



心脏康复的“五大处方”

心血管疾病是危害人们健康的常见疾病，心脏康复作为一种治疗与管理心血管疾病的新模式，分别从药物、运动、营养、心理及戒烟等五个方面进行指导，又被称为心脏康复的“五大处方”，为患者提供全面的心脏康复支持。本文将向大家详细介绍心脏康复的具体内容。

什么是心脏康复？

心脏康复是指通过一系列综合的医学评估和干预措施，帮助心脏病患者改善生活质量，减少疾病复发的过程。包括评估患者的身体状况、心理状况和社会环境，制定个性化的康复计划，并提供药物管理、饮食指导、运动训练、心理支持和健康教育等方面的服务。心脏康复的目标是帮助患者恢复身体功能、提高心肺耐力、减少症状、增强自我管理和应对能力，从而改善生活质量。

心脏康复的“五大处方”是指什么？

1. 药物处方

治疗心血管疾病有保守治疗、药物治疗、支架治疗等方法，其中最基本的还是药物治疗，特别是合并有高血压、高血脂、糖尿病等危险因素的患者，药物治疗更加不能忽视。不少患者认为安放了支架才需要服用药物，这是一个误区。冠心病的基本治疗就是药物，部分病情严重的患者才需要装支架，因此无论是否装了支架，都需要使用药物。

2. 运动处方

运动处方在心脏康复中占据重

要地位。患者在开始运动康复前，需要经过专业的心肺运动试验(CPET)评估，以确保运动方式和强度在安全范围内。运动康复主要包括三部分：首先是5~10分钟的低强度有氧准备活动，如散步、慢跑等，旨在提高身体活动度和心血管适应性；接着是有氧运动为主，结合抗阻和柔韧性训练；最后是5~10分钟的放松运动。对于早期虚弱患者，可减少运动频率和时间，并在医生或家属陪伴下进行。

3. 营养处方

科学的膳食营养能有效降低冠心病发病风险。建议冠心病患者增加多元不饱和脂肪酸和单一不饱和脂肪酸的摄入，减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。在保证每日所需能量达标的情况下，合理分配每日热量来源，即糖类占50%~60%、蛋白质占15%、脂肪占25%~35%，同时增加纤维素的摄入。

4. 心理处方

冠心病患者不仅要治疗身体疾病，更要预防心理出现健康问题。有效的心理干预可以改善患者的心理障碍，增强信心，提高康复效果。冠心病的患者要相信，只要积极配合治疗，也可以像高血压、糖

尿病等慢性病患者一样，与冠心病共存到80岁、90岁，甚至100岁。

5. 戒烟处方

心血管疾病的危险因素包括吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常、超重和肥胖等。其中，吸烟会刺激交感神经分泌儿茶酚胺，进而引起血压升高；还可导致内皮细胞功能损伤，诱发血栓形成，加重动脉粥样硬化；诱发心肌细胞凋亡，导致心力衰竭。因此，戒烟能有效降低冠心病发生风险，也能有效减少心血管事件的发生。

心脏康复的意义

1. 预防心血管疾病

心脏康复不仅可以帮助患者治疗现有心血管疾病，还能有效预防心血管疾病的发生发展。通过综合治疗手段的运用，患者的生活习惯得到改善，对疾病的认知能力提高，自我保健意识增强。这些因素可以有效降低心血管疾病的发生率。

2. 提高生活质量

通过综合治疗手段的运用，患者的症状得到缓解，身体状况得到改善，生活质量得到提高，这些因素可以让患者更好地适应生活和工作，提高生产效率和社会价值。



3. 控制慢性疾病

通过综合治疗手段的运用，患者可以更好地控制血压、血糖、血脂等危险因素，减少慢性疾病的发展和恶化，这对于改善患者的健康和生活质量具有重要意义。

4. 提高社会价值

心脏康复可以帮助患者更好地适应社会生活，提高生产效率和社会价值；同时还可以减轻家庭和社会的负担，提高社会生产效率和生活质量，这对于社会的发展和进步都具有重要意义。

综上所述，心脏康复是治疗和预防心血管疾病的重要手段。它包括药物治疗和非药物治疗两个方面；同时，心脏康复还可以预防心血管疾病的发生发展，控制慢性疾病的进展和恶化，具有重要的社会价值。我们应该充分认识到心脏康复的重要性，积极推广和应用心脏康复技术，为患者的健康和生活质量保驾护航。

南宁市第二人民医院 唐国媛

中药西药 各有优势与风险

中药和西药是两种不同的医学体系，分别代表了传统经验和现代科技在医疗领域的应用。两者在理论、制备和使用上存在着明显的差异，但它们在维护人类健康方面都发挥了重要作用。然而，公众对于中药和西药的认知往往存在一些误区，本文将向大家介绍中药和西药的相关知识，阐述各自的优势和风险，以便大家更好地应用。

中药的优势与风险

中药作为传统医学的重要组成部分，具有悠久的历史 and 独特的理论体系。中药种类繁多，涵盖了植物、动物和矿物等天然资源，具有复杂的成分和作用机制，优势在于其整体观念和个体化治疗，强调人体的内部平衡和调和。

中药并非没有风险。首先，一些中药可能存在副作用和毒性，如长期使用含有马兜铃酸的中药可能导致肾损伤和肝癌等严重后果；其次，中药与其他药物之间的相互作用也是一个潜在风险，如某些中药可能会影响抗凝药物的效果，从而增加血栓形成的风险。此外，中药的误用和滥用问题也不容忽视，如一些所谓的“偏方”缺乏科学依据，使用不当可能会对健康造成危害。

西药的优势与风险

西药是现代医学的基础，其特点是基于科学研究和临床试验。西药具有明确的作用机制和疗效，通常采用标准化生产工艺，使用

方便且可迅速发挥疗效。西药的研发和生产过程严格遵循科学原则和质量标准，具有较高的安全性和有效性。

西药也有一定的风险。首先，一些西药存在明显的副作用和毒性，如抗癌药物可引起恶心、呕吐等不良反应；其次，西药与其他药物之间的相互作用也是一个需要关注的问题，如某些药物会增加抗高血压药物的降压效果，从而导致低血压。此外，西药的滥用和耐药性问题也日益突出，如抗生素的过度使用可导致细菌耐药性的产生。

中西药联合应用的风险

中药与西药联合使用是一种常见的治疗方式，旨在发挥两种医学体系的优势，提高疗效并减少不良反应。然而，这种联合使用的方式也伴随着一定的风险。

首先，中药和西药的药物作用机制和成分差异较大，联合使用可能导致药物相互作用的风险增加，如某些中药可能会影响西药的吸收和代谢，从而降低其疗效或增加其

毒性；其次，中药和西药联合使用导致过敏反应或不良反应的可能性增加，如一些患者可能对某些中药或西药中的特定成分产生过敏反应。此外，中西药长期联合使用的安全性和有效性问题，也需要进一步研究和验证。

如何保障公众用药安全？

1. 提高公众对中西药的认知

首先，公众应该了解中药与西药的差异与特点，以便根据不同的疾病和症状选择合适的药物；其次，公众应该注意观察用药后的反应，如出现不良反应或异常症状，应及时停药并咨询医生；第三，公众应密切关注药物安全信息，及时了解新药研究和不良反应报告等信息。

在选择和使用药物时，公众应遵循以下建议：合理选用药物，根据医生建议 and 药品说明书正确使用药物；注意观察药物反应和调整用药剂量；关注药物安全信息并报告不良反应和药物相互作用情况等。

2. 加强政府与监管的作用

加强中药材质量管理，规范中

药材产地加工。进一步调动中药材产地地方政府、中药材生产企业、基地农户积极性，推动中药生产企业将药品质量管理体系向中药材种植加工环节延伸，促进中药材生产加工与生态文明建设和乡村振兴结合。省级药品监督管理部门要加强中药饮片生产企业采购产地加工（趁鲜切制）中药材监管，在符合《中药材生产质量管理规范》的基础上，规范中药材产地加工及采购行为，加强趁鲜切制中药材质量管理。

通过制定科学的发展规划和严格的监管措施，政府和监管机构可以确保中药和西药的研发、生产和流通符合规范，保障公众用药安全。同时，推动中药现代化和西药的国际化发展，鼓励企业加强技术研发和创新，提升药品质量和疗效，以满足公众对药物的不同需求。通过这些措施，政府和监管机构可以促进中药与西药的协调发展，为维护人类健康做出积极贡献。

来宾市城东街道办事处
城南社区卫生服务中心 卓海华