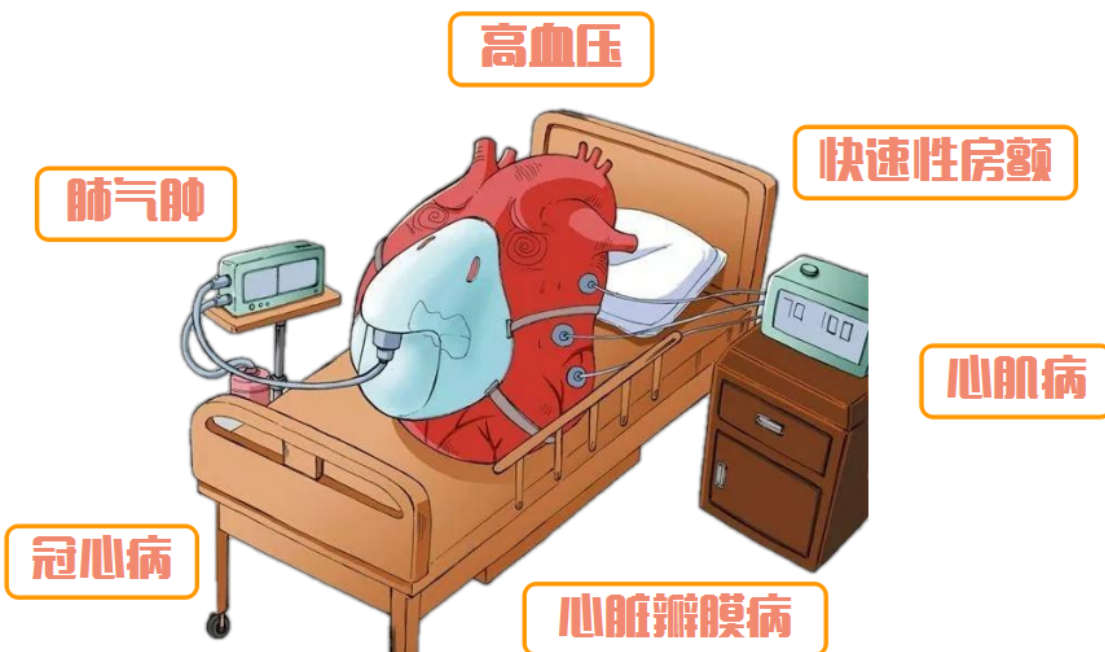
心脏也有累的时候

比如因为高血压、冠心病、心肌病、心脏瓣膜病、快速性房颤、肺气肿等
疾病的影响

或者因年龄增大心脏功能下降

会让我们的心脏变得疲乏无力

我们医学上把这样的心脏称作**心力衰竭**



这时候的心脏

收缩或舒张功能发生故障

饱含养份的血液不能很好地输送到外面

一些利用过的血液也不能很好地得到养份补给

导致恶性循环

心脏功能每况愈下

心衰是各种心血管疾病的终末阶段

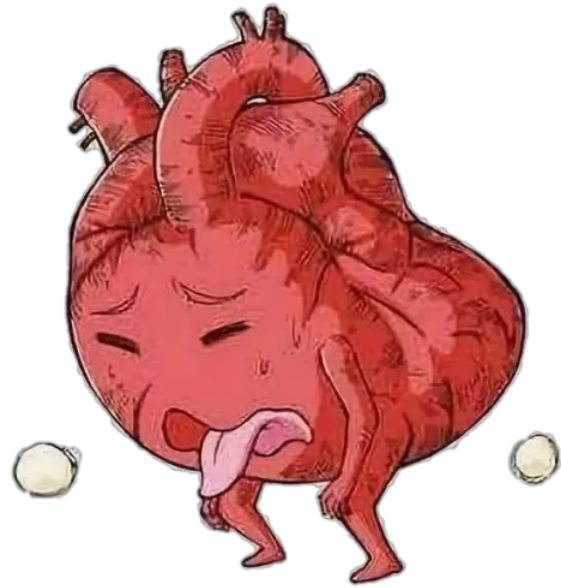
具有较高的死亡率，相当于一些恶性肿瘤

研究数据显示心力衰竭的死亡率**30%**

5年死亡率达**67%**

重度心力衰竭的死亡率更高

**心衰是各种心血管
疾病的终末阶段。
具有较高的死亡率**



心衰虽然常见于老年人

但高血压、冠心病、糖尿病人群更是多发群体

早期的心力衰竭可能很难被发现，但随着病情的发展，**出现以下症状时，就要警惕心力衰竭了：**

- 1.心悸、疲劳、乏力、头晕或感觉头重脚轻，呼吸困难，活动时加重，常感觉懒得动；
- 2.夜间睡眠不能平躺需要多个枕头，或夜间入睡后感觉胸闷、憋气难以入睡，并常伴有咳嗽；
- 3.下肢浮肿，通常表现为踝部水肿，并常呈凹陷性，伴有腹胀。

冠心病、瓣膜病等引发的心力衰竭，可以通过治疗病根来治疗心衰，但更多的心衰患者**必须通过早期预防来防止心衰的进一步发展，因此延缓心衰进展是心衰治疗最重要的方案**，包括使用血管转化酶抑制剂（或血管紧张素受体Ⅱ拮抗剂）、 β -受体阻滞剂等药物进行控制，但此类药物必须有专业的心内科医生，根据患者实际心衰症状进行指导用药，错误的药物使用反而会加重病情。

日常生活中必须做到：

01

严格限水

过多的水留在心脏会加重心衰症状的出现，因此严重心衰患者，必须严格限制液体摄入，包括粥、饮水等。

02

注意限盐

轻度心力衰竭患者，每天摄入钠盐量限制在2克，实际相当于食盐5克；

中度心力衰竭患者，每天摄入钠盐量限制在1克，实际相当于食盐2.5克；

重度心力衰竭患者，每天摄入钠盐量限制在0.4克，实际相当于食盐1克。

服用利尿剂时不需要严格限盐，对于心衰患者，服用利尿剂时，排尿多，所以盐也要适当增加，如果盐不足会造成患者不易利尿。另外，服用利尿剂的患者一定要注意补钾，以免出现低血钾问题；肾功能不全的患者补钾期间，应定期复查电解质，避免血钾过高造成的危险。

03

戒烟戒酒，低脂清淡饮食

除了限水限盐，心衰患者还应该注意，肥胖的患者要适当减重。还应少食多餐，因为饱餐可诱发或加重心衰，每天检查脚踝、腿有没有水肿，注意不要过度运动，避免感染等。

心衰患者必须减少下列盐高的食品摄入：腌制、熏制的食品，如酱菜、咸肉、香肠；添加小苏打的面食和糕点等；咸味浓的快餐，如汉堡包，油炸土豆等；含钠调味品，如番茄酱、蛋黄酱、酱油、沙拉酱等；含盐饮料。

| 我院为国家级心衰中心

2020年8月19日，在第三个“中国医师节”之际，中国心血管健康联盟、中国心衰中心联盟、心衰中心总部，联合发布了《关于2020年第五批次心衰中心及第三批次基层版心衰中心通过认证单位公告》，经心衰中心认证工作委员会执委会投票，该批次四川省共有**3家**医院通过标准版心衰中心认证，**攀枝花市中心医院位列其中，正式成为国家级心衰中心。**

**这是我院继成功创建
“中国胸痛中心”
“国家高级卒中中心”后
再一次获得国家级认证！**

**详情请戳链接：【喜报】国字号 硬实力 |
市中心医院成为国家级心衰中心！**



徐大文

心脏中心党支部书记、心血管内科主任
攀枝花市突出贡献专家
四川省卫生厅学术技术带头人后备人选

从事心内科临床工作32年，临床经验丰富，擅长心血管疑难病症的诊治，冠心病PTCA及支架术、起搏器植入术、心律失常射频消融术、主动脉及周围血管疾病介入诊治术、先天性心脏病介入封堵治疗等手术。

文亚红

心血管内科副主任、主任医师

长期从事心血管内科临床工作。理论基础扎实，临床经验丰富。精通心血管内科常见病、多发病以及疑难重危疾病的诊断和治疗。擅长心脏永久性起搏器植入手术、射频消融手术、冠状动脉球囊成形术及支架植入手术、先天性心脏病封堵手术等心脏介入手术。





钱昌明

心脏中心主任

擅长心血管疾病的诊疗，特别是冠脉支架术及起搏器植入术。



高红梅

副主任医师

擅长心内科疾病无创诊治，在心力衰竭，心肌病，冠心病，高血压，心脏瓣膜疾病，心律失常等疾病无创诊治方面有较高造诣，有多篇文章在国家核心期刊发表，曾经参与多个国家科研项目。



曾晓斌

副主任医师

擅长：高血压病、冠心病、心力衰竭、心律失常等心血管疾病的诊断及治疗；对心脏介入治疗（冠脉造影及支架植入、起搏器植入、先天性心脏病封堵治疗、电生理检查等）有良好认识，尤其对冠心病的诊断及治疗有较高造诣。



三建军

副主任医师

对心律失常、冠心病、心力衰竭诊治有较深的体会，擅长心血管疾病的介入治疗，包括心律失常射频消融术和冠脉支架植入术。

供稿：李鸿宇（心内科）

供图：心内科 院党办

编辑：院党办



扫码关注

更多精彩



精选留言

暂无...