

# 心脏康复也有了“4S”店

## 北京中医药大学厦门医院(厦门市中医院)发挥中医药特色,打造心脏康复中心,对心脏病术后患者进行全面关爱服务



医护人员在指导患者进行康复锻炼。



医护人员为患者做身心康复检查。

心血管疾病是我国慢病第一杀手。2017中国心血管病报告称,目前我国心血管病患者2.9亿。

当前,我国心血管疾病在医疗方面最大的痛点是重治疗不重视预防和康复,患者术后接受康复治疗意识还很薄弱,尽管每年接受相关手术的患者量巨大,但接受正规康复治疗的患者比例却很低,大医院人满为患,医生看病时间短,患者得不到充分的诊疗,术后患者存在心理、营养、运动等诸多问题,康复管理严重不足。

厦门市中医院利用其中西结合的优势,打造中西医结合心脏康复创新医学模式,对患者进行全面的个性化关爱服务和全程随访,帮助患者回归正常生活,得到患者一致好评。

### 心脏康复中心介绍

厦门市中医院心脏康复中心是在“厦门医学院指导中心——陈可冀院士指导平台”的指导下建立的。该康复中心由中国科学院院士、我国著名中西医结合心血管病专家陈可冀院士、国家心血管病中心北京阜外心血管病医院吴永健教授担任执行主任。科室明确了学科发展定位为“以现代医学为重要支撑和保障,在此基础上突出中医特色的中西医结合发展之路”。因此,科室在开展心脏重症和心脏介入治疗的基础上,将心脏康复作为学科发展重点方向,融合东西方医学优势,建设有中医特色的中西医结合心脏康复新医学模式。

据介绍,该心脏康复中心是全国最早开展中西医结合心脏康复的机构,自2015年2月6日康复中心正式成立以来,已完成心肺运动试验评估2000多例,为超过2000例患者进行心脏康复治疗。同时,厦门市中医院内科也在不断提高急危重症的抢救能力,科室设有心脏重症监护病房和介入导管室,引进世界先进设备,开展心肌梗、心衰、心肌炎、肺栓塞、恶性心律失常等心脏重症监护和诊治及冠状动脉造影、冠脉介入治疗、急性心肌梗死急诊介入治疗(急诊PCI)、心内电生理检查、射频消融术(包括房颤射频消融)、心脏起搏器植入、血管内超声(IVUS)、冠脉血流储备检测(FFR、iFR)等临床诊疗技术。

文/本报记者 刘蓉  
通讯员 李琪彬  
图/李琪彬

82岁的付国海(化名)老人是一位冠心病患者,在过去的十多年中,他的心脏经历了大大小小十余次手术,体内共有七个支架和一个起搏器。接受了多次手术治疗后,老人身体大不如从前,感觉无力,不敢活动,生活质量大打折扣。听说中医院有针对心脏病术后的康复治疗,付国海老人便来到市中医院心内科心脏康复中心试试,没想到仅仅一个月的康复治疗,让他重新回到了正常生活,在即将出院的前一天,为了感谢心脏康复中心的医务人员,老人利用中午休息时间,用手机微信一字一字地打了一封800余字的感谢信送给陪伴他的医务人员。(见右手机微信截图)

### A 定制个性化康复运动方案 让康复运动延伸到家中

“以前到超市拉购物车,不管轻重,都得老伴拉,我一个大人空手跟后头,上下公交车老伴只能请别人帮忙。康复治疗,我走路做事觉得有劲了,可以提上提下,无须别人代劳,走路没有胸痛感觉,即便跑上一段也无事,这在康复前是不敢想的。”付国海老人回忆,刚到市中医院心脏康复中心时,他将信将疑,没听说过有专门的心脏康复中心,对自己的身体现状也不太有信心,毕竟做了好多次手术,心脏放了那么多支架和起搏器。“一开始做专项康复锻炼时,都没办法很轻松地做足量,到后来越做越轻松,我还主动向护士提出增大运动量。”

厦门市中医院心内科主任王朝阳介绍,“汽车需到4S店定期售后维护,心脏病患者做完支架、搭桥,出院后医院就不再管了,直到疾病复发再回医院,这期间,患者得不到专业化的康复指导。对此,厦门市中医院心内科率先对心脏康复的标准化、规范化、制度化建设和运营管理进行积极探索,打造心脏康复中心,为患者提供全面、全程、专业化疾病管理指导与服务,通过系统化的康复流程,打造中西医结合心脏康复‘4S店’”。

具体来说,运动训练,又称为运动康复,是心脏康复的核心疗法。王朝阳介绍,以往多认为冠心病、急性心肌梗死、支架术后及慢性心衰患者应尽量避免参加运动,限制体力活动,多休息,这种观念近年来逐渐改变,目前已有大量研究证实运动康复治疗能改善上述这些患者的运动耐力。康复训练可促使患者尽快康复,有效缩短住院时间及减少医疗费用,减轻患者精神及经济负担。而且,中医院心脏康复中心会根据每一个前来进行康复的患者具体情况,量身定制个性化运动康复方案,在每次的康复锻炼中,采用国际上公认最为精确的“心肺运动试验”为评估标准,使心血管病患者的运动既有精确的数字化,在保证安全的前提下,又最大程度地恢复患者的运动能力。当患者出院前,也会再制定一份运动“处方”,要求患者定期回访,确保康复运动能从医院延伸到家中,成为一个习惯而不是一个负担。



陈可冀院士(左三)来到市中医院心脏康复中心指导工作并与患者面对面交谈。

### B 不只是心脏康复师 也是心理咨询师

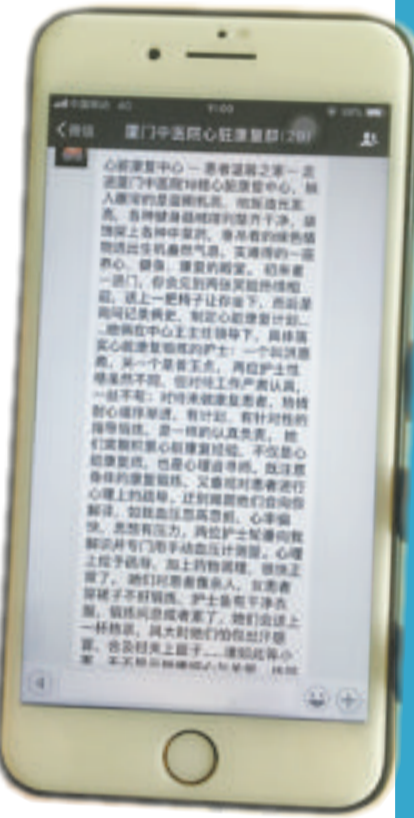
“他们不仅是心脏康复师,也是心理咨询师。既注意身体的康复锻炼,又重视对患者心理上的疏导。刚来时我血压忽高忽低,心率偏快,思想有压力。在康复中心王朝阳主任的指导下,洪惠燕、曾玉贞两位护士轮番向我解释并专门用手动血压计测量。心理上给予疏导,加上药物调理,血压很快就恢复正常了。许娜医生每天床前问诊,进行各种检查,调配药物。她面带微笑,总是和蔼可亲,善于倾听与心理疏导。”一名来康复的心脏病术后患者说。

曾有一名白手起家的创业老总,年轻时喝酒应酬、熬夜久坐,人到中年,好不容易公司发展顺利,规模越来越大,却患上冠心病,心血管内植入了2枚支架。虽然手术顺利,但他时刻担心身体会再次出现不适,心理过度紧张焦虑,只敢在家静养。经社区医生建议,他到心脏康复中心尝试康复锻炼,在康复团队的悉心治疗及心理护理指导下,他的情绪逐渐趋于平和,不再过度担忧,也对自身疾病更了解了,体力也比以前更好了,养成了按时睡觉、规律锻炼的好习惯,摒弃了原来各种不良的生活方式,让他又信心满满、能量十足地回到了工作岗位。

一个微笑,一声问候,一杯热茶,都让来这里进行心脏康复的患者感受到人情味。王朝阳介绍,许多心血管病患者,尤其是患有脑梗等严重的心血管病患者,由于担心后期康复效果,多数会产生焦虑、抑郁等负面情绪,担心病情反复,无法独立生活或给家庭带来过重经济负担、无法回到工作岗位等,导致失眠、睡眠较浅或易醒等睡眠障碍。康复中心医护人员便主动关心,进行积极的心理暗示,因为理解、开导并抚慰患者的担忧和疑虑,有利于患者树立积极的康复信心,帮助缓解不良情绪,可间接地改善患者的临床症状,促进患者落实康复治疗措施,让患者早日重返社会,重返工作岗位。

供全面、全程、专业化疾病管理指导与服务,通过系统化的康复流程,打造中西医结合心脏康复‘4S店’”。

具体来说,运动训练,又称为运动康复,是心脏康复的核心疗法。王朝阳介绍,以往多认为冠心病、急性心肌梗死、支架术后及慢性心衰患者应尽量避免参加运动,限制体力活动,多休息,这种观念近年来逐渐改变,目前已有大量研究证实运动康复治疗能改善上述这些患者的运动耐力。康复训练可促使患者尽快康复,有效缩短住院时间及减少医疗费用,减轻患者精神及经济负担。而且,中医院心脏康复中心会根据每一个前来进行康复的患者具体情况,量身定制个性化运动康复方案,在每次的康复锻炼中,采用国际上公认最为精确的“心肺运动试验”为评估标准,使心血管病患者的运动既有精确的数字化,在保证安全的前提下,又最大程度地恢复患者的运动能力。当患者出院前,也会再制定一份运动“处方”,要求患者定期回访,确保康复运动能从医院延伸到家中,成为一个习惯而不是一个负担。



患者在医患联络群里发来的感谢信。

### C 发挥中医特色 实现“人”的整体康复

“感谢联发主任,是他指引我康复加中药调理,亲自把脉开汤药,收效颇丰。”短短的一个月时间里,付国海还跟护士学会了打八段锦,“我现在已经很熟练了,等我回去后还要教我的朋友们一起打”,付国海说。

目前,国内心脏康复专家已有共识,在西医常规治疗的基础上合理加用中医药,不仅有助于改善心血管病患者临床症状、增强活动耐力、提高生活质量,甚至可能改善患者的长期预后。除了中医药外,中医院心内科心脏康复中心还引入八段锦、养生气功等中国特色的运动疗法,对患者起到精神调适、修身养性的作用。再配合针灸、推拿、中医疗疗、穴位贴敷(三伏贴)等中医特色疗法,加快患者全身心的整体康复。

“在西方心脏康复模式客观、定量、规范的基础上,结合中国具体的国情(中国人文背景),突出中医学在整体观念、辨证论治及传统康复养生理念的优势;既注重患者心脏和外在形体功能训练,又注重患者内在脏腑经络气功功能调理,更重要的是关注患者精神人文心理上的调适及与自然和谐统一;实现了‘人’的整体康复,而不只是‘心脏’器官的康复。因此,中西医结合心脏康复被学术界公认为最适合中国的心脏康复模式。”市中医院心内科主任陈联发介绍道。



市中医院心内科主任(“双主任”)、国家心血管病中心北京阜外心血管病医院吴永健教授(右一)在中医院为患者进行手术。

## 防治手足口病 专家为您支招

本报讯(记者 楚燕 通讯员 文凤云)今年是手足口病高发年,自3月份以来,手足口病病例数迅速上升,进入手足口病的流行期。记者昨日从厦门市儿童医院了解到,最近发热患儿众多,不少家长担心孩子得了手足口病,有的家长很懊悔没及时给孩子打手足口病疫苗。医生提醒,打疫苗也不能完全避免染病,勤洗手、避免带孩子到人群密集的地方能有效预防手足口病。

厦门市儿童医院特需病房刘秀平副主任医师介绍,手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病,其中柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型最多见。该病主要发生于6个月—5岁儿童,表现为口腔疼痛、流口水、食欲下降、发热,手足、口腔疱疹,大多数1周左右痊愈,少数有严重的合并症,如脑炎、肺水肿、心肌炎,甚至导致死亡。目前该院儿科门诊接诊的手足口病患儿以轻型居多。

什么情况下需要住院治疗?刘秀平提醒,如果患儿持续高热不退,出现头痛、呕吐、惊跳、肢体抖动、站立或行走不稳、精神萎靡、嗜睡等神经系统症状,呼吸不规则,发绀,四肢冰凉,四肢末端皮肤出现花纹等,需要及时入院治疗。

是否打疫苗就能完全避免手足口病?刘秀平说,目前我国手足口病疫苗是针对EV71病毒的灭活疫苗,保护率达95%,是预防EV71感染手足口病的有力武器。打了EV71手足口病疫苗仅能预防EV71相关手足口病发病、重症和死亡,对其他如柯萨奇病毒A16型相关手足口病不能预防。所以,打了疫苗也有可能得手足口病。接种EV71疫苗首剂时间应在6个月—5岁,间隔4周接种第二针,最好1岁把两针都接种完。

生活中如何预防手足口病呢?刘秀平为广大家长支招:大人小孩都要勤洗手,尤其在进食前、便后、更换尿布后要要认真洗手;清洁、消毒经常接触的物品,如玩具、家具;在手足口病高峰期,避免带孩子到人群密集的游乐场、游乐设施(如滑梯)玩耍。一旦确诊手足口病,应居家隔离至康复后一周。

## 湖里妇幼获评省级 儿童早期发展示范基地

本报讯(记者 楚燕 通讯员 朱春雷)记者昨日从湖里区妇幼保健院获悉,在日前召开的福建省儿童早期发展工作推进会上,该院正式获评“福建省首批儿童早期发展示范基地”授牌。

湖里区妇幼保健院儿童早期发展中心是湖里区唯一一家以“医教结合”为特色的公益性早教机构,围绕语言、精细动作、大运动、社会性、认知等五大领域,在湖里区率先开展感统训练、沙盘心理治疗等优秀早教项目,以“早教先人一步,孩子

胜人一筹”为宗旨,覆盖0—6岁年龄段儿童,开展系统、专业、科学的早教课程,促进儿童身心健康发育。

湖里区妇幼保健院李淑莲院长认为,儿童早教不仅仅是“早期教育”,而应该是早期综合发展,是针对婴幼儿身心生长发育的特点,开展综合性干预活动,对儿童进行营养、体格发育、疾病预防、教育、心理等全方位指导,使儿童体格、心理、认知、情感、社会适应性等达到健康完美状态,为儿童今后的成长打下坚实的基础。

前通过张贴公告、社区微信公众平台等渠道向新市民普及检查内容及建立流动人口健康档案的意义。活动现场,工作人员明确分工、密切协作,登记信息、测血糖、量血压、询问病史及作息习惯、发放宣传资料等流程有条不紊地进行着。此次活动共为64名新市民建立健康档案,贴心的服务赢得广大群众的一致好评。

## 新店镇为新市民 建立健康档案

本报讯(通讯员 许小树 张亚彬)为推进流动人口基本公共卫生计生服务均等化,让新市民享受与常住居民同等的基本公共卫生服务,及时掌握新市民健康状况,提高新市民健康意识,5月12日上午新店镇卫计办联合新店中心卫生院深入鼓岩社区,为辖区新市民建立健康档案。

为调动新市民主动参与的积极性,鼓岩社区提

## “自体脂肪”竟是奥美定 患者眼睛肿成一条缝

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 李琪彬)十年前在北京用“自体脂肪”对双侧太阳穴进行填充,近日才发现,当年填充的并不是所谓的“脂肪”,而是有毒的奥美定。叶大姐悔不当初。整形专家提醒市民,奥美定已被禁止使用,但一些非法机构仍给奥美定穿上“玻尿酸”外衣,求美者去正规机构进行医美整形,避免伤害身体。

来自泉州的叶大姐今年45岁,是个成功的商界女强人,十年前就把服装生意做到了北京。最近她特别苦恼,十年前她在北京西单时,被“朋友”劝说到整形机构做了美容手术,用所谓的“自体脂肪”填充。十年过去了,她的双侧太阳穴附近开始鼓起两块,明显有肿物,手一按还会到处游走。不痛不痒。她因此变得丑陋,一出门,路人忍不住侧目。这两周,双侧太阳穴的肿物肿胀更严重,甚至波及眼眶,双眼肿成一条缝,导致睁眼困难。

叶大姐因此特别苦恼,也承受了特别大的心理压力。她在当地辗转多处求医后,转到厦门市中医院

## 周四 有高血压义诊活动

5月17日是世界高血压病日。5月17日14:30,第一医院将在中山路(巴黎春天

旁)举行五月血压测量月启动仪式,并举行义诊活动。现场可免费测量血压、咨询。



A11

2018年5月17日  
星期四  
责编:马力  
美编:任佩茹

健康新闻

报料求助 投诉 订报

968820

投稿邮箱 daily@xmrb.com

扫一扫 更多精彩等你来

