

心脏瓣膜病又有全新治疗选择

◎陈曦

随着人口老龄化的到来,中国已成为心脏瓣膜病高发国家,严重威胁老年人生命健康。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。

长时间连续工作导致问题

“瓣膜就像心脏上的阀门,正常人体心脏中主要有4个瓣膜,二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣。”国家心血管病中心专家闫朝武介绍,这些瓣膜都是“单向阀门”,是调节心脏血流方向的重要结构,确保心腔内血液单向流动,从而保证全身供血,维持正常功能。

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。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。

瓣膜病治疗新希望

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%。

随着我国卫生条件的改善,风湿性心脏瓣膜病的发病率在下降。而随着人口寿命的延长,瓣膜也会老化,由心脑血管慢性疾病、主动脉瓣钙化和退化引起的老年性瓣膜病逐年增长。

《中国心血管健康与疾病报告》显示,我国居民心脏瓣膜病的风险从60岁左右开始升高,在75岁以上人群中每8个就有一个患有中重度瓣膜疾病。

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。但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。

目前,心脏瓣膜病的治疗方法主要包括内科药物治疗、外科手术以及微创介入治疗。闫朝武介绍,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。

老年患者一般合并多种慢性疾病,肾功能、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,植入后人体不需要长期抗凝,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。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。

健康生活,远离危险

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。

此外,要注意合理的饮食。心脏瓣膜病比较容易引起心衰水肿,因此,在生活中必须要严格控制钠盐的摄入量防止水肿,避免增加心脏的负担,少吃高脂肪的食物以及刺激辛辣的食物。

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。

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。



三伏养生有好汤

◎赵冬芹

三伏天是阳气最旺的时间,老年人常患有一些虚寒性疾病如哮喘、过敏性鼻炎等,要抓紧这段时间“冬病夏治”。三伏天人体的阳气往外往上走,一来容易心火旺,二来容易造成“中虚”,此时人容易烦躁,甚至影响睡眠,如果吃多了寒凉、生冷瓜果等食物则易损伤脾胃阳气。这里推荐两款汤,适宜老年人三伏天里调养补身。

莲子百合麦冬煲鸭架

主要功效:补虚收摄,养阴清心

材料:带芯鲜莲子50g、芡实30g、百合10g、麦冬10g、大枣5粒、元肉2g、鸭架1个、姜3片(2~3人份)

制作方法:鸭架洗净、焯水、斩件。鲜莲子剖开留芯,其他材料稍稍冲洗。所有材料加入汤煲内,加水2升,武火煮沸改文火煲约1小时,加少量食盐调味即可。

三伏天养阳之余还要收敛收摄,避免阳气外越太过,且阴阳互根,也要注意养阴。用莲子、芡实益肾补脾、收敛固摄,保留莲子芯以清心降火宁神,百合、麦冬养阴清心宁神。

汤中各味搭配使用以补虚收摄、养阴清心,可在阳气爆表、心烦眠差的三伏天使用。

莲茨止泻汤

主要功效:补脾止泻,宁心安神

材料:莲子(去芯)20g、芡实20g、大米25g、瘦肉100g、陈皮1小角(2~3人量)

制作方法:炒锅加热不放油,把大米炒成稍微金黄色。用炒过的大米煮稀粥,滤过米粒取粥水约1500ml。莲子芡实洗净提前浸泡半小时,瘦肉洗净切块焯水备用。瘦肉、莲子、芡实、陈皮和稀粥水大火煮开后,转小火再煮约1小时,加盐调味即可。

老年朋友暑期随家人外出旅游,饮食、作息没规律其实也很容易伤肠胃。旅游回来以后不仅自己要休息,也要让肠胃休息一下才行。

这个粥水是用炒米做出来的,炒黄的大米补脾胃、止泻的效果更好。再加上补脾止泻、宁心安神的莲子芡实,效果更佳。稀粥水本来就有米香味,肉不用多放,稍加一点瘦肉已经很美味了。再加上常用于煲汤的陈皮,粥水会有一点点果香。当然,陈皮也是理中焦脾胃之气的一大法宝。

用瘦肉即可,切忌用过于肥腻的肉类煲这个汤。



每天11分钟中等强度运动可降低早亡风险

◎徐锐

运动有益身体健康,然而究竟该如何运动却众说纷纭。英国研究人员发现,每天做约11分钟(每周75分钟)的中等强度运动,如快走,足以降低人们患心脏病、中风、癌症等疾病的风险。

研究表明,每周75分钟的适

度运动能将人们患心血管疾病的风险降低17%、患癌症的风险降低7%,其中某些特定癌症,如头颈部癌变、髓系白血病、骨髓瘤和贲门癌等的风险甚至可降低14%~26%,而肺癌、肝癌、子宫内膜癌、结肠癌、乳腺癌等的风险也可降低3%~

11%。每周75分钟的中等强度运动还可以预防约10%的早期死亡、预防5%的心血管疾病和近3%的癌症。

MRC流行病学部门的Soren Brage博士说,每周75分钟是一个比较好接受的起始值,适应之后可以根据个人情况逐步增加时长。