

心力衰竭的心脏康复

心脏康复概述

心力衰竭的心脏康复



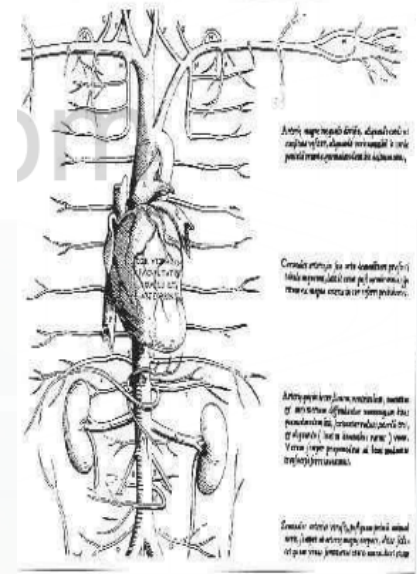
心脏康复概述

✍️ 康复一词来自英文rehabilitation，意思是重新得到能力或适应正常生活的状态。康复医学作为一门独立的医学学科，诞生于20世纪40年代。

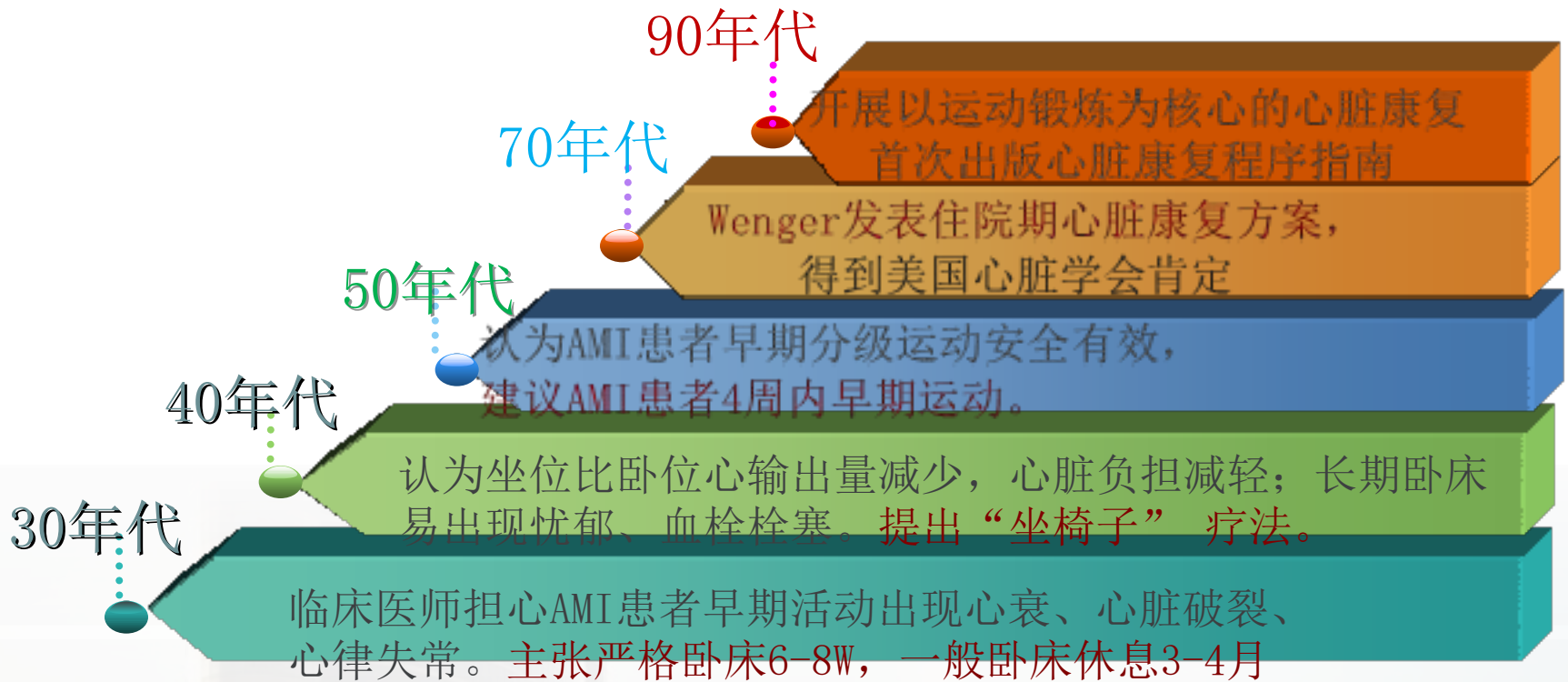
✍️ 心脏康复是一门发展中学科，最早源于对冠心病患者开展的早期活动。

1700S , 英国医生
Dr.william
Herberden Sr(1710-
1801), 首次报道心
绞痛症状, 首次提出
CVD患者运动疗法
(锯木头)

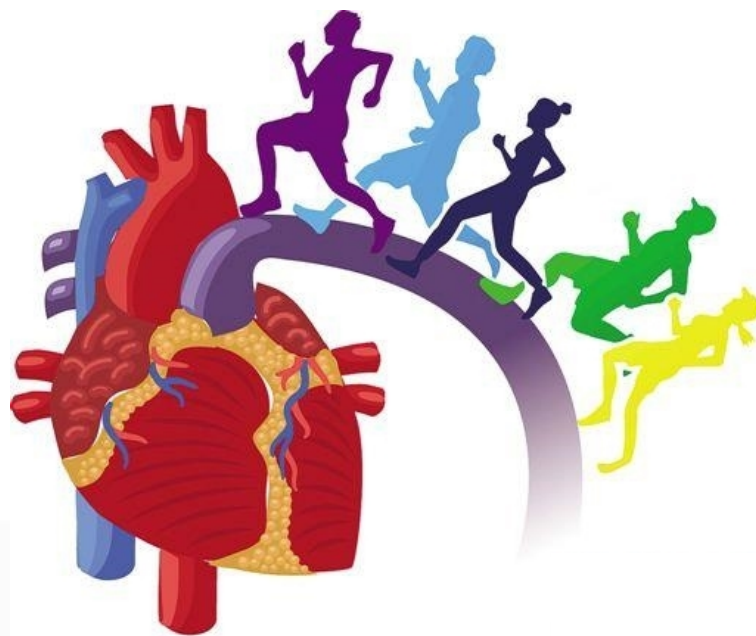
“I knew a patient with angina pectoris , who
set himself a task of sawing wood for half an
hour every day ,and was nearly cured”--1771



欧美心脏康复历史



2007年美国心肺康复协会/美国心脏协会 (AACVPR /AHA) 定义心脏康复为综合的、协调的长期计划，内容包括医疗评价、运动处方、纠正心血管疾病危险因素、教育、咨询及行为干预等。



WHY

✍ 心脏康复降低死亡率及改善远期预后

✍ 改善血脂水平

✍ 对肥胖的影响

✍ 心脏康复的社会心理作用

WHO

✍ 适应症患者:主要包括急性心肌梗死、不稳定性心绞痛无症状发作期、稳定性心绞痛、慢性心力衰竭、CABG术后、PCI术后、心脏瓣膜术后、大血管及外周血管术后、心脏移植及心肺移植术后等。逐渐扩张到先天性心脏病,心血管疾病危险因素(糖尿病、肥胖或超重等)等。适应症包含心脏病预防和前期功能锻炼及心脏病后期功能恢复,贯穿心脏病的全程。

✍ 心脏康复项目团队应由心血管内科医师、物理治疗师、营养师、护士、心理咨询师构成。

WHEN

- ✍ I期康复：**住院期间**康复阶段发病后4—7天，以生命安全和回归正常生活为目标。
- ✍ II期康复：**出院后**持续3～6个月有监督的运动训练阶段发病后7天—6个月，以复职和回归社会为目标。
- ✍ III期康复：**持续终生的**维持阶段发病后6个月至整个生命过程，以健康生活习惯养成、危险因素控制和健康管理方式构建为目标。

WHERE

- ✍ 不同阶段，不同地方:监护病房、普通病房、设施完备的康复中心、健身房和在家。
- ✍ **病情不稳定**时，选择卧床主动肢体活动、握拳等运动方式。
- ✍ **病情较稳定**时可选择在普通病房或设施完备的康复中心进行康复训练；病情稳定后选择在健身房或公共场所的运动等。

WHAT

✍️ 运动、营养、心理、戒烟、药物五大处方

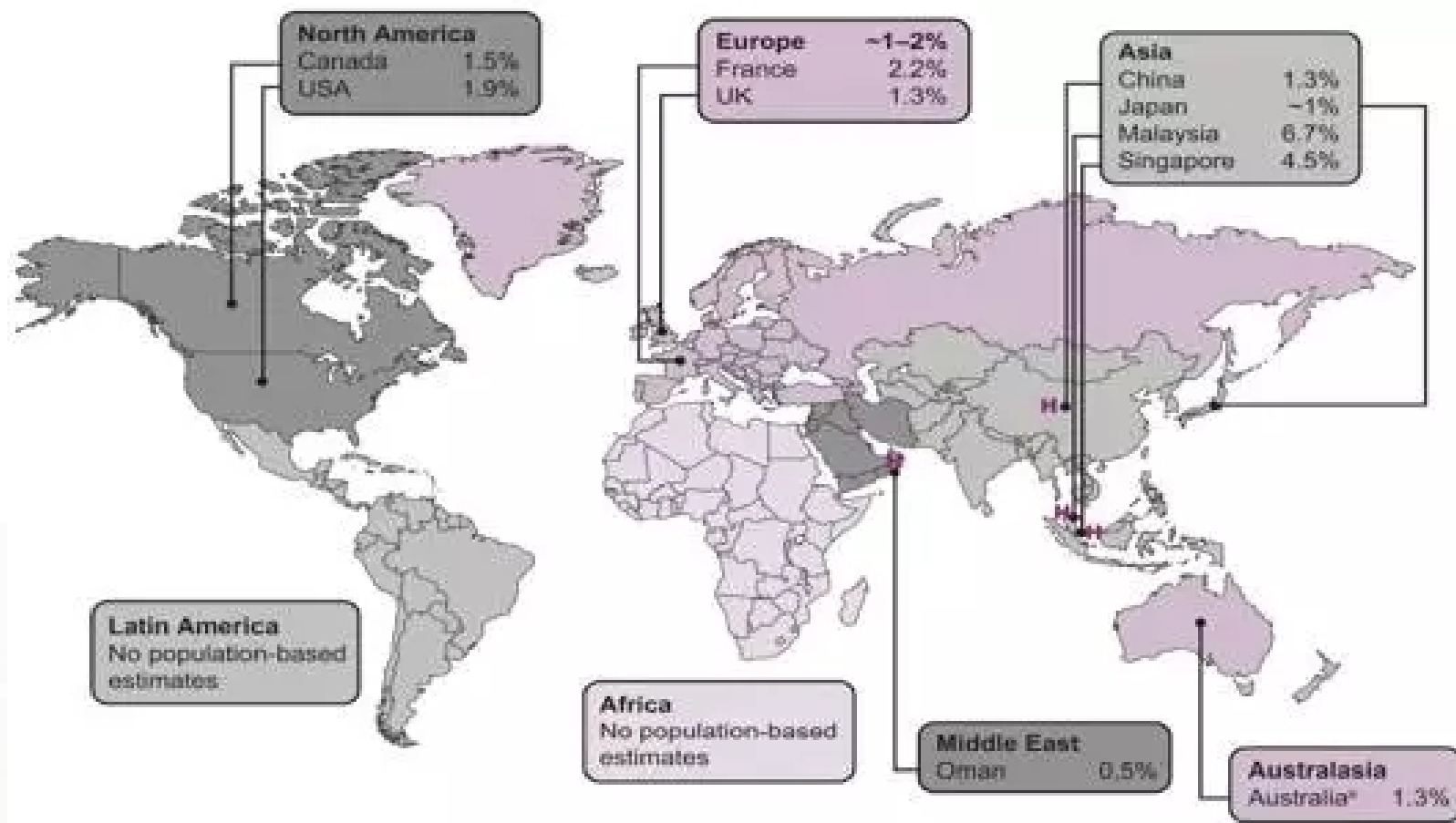
✍️ 睡眠管理、中医治疗

现代心脏康复的概念不仅包含了**康复**的含义，而且还包含了一**二级预防**。它是通过多层次的干预手段，实现全面的康复目标。

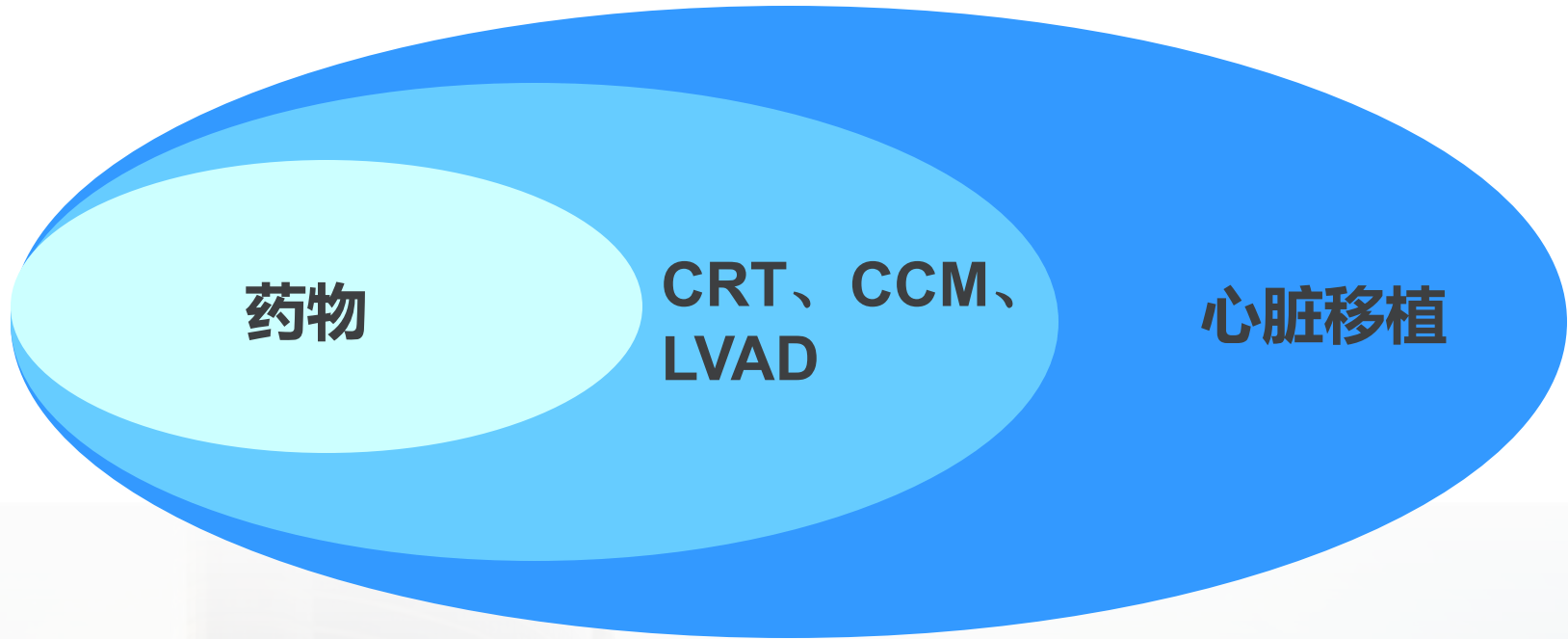


心力衰竭的心脏康复

中国心衰：高患病率，高再住院率，高死亡率



心衰的治疗



20世纪70年代末以前，运动被列为心衰患者的禁忌



- 骨骼肌的萎缩
- 运动耐量的进一步下降
- 静脉血栓形成
- 肺栓塞
- 褥疮和症状的加重

运动对于慢性心衰的作用

- ✍ 提高运动耐力
- ✍ 改善内皮功能
- ✍ 降低交感神经张力
- ✍ 提高骨骼肌力度和耐力
- ✍ 改善骨骼肌相关氧化酶活性
- ✍ 运动也可能改善了以下因素：提高心排出量、改善左室重构、改善左室射血分数、改善左室舒张末容量、降低血浆中神经激素、改变骨骼肌组织学特点、抗炎作用

对心衰患者运动康复认识的演变

2013年ACC/AHA心衰管理指南运动训练在心衰稳定期是安全有效的改善新功能的方式（IA）

2009年ACC/AHA成人慢性心力衰竭诊断与治疗指南中慢性心衰患者多倾向于选择改善心肺功能的有氧运动（I B推荐证据）

2005年ESC与AHA建议：运动锻炼应作为心脏康复的一部分而用于所有的稳定心力衰竭患者，为二级预防措施

1979年，Lee等第一次报道了运动康复治疗对CHF患者是安全的

慢性心力衰竭运动康复的**适应证**:

符合纽约心脏病协会 (NYHA)
心功能分级 I ~
III级稳定性心力
衰竭患者



心衰患者运动相关的死亡风险约为**1/60000h**

运动试验与训练禁忌证：

急性冠状动脉综合征早期（2 d 内）；致命性心律失常；急性心力衰竭（血液动力学不稳定）；未控制的高血压；高度房室传导阻滞；急性心肌炎和心包炎；有症状的主动脉狭窄；严重梗阻性肥厚型心肌病；急性全身性疾病；心内血栓。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/128102073132006105>