

# 心脏瓣膜病患者 康复治疗指导

□张红梅 彭晓鹏

## 心脏瓣膜病康复治疗背景及意义

心脏瓣膜病是心脏瓣膜因先天性或后天性疾病造成的结构或功能异常,导致心脏血流动力学显著变化,并出现一系列症状,如心慌、气短、乏力、咳嗽、咯血、水肿等,严重影响患者的生活质量和预后。近年来,随着医疗技术的不断进步,心脏瓣膜病的外科手术治疗水平大大提高,但手术成功仅仅是治疗的第一步,术后的康复管理对于患者的恢复和生活质量的提高非常重要。外科术后康复管理涉及多学科,包括药物治疗、生活指导、心理支持等,目的在于帮助患者尽快恢复身体机能,减少并发症,提高生活质量。有效的康复管理不仅能改善患者预后,还能节约医疗资源,提高社会效益。

## 术后康复的重要性

加强心脏瓣膜病患者的外科术后康复管理具有显著的临床效益、社会效益:首先,对于患者个体而言,良好的康复管理能够加快术后恢复速度,减少并发症的发生,提高生活质量;其次,从社会层面来看,康复管理有助于减少医疗资源的浪费,减轻家庭和社会的经济负担;最后,从医疗体系的角度看,优化康复管理流程能够提升医疗服务质量,增强医院的

竞争力。

## 术后康复目标与计划

术后康复的主要目标是帮助患者尽快恢复到最佳的身体状态,提高其生活质量。一个合理且系统的康复计划包括逐步增加活动量、改善营养摄入、保持良好的生活习惯以及心理健康等。

## 术后康复的基本原则

1. 遵循医嘱:严格遵医嘱进行康复计划和药物使用。  
2. 合理饮食:保证营养均衡,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。  
3. 适量运动:在医生的指导下进行适量运动,以促进血液循环和身体机能的恢复。  
4. 心理调适:保持积极、乐观的心态,避免过度焦虑和压力过大。

## 术后康复的具体步骤

1. 早期康复阶段(术后1周~2周)  
休息与活动:遵循医生的建议,进行适当的休息和下床活动,以促进身体血液循环,避免深静脉血栓形成。  
伤口护理:定期清洁伤口,避免伤口感染。  
药物使用:按时服用医生开具的药物,如抗凝药、抗生素等。  
2. 中期康复阶段(术后2周~4周)

增加活动量:在医生的指导下,逐渐增加活动量,如散步、做一些轻体力的家务活儿等。

饮食调整:逐渐恢复正常饮食,增加营养摄入。

心理支持:若有需要,可以寻求心理咨询师的帮助,以应对术后焦虑和压力。

## 术后康复的管理策略

有效的术后康复管理策略需要综合考虑多个方面。

1. 药物治疗:根据患者的具体情况,制订个性化的药物治疗方案,确保患者按时按量服药,并定期监测药物效果。

2. 生活指导:指导患者进行合理的饮食、运动和休息,以促进身体康复;鼓励患者进行适量的有氧运动,提高心肺功能;建议患者保持规律的作息时间,保证充足的睡眠。

3. 心理支持:关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和疏导。通过与患者沟通,了解其心理需求,帮助其建立积极的心态,增强康复信心。心脏瓣膜病患者在外科手术后常面临疼痛、不适和康复的不确定性,这些因素可能会使患者产生焦虑、抑郁等情绪问题。心理支持能够帮助患者调整心态,积极面对康复过程中的挑战,从而提高生活质量和预后。

## 术后康复的注意事项

1. 如有任何不适或疑似感染症状,请立即就医。  
2. 避免剧烈运动和重体力劳动,以免对心脏造成额外负担。  
3. 在医生的指导下进行药物调整,不要自行停药或改变药物剂量。  
4. 保持良好的生活习惯,如戒烟、限酒、避免过度劳累等。  
综上所述,心脏瓣膜病术

后的康复是一个渐进的过程,需要患者和医生的共同努力。通过遵循康复指导原则,患者可以逐步恢复到最佳的身体状态,并享受高质量的生活。如果有任何疑问或需要进一步的指导,请及时向医生咨询。

## 术后康复的管理策略

有效的术后康复管理策略需要综合考虑多个方面。

1. 药物治疗:根据患者的具体情况,制订个性化的药物治疗方案,确保患者按时按量服药,并定期监测药物效果。

2. 生活指导:指导患者进行合理的饮食、运动和休息,以促进身体康复;鼓励患者进行适量的有氧运动,提高心肺功能;建议患者保持规律的作息时间,保证充足的睡眠。

3. 心理支持:关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和疏导。通过与患者沟通,了解其心理需求,帮助其建立积极的心态,增强康复信心。心脏瓣膜病患者在外科手术后常面临疼痛、不适和康复的不确定性,这些因素可能会使患者产生焦虑、抑郁等情绪问题。心理支持能够帮助患者调整心态,积极面对康复过程中的挑战,从而提高生活质量和预后。

## 术后康复的注意事项

1. 如有任何不适或疑似感染症状,请立即就医。  
2. 避免剧烈运动和重体力劳动,以免对心脏造成额外负担。  
3. 在医生的指导下进行药物调整,不要自行停药或改变药物剂量。  
4. 保持良好的生活习惯,如戒烟、限酒、避免过度劳累等。  
综上所述,心脏瓣膜病术

后的

有效沟通:医务人员应主动与患者沟通,了解他们的想法和感受,及时解答疑问,给予患者安慰和支持。同时,医务人员还应鼓励患者表达自己的心情和需求,以促进医患之间的理解和信任。

建立信任:信任是心理支持的基础。医务人员应以患者为中心,尊重他们的权利和隐私,提供高质量的医疗服务。要用自己的专业知识和技能,赢得患者的信任和尊重。

了解患者的需求和情绪变化:在康复过程中,患者的需求和情绪会发生变化。医务人员应密切关注患者的情绪变化,了解他们的需求,提供个性化的心理支持。

## 结论

对心脏瓣膜病患者进行术后康复管理是提高患者生活质量和预后的关键环节。提高对康复管理重要性的认识,实施有效的康复策略,尤其是加强心脏瓣膜病患者术后康复中的心理支持,是提高临床治愈效果的关键。通过有效的心理支持策略,我们可以帮助患者更好地应对康复过程中的挑战,实现身心健康的全面恢复。  
(作者供职于广东省东莞市人民医院心脏大血管外科)

# 献血时转氨酶高是怎么回事

□张燕

公民献血时要经过严格的健康检查,包括体格检查和血液检验。只有健康检查合格的公民,才能献血。在检查过程中,我们经常会遇到转氨酶指标不符合献血者健康检查要求的情况。那么,转氨酶是什么?不合格是不是生病了?转氨酶高为什么不能献血呢?下面,我们一起来了解一下这些知识。

转氨酶是催化氨基酸与酮酸之间氨基转移的一类酶,普遍存在于心肌、脑、肝、肾等组织。在献血过程中,检测的转氨酶是谷丙转氨酶(ALT),它是肝功能检测的重要指标之一。当肝脏细胞损伤时,ALT释放到血液内,可通过检测血液中ALT的活性初步判断肝功能的情况。

转氨酶升高是否意味着患有肝脏疾病?相关研究表明,血液中转氨酶的水平可以反映肝脏是否受到损害,但是ALT升高并不一定是肝炎。除了肝炎,还有其他原因会引起转氨酶升高。一般情况下,转氨酶水平在50单位/升内是正常的。有些人可能因为长期酗酒导致酒精肝,或饮食结构不合理导致脂肪肝,这些都会造成转氨酶水平偏高。对于健康的人来说,转氨酶水平在正常范围内升高或降低,并不意味着肝脏出现问题。由于转氨酶非常敏感,剧烈运动、过于劳累或者近期吃过油腻食物、饮酒、服用某种损害肝脏的药物等,都可能使转氨酶水平暂时性偏高。在同一天内的不同时间段,转氨酶水平也可能产生波动。

## 引起转氨酶升高的原因

1. 饮酒、食用油腻食物、服用药物,会导致肝脏负担增加,从而使转氨酶升高。
2. 过度劳累、睡眠不足也会使转氨酶升高。
3. 急性软组织损伤、剧烈运动可引起转氨酶升高。
4. 轻度、中度、重度脂肪肝或其他疾病可引起转氨酶升高。

## 转氨酶偏高怎么办

献血时,如果检测到ALT偏高,不必紧张,可以回顾一下自己近期是否有喝酒或过度疲劳、失眠等情况。如果是因剧烈运动、过度疲劳、失眠等引起的ALT升高,只要等ALT恢复正常,就可以参加献血了;如果是因其他疾病引起的ALT升高,则应及时治疗。

为了预防献血前转氨酶偏高,提醒市民在献血前要注意以下几点:不吃油腻或油炸食品;不饮酒;休息好;不做剧烈运动;减少吸烟量;肥胖者适当控制体重;不在生病期间献血等。如果检测发现转氨酶升高,也不必过于紧张,只要注意上述情况,积极进行调整,过一段时间转氨酶便可恢复到正常水平。过往有转氨酶升高者,可遵医嘱再度前往献血点复查。若复检ALT及其他项目均符合献血标准,即可参加献血。  
(作者供职于河南省红十字会血液中心)



# 聚光成炬日 扬帆正当时

## ——郑州市第二人民医院“名专科、强综合”发展纪实

本报记者 朱晓娟

郑州市第二人民医院

聚光成炬日,扬帆正当时。“国际眼科科学院院士黎晓新担任郑州市第二人民医院名誉院长聘任仪式”将于5月18日在郑州市第二人民医院举行。届时,全国众多眼科专家将共同见证这一激动人心的时刻,共同回顾80多年来郑州市第二人民医院乘风破浪、风雨兼程的光辉历程。



国际眼科科学院院士黎晓新

## 筑巢引凤 牵手院士

2015年,郑州市第二人民医院引进国内知名的黎晓新、赵明威眼底病团队。

2018年,郑州市第二人民医院院士工作站正式成立,这是河南省首个眼科院士工作站。黎晓新为院士工作站的驻站院士、首席科学家。

2024年4月7日,黎晓新再次来到郑州市第二人民医院,开展疑难病例会诊和学术讲座。上午,黎晓新在郑州市第二人民医院会议中心,为郑州市第二人民医院眼科医务人员联合开展研究,推动学科建设;双方联合培养科研创新型人才,开展高层次学术或技术交流,通过定期坐诊、手术指导、疑难病例会诊等方式提升学科影响力。

多年来,黎晓新眼底病团队的专家定期来郑州市第二人民医院坐诊,进行疑难病例会诊、科研合作、引入新技术等,促进了郑州市第二人民医院眼科学科的发展,尤其是复杂眼底病的诊治水平不断提升。2016年,该院眼科获批河南省医学重点学科;2021年,获批河南省眼科区域医疗中心;2023年,获批河南省首批临床重点专科;2023年,该院眼科亚专科(屈光与眼功能科、斜视儿童眼科、眼底病科、眼科护理学科)获批郑州市医学重点学科。

截至目前,黎晓新救治了上万例重症和手术失败后转诊

的患者,深受患者信任。黎晓新在郑州市第二人民医院的会诊吸引了从全国各地慕名而来的患者。许多疑难复杂的眼底病患者称黎晓新为“最后的希望”。

9年来,郑州市第二人民医院与黎晓新眼底病团队合作,以科研成果转化合作项目为纽带,通过打造优秀学术团队、培养科研创新型人才队伍、申请技术创新项目等,增强医院自主创新能力,提高复杂疑难重症救治能力。黎晓新团队与郑州市第二人民医院眼科医务人员联合开展研究,推动学科建设;双方联合培养科研创新型人才,开展高层次学术或技术交流,通过定期坐诊、手术指导、疑难病例会诊等方式提升学科影响力。

多年来,黎晓新眼底病团队的专家定期来郑州市第二人民医院坐诊,进行疑难病例会诊、科研合作、引入新技术等,促进了郑州市第二人民医院眼科学科的发展,尤其是复杂眼底病的诊治水平不断提升。2016年,该院眼科获批河南省医学重点学科;2021年,获批河南省眼科区域医疗中心;2023年,获批河南省首批临床重点专科;2023年,该院眼科亚专科(屈光与眼功能科、斜视儿童眼科、眼底病科、眼科护理学科)获批郑州市医学重点学科。

## 专科引领 建强综合

郑州市第二人民医院始建于1942年,前身为河南省立第二医院,经过80多年薪火传承,已发展成为一所集眼科、耳鼻喉科、口腔五官、高血压、中医为特色专科,集医疗、教学、科研、预防、保健、社区、康复、急救为一体的综合医院,也是郑州市眼科医院、郑州市儿童医院、郑州市慈善医院。同时,郑州市第二人民医院是郑州眼科联盟成员单位,联盟成员单位40余家,覆盖全省。

郑州市第二人民医院眼科拥有10个病区、400张床位、各类专业技术人员300余人,其中高级职称技术人员51名,博士研究生、硕士研究生113名。科室设有白内障、眼底病、青光眼、斜视弱视、泪道、眼眶病、眼整形、神经眼科等16个亚专业组,满足患者精细化、多元化、专业化的诊疗需求。眼科门诊量逾47万人次,住院手术2万余例,屈光手术、白内障手术、儿童斜视手术、白内障超声乳化手术连续多年数量居河南省第一,学术技术水平河南省领先;27G玻璃体切除联合玻璃体腔内气体填充治疗视网膜脱离,运用眼内液检测进行精准诊疗两项核心技术填补省内空白。

“专科建设作为医院发展的基础,是医院核心竞争力的

体现,更是医院整体高质量发展的强大引擎。”郑州市第二人民医院党委书记李磊说。

郑州市第二人民医院积极开展对外合作,大跨步走上“名专科、强综合”发展之路,引进国际眼科科学院黎晓新眼底病团队、中国研究型医院学会魏世辉神经眼科团队、北京同仁医院耳鼻喉科专家雷雳、上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科专家肖彩雯等国内知名团队、专家定期来院。该院是中华健康快车眼科中心单位、上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科(眼眶病、眼肿瘤)专科联盟单位、河南省洛阳正骨医院脊柱微创外科技术体系共建单位等,同时利用信息化远程技术,与解放军总医院等建立远程诊疗系统。

近年来,郑州市第二人民医院共为新疆、西藏及非洲厄立特里亚等的2000余名白内障患者复明。郑州市第二人民医院常年为唇裂患者开展免费手术治疗,至今已让逾万名患者有了美丽笑颜,多次荣获“微笑列车”最佳项目合作医院。

以提升医疗技术水平为核心,郑州市第二人民医院不断加强重点专科和优势学科建设,打造出一批优势显著、特色鲜明的专科群,走出了一条以专科建设推动医院高质量发展

的道路,为医院综合实力提升提供有力支撑,助推医院高质量发展落地落实。

郑州市第二人民医院高压氧医学是河南省医学重点学科,中医老年病科是河南省中医重点专科。医院实行医、教、研协同发展,承担国家助理全科医生培训和省内高校本科生的教学培养任务,是国家药物临床研究基地、亚太潜水与高压氧医学培训基地、河南省高压氧培训基地……

如今,郑州市第二人民医院正迸发出日新月异的发展活力,越来越多的亚专科立起学科新架构,越来越多的“国字号”“省字号”建设在这里落地……

## 整合眼科 壮大特色

“依托医院内外妇儿等综合学科技术保障,以整合医学的理念,建立囊括全年龄段、全疾病谱、专业设置齐全、超市布局的眼科诊疗体系。”李磊向记者介绍了郑州市第二人民医院未来的建设目标。

在发展新技术、新业务方面,郑州市第二人民医院将在提高眼内肿瘤诊疗水平,建立眼眶恶性肿瘤介入化疗新术式和手术治疗新模式,引进眼眶外科内镜导航手术系统等关键技术体系,解决垂直性斜视、麻痹性斜视的诊断和手术治疗难题,提升儿童眼底病的诊疗水平等方面发力。此外,郑州市

第二人民医院还将引进北京、上海、浙江、天津等地的眼眶病、眼整形、儿童眼病、白内障、青光眼等相关专业的全国知名专家团队。

在提升科研与教学能力方面,郑州市第二人民医院将实现临床业务、科研教学、人才培养、技术转化、技术辐射、质量控制、远程会诊、疑难病例处理和规范管理等同质化提升;加强临床医学研究,实现科研成果转化;继续完善眼科研究所建设,成立遗传性眼病、白内障、眼底病、青光眼、角膜病、眼屈光等疾病的实验室检查基地。

打造特色,整合眼科学科。郑州市第二人民医院将整合眼科学科以及临近学科、基础实验以及预防保健等以视觉症状为主导的相关学科,汇聚资源、扬长补短、创新突破,以满足区域内眼科常见病、疑难危重眼病的医疗保健需求。

“展望未来,郑州市第二人民医院将继续秉承‘以人为本、厚德、精术、博爱’的院训,以不变信念、恒定的努力、积极的心态,向着更高更远的目标踔厉奋发、砥砺前行,不断增强人民群众的健康获得感、幸福感、安全感。”李磊坚定地说。

(图片由郑州市第二人民医院提供)