

四位老人的护心实战经验

北京市怀柔区泉河街道社区卫生服务中心里,四位老人总凑在健康宣教角的长桌边交流“护心经验”:76岁的陈德海展示血压台账,70岁的李桂珍说自己术后恢复的情况,67岁的张援朝拍着胸脯炫耀自己戒烟成功的“战果”,73岁的刘淑琴讲日常注意事项。



早筛标兵

陈德海以前总觉得自己身子骨硬朗,一辈子没住过院,连感冒都很少得。2022年,社区组织免费体检,他本来嫌麻烦不想去,还是老伴硬拽着才去的。做心电图的时候,医生皱着眉看了半天报告,告诉他:“你这是房颤,得赶紧去大医院再查查。”

陈德海当时就懵了:“我啥感觉都没有啊,平时爬五楼都不喘,怎么会得心脏病?”他去医院做了24小时动态心电图,最终确诊是阵发性房颤。医生跟他说:“你这是无症状房颤,比有症状的还危险,要是再晚发现,说不定哪天就中风了。”

陈德海这才想起来,前两年自己偶尔会有点头晕,总以为是颈椎病犯了,从来没当回事,现在想来那就是房颤的信号。

自从确诊后,陈德海就成了社区里的“早筛宣传员”,逢人就说:“我以前总觉得没不舒服就是没病,现在才知道,房颤还有没症状的。”他把“早防”刻进了日常生活里:以前有高血压,总觉得头不晕就不用吃药,现在定了三个闹钟,早上七点、中午十二点、晚上七点,到点就吃药,血压记录本写得满满当当,哪天高了低了都记得清清楚楚。烟早就戒了,酒也只在过年的时候喝一小杯,以前总爱熬夜的习惯也改了,每天晚上十点准时上床睡觉。

上个月社区体检,陈德海主动报名当志愿者,拿着个小喇叭在现场给大家讲自己的经历:“咱老年人做个心电图,就能把这个‘温柔杀手’揪出来,太值了。我要是当年没体检,现在说不定都瘫在床上。”

治疗模范

李桂珍跟房颤打交道的时间最长。十年前她就总觉得心慌,心脏像揣了个小兔子似地乱蹦,有时候跳得快了,连气都喘不上,得蹲半天才能缓过来。那时候她总以为是更年期,自己在家吃点丹参片就对付过去了,直到2021年冬天,她在家做饭的时候突然眼前一黑,栽倒在地,送到医院才知道是房颤引发的脑供血不足,再晚来一会儿,说不定就中风了。

医生当时给了她两个选择:要么长期吃药控制,要么做射频消融术。李桂珍当时一听要做手术就害怕,想先吃药试试,结果吃了一年的药,还是时不时发作,有时候正跳着广场舞,突然就心慌得站不住。

2022年春天,她终于下定决心做了射频消融术,手术不到一个小时就做完了,第二天就能下床走路,住了三天院就回了家。现在的李桂珍,别提多精神了,以前连爬三楼都喘,现在每天早上都去公园打半小时太极拳,跳一小时广场舞,心慌的毛病再也没犯过。

她总跟那些害怕做手术的病友说:“我以前也以为做手术要开膛破肚,结果就是在大腿根扎了个小眼,几乎没遭罪。咱们得病了千万别硬扛,听医生的,该治就治,现在医学发达得很,治病真不是啥难事。”

她还把自己的治疗经历写成了个小册子,上面记着术前要准备啥,术后要注意啥,怎么观察自己的心跳,每次社区有健康讲座,她都拿着小册子上去分享。

有个跟她情况差不多的邻居不敢做手术,李桂珍陪着她去医院咨询,终于打消了邻居的顾虑,决定做手术。

防控达人

张援朝的房颤纯粹是“作”出来的。退休前他是公司的销售人员,顿顿离不开酒,一天能抽两包烟,作息也不规律,经常跟朋友打牌打到后半夜。

2023年,单位组织体检,查出他有高血压、高血脂,医生让他改改生活习惯,他不当回事,说“我身体好着呢,啥毛病没有”。

结果没过半年,他跟朋友喝了半斤白酒后,突然觉得心脏乱跳,喘不上气,送到医院一查,房颤了。

医生当时跟他说:“你这病就是喝出来、熬出来的,再不改坏习惯,下次就不是房颤这么简单了,中风、心衰都等着你呢。”张援朝看着检查报告,又看看边上哭哭啼啼的老伴,终于下定决心改毛病。口袋里以前装烟的地方,现在装着薄荷糖,烟瘾上来了就含一颗。酒也彻底戒了,以前顿顿要喝二两,现在家里的酒柜都锁上了,朋友叫他出去喝酒,他说啥都不去,还跟人说:“我这命要紧,再喝就喝没了”。以前总爱熬夜打牌,现在每天晚上九点就洗漱上床,睡不着就听会儿评书,再也不熬通宵了。

他还特意办了张健身卡,每天下午去健身房走半小时跑步机,体重从原来的180斤减到了150斤,血压血脂都降下来了。上次去医院复查,医生说他的房颤已经快一年没发作了,控制得非常好。

张援朝现在成了社区里的“戒烟宣传员”,看见年轻人抽烟就上去劝:“小伙子,少抽点烟,你看叔以前抽得比你凶,现在不也戒了?等得了病再戒就晚了。”

长期管家

刘淑琴是2020年确诊的持续性房颤,医生说她年龄大了,不适合做手术,让她长期吃药控制。

刚开始她特别焦虑,总觉得自己得了不治之症,天天在家哭,饭也吃不下,觉也睡不好,结果房颤发作得更频繁了。

后来她去参加医院组织的房颤患者健康课,听医生说房颤只要好好管理,跟正常人没啥区别,才慢慢放下心来。她专门买了个小本子,把医生说的注意事项都记在上面,每天照着做:早上起来先数一分钟脉搏,记在本子上;早中晚按时吃药,一粒都不落;每个月去社区做一次心电图,三个月去大医院复查一次。她还特意学了好多养生知识,以前爱吃的肥肉、油炸食品现在都不碰了,每天做饭少盐少油,浓茶咖啡也戒了,就喝清淡的菊花茶。以前总爱跟老伴吵架,现在凡事都看开了,她说:“生气最伤心脏,我现在啥事儿都不往心里去,能不发脾气就不发脾气。”

她还组织了社区里的房颤病友,建了个“护心群”,大家每天在群里打卡报自己的心率,谁要是有不舒服,就在群里问一声,大家互相出主意。上个月有个病友在群里说自己心慌得厉害,刘淑琴赶紧陪着他去了医院,医生说要是再晚来一会儿就危险了。

现在刘淑琴的房颤控制得特别好,已经快半年没发作了,每天早上都去公园跟老姐妹们跳广场舞,周末还跟老伴去周边爬山。

她总跟病友说:“房颤这病,三分靠治,七分靠养,你别觉得确诊了,就天塌下来了,只要你平时多上心,按时吃药,定期复查,别累着、别气着,它一点都不可怕。”

这四个老人每周一都会出现在社区卫生服务中心,给新来的房颤病友讲自己的经历,帮大家答疑解惑。

本报记者 李由

读懂 脑梗前兆

脑梗,又称“脑梗死”,属于缺血性脑卒中,占有脑卒中的七到八成。它的本质是给大脑供血的某根血管突然堵了。

堵血管的“凶手”通常有两个:一是动脉粥样硬化斑块越长越大,把“路”堵死了;二是心脏里形成的血栓脱落,顺着血流一路冲进脑动脉,卡在某个狭窄的地方。高血压、糖尿病、高血脂、房颤,都是在给这场“堵车”铺路。

脑梗在发病前可能会出现以下预兆。

突然一侧手脚没力气。胳膊抬不起来了,腿迈不动了。有的人筷子突然拿不住,有的人走路莫名其妙往一边歪。

舌头像打了结,想说的话说不出来,或者说出来,别人听不懂。有的人甚至完全听不懂别人在说什么。

对着镜子笑一下,两边不对称,一侧嘴角往下耷拉。

单眼或双眼突然发黑,过几秒又好了,很多人以为是低血糖,其实可能是视网膜动脉短暂堵塞,这是脑梗的前兆信号。

突发剧烈头痛,伴随恶心呕吐,这可能是大面积脑梗甚至出血转化的信号。

以上任何一个症状单独出现,都得立刻拨打120电话。

头晕多出现在脑梗中晚期,是脑血管大面积堵塞后的表现。而早期脑梗因多为微小血管问题,反而以局部神经症状为主。

高血压、高血脂、糖尿病会加速动脉硬化,导致血管堵塞。吸烟、酗酒、高盐高脂饮食、久坐不动易导致脑梗。年龄越大,血管弹性越差,脑梗风险越高。

徐璐