

治疗心脏病

# 管理您的症状







## Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director  
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader  
Valerie Skeffington, Program Manager  
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University  
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

### Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE  
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK  
Sylvia Maksymiu, BPHE  
Fatim Ajwani, RD, BSc  
Regan Leader, MSW, RSW  
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM  
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc  
Dr. Rajni Nijhawan, MD  
Diane Nixon, RN

### Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc  
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT  
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc  
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD  
Daryl Dooks, BSc  
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE  
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin  
Samantha Kobylnik, MSW, RSW  
Renee Konidis, R. Kin, BA  
Phyllis Mancini, MA  
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD  
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE  
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE  
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé  
Ellen Silaj, BSc PT  
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

### Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT  
Tina Papadakos, MA(Ed)

### Graphics

Kristin Foster  
Adam Latuns

### Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.



# 管理您的症状

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 不同类型的心脏病症状
- 如何管理症状



# 目录

<b>管理您的症状 .....</b>	<b>1</b>
心绞痛.....	2
– 管理心绞痛.....	5
心律不齐.....	8
– 管理心律不齐.....	10
如果您患有糖尿病，要控制避免发生低血糖.....	12
– 血糖日记.....	18
<b>从哪里了解更多.....</b>	<b>19</b>



# 管理您的症状

## 为什么管理我的症状很重要？

在您进行日常活动、锻炼和娱乐活动 (比如快步走、打球) 时，重要的是要管理您的心脏症状，以确保心脏安全。

## 最常见的心脏病症状有哪些？

心脏病最常见的症状是：

- 胸部、喉咙、下颌、手臂或上背部疼痛或不适
- 呼吸急促
- 感觉很累（疲劳）
- 胃部不适（恶心）

## 心脏病发作的迹象是什么？

### 了解心脏病发作的迹象

- P** 压力
- A** 焦虑
- I** 不能呼吸
- N** 恶心或呕吐

### 心绞痛

#### 什么是心绞痛？

心绞痛是一个警告信号，表明您的心脏缺血。当没有足够的血液和氧气进入您的心脏时，您可能在下面列出的一个或多个部位感到疼痛或不适。

您可能会感到疼痛（不适）：

- 胸部
- 下巴
- 胳膊
- 上背
- 咽喉

您可能还会感到呼吸急促，感到非常疲倦（疲劳）或有恶心（胃部不适）。

#### 心绞痛有哪些不同类型？

心绞痛有3种类型

- 稳定型
- 不稳定型
- 无症状型

## 稳定型心绞痛

当您运动过度，感到压力或吃大餐后，可能会出现稳定型心绞痛。您可以预测何时会发生稳定型心绞痛。

大多数情况下，您的症状持续5分钟或更短时间，并通过休息或服用硝酸甘油（一种有助于心绞痛的药物）后得到缓解。

如果您患有心绞痛，请注意您的身体状况以及身体对日常活动的反应（例如运动）。

为安全起见，请回答以下问题并记录您的答案。您需要能够描述心绞痛对您的具体影响，以便留意病情是否发生了变化。

- 您身体哪里感觉到心绞痛？
- 您什么时候感到心绞痛？
- 当您感到心绞痛时您在做什么？
- 您的心绞痛持续多久了？
- 如何能够远离心绞痛？
- 您多久感觉一次心绞痛？

当您描述心绞痛对您的具体影响时，评估您在患有心绞痛时感觉到的疼痛或不适也很重要。

知道您感到多少疼痛或不适会有所帮助：

1. 您的医生知道如何控制心绞痛
2. 您知道您的心绞痛是好转还是变坏

0	没感觉
0.3	
0.5	没感觉
1	极其轻微 (刚能察觉)
1.5	
2	轻微
2.5	
3	中度
4	
5	强烈
6	
7	很强烈
8	
9	
10	极其强烈

伯格的疼痛感评估量表可以帮助您描述疼痛或不适。（比例从0到10,其中一些数字也有口头评级）。

知道什么是您的“正常”值。如果您的通常心绞痛模式发生变化（例如，症状持续时间更长，症状更强烈或更频繁发生），请咨询您的医生和心脏康复团队。

### 不稳定型心绞痛

即使您正在休息或睡觉，也可能在任何时候出现不稳定的心绞痛。与稳定型心绞痛不同，您无法预测何时会发生不稳定型心绞痛。您的症状可持续长达30分钟。

如果您有不稳定型心绞痛，请拨打911。救护车可以送您去急诊室。不要开车或让救护车以外的任何人开车送您到急诊室。救护车会配备救生工具和药品。

### 无症状型心绞痛（无症状型缺血症）

无症状型心绞痛（也称为无症状型缺血症）是指您的心脏得不到足够的血液和氧气，但您没有任何症状。您不会知道是否患有无症状型心绞痛。一项称为心电图（ECG）的简单检查将显示您的心脏是否得到足够的血液和氧气。

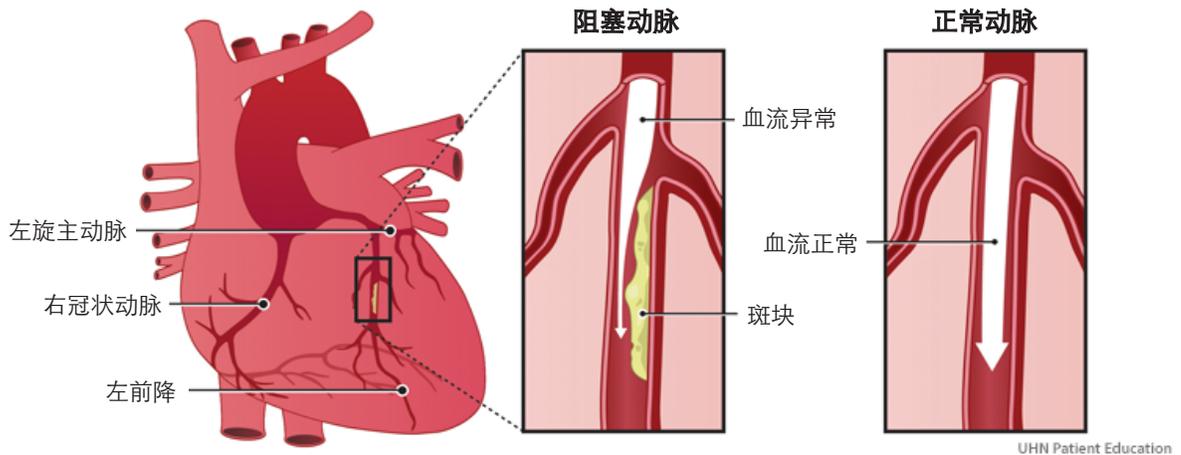
如果出现以下情况，更可能发生无症状型心绞痛：

- 您在运动前不热身或运动后不冷身
- 您有糖尿病

如果您患有无症状型心绞痛，您的医生和心脏康复团队会为您制定一项锻炼计划，让您的锻炼强度低于心脏可承受的压力。

## 心绞痛是怎么引起的？

当您的冠状动脉（将血液和氧气带入心脏的动脉）的一部分被阻塞时，就会发生心绞痛。当斑块逐渐堆集时，您的冠状动脉可能会被阻塞。斑块是由脂肪、胆固醇和钙构成的蜡状物质。



## 管理心绞痛

### 我该如何预防心绞痛？

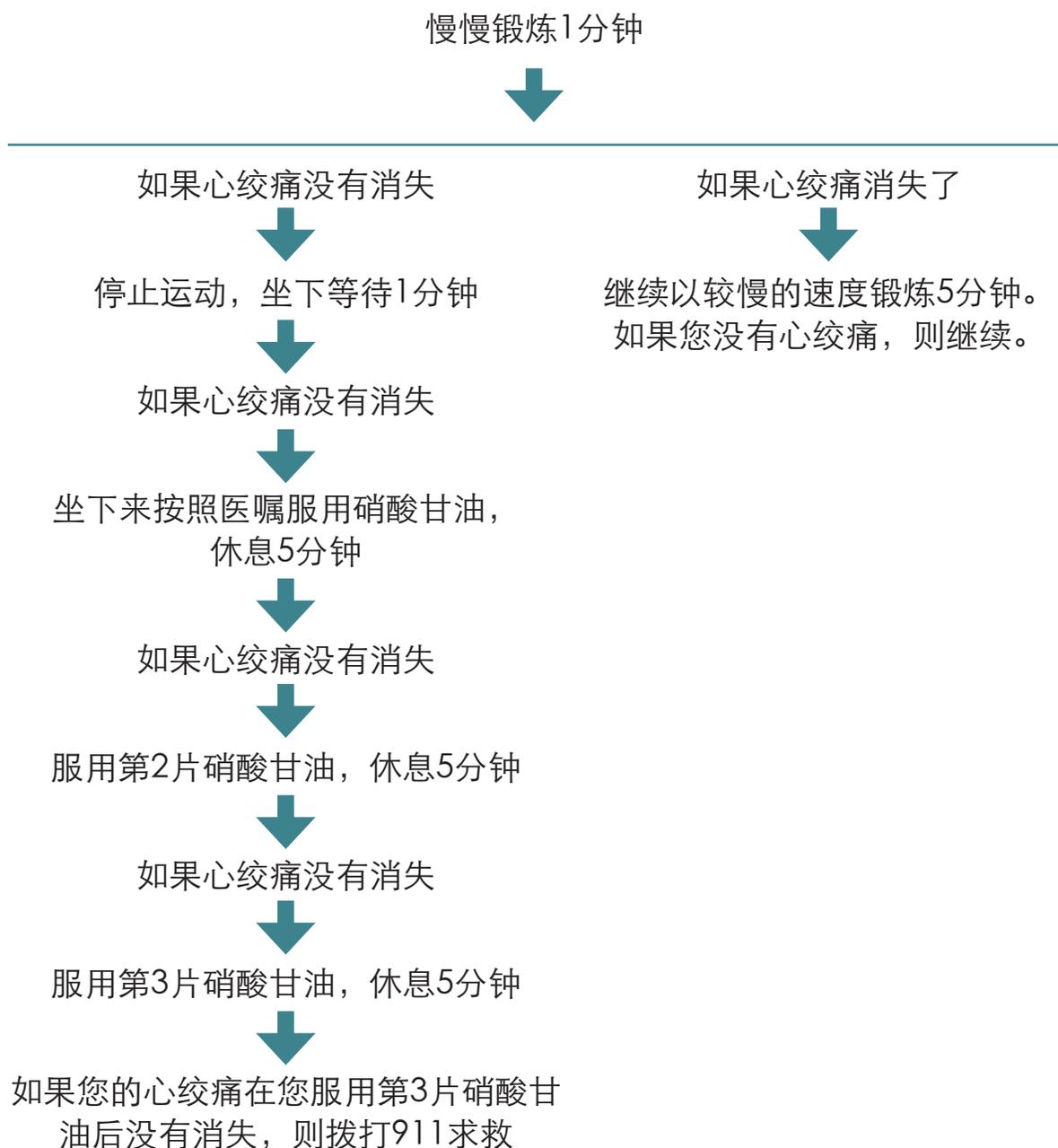
您可以做很多事情来帮助预防运动时的心绞痛：

- 按照医嘱服用心脏病药物
- 运动前热身5-10分钟
- 运动后冷身5-10分钟
- 按照心脏康复小组制定的锻炼计划进行锻炼

如果您在运动时出现心绞痛，请按照下一页的步骤确保您的心脏安全。

## 我该如何治疗心绞痛?

如果您在运动时感到心绞痛，请遵循以下步骤：



### 安全警报!

- 如果在使用硝酸甘油1次喷雾后心绞痛消失，请咨询您的医生和心脏康复团队，了解您是否可以安全地在同一天恢复锻炼。
- 即使您的硝酸甘油2次喷雾后您的心绞痛消失了，也不要同一天恢复运动。
- 如果您出现新症状或不同症状，请致电您的医生。

### 我什么时候应该寻求医疗帮助?

如果您：

- 感觉到症状的改变
- 出现新的症状
- 感到心绞痛更频繁、更强烈，持续更长时间或在身体活动较少时出现

如果您在做完硝酸甘油治疗心绞痛的所有步骤后心绞痛还没有消失，则请致电911。

如果在服用1次硝酸甘油喷雾后心绞痛消失，请咨询您的医生和心脏康复团队，了解您是否可以安全地在同一天恢复锻炼。

即使您的硝酸甘油2次喷洒后心绞痛消失，也不要同一天恢复锻炼。

如果您出现新症状或不同症状，请致电您的医生。降低您的体力活动水平，直到您的医生说您再次运动是安全的。

### 心律不齐

#### 什么是心律不齐？

正常的心跳是规律的、一个接一个，并且前后间隔均匀。当您数脉搏时，您正在计算心率并感受心律。

心律不齐（也称为心律失常）是指您的心跳过快或过慢，或者您的心脏早搏。

如果您的心脏：

- 对您来说跳动得太快，您的脉搏数会更高
- 对您来说跳动得太慢，您的脉搏数会更低
- 早搏，您可能会感觉脉搏有暂停

#### 心律不齐有哪些不同类型？

##### 心跳加快

当心脏中的电信号过快且心脏每分钟跳动超过100次时，这称为心动过速。

一些例子比如：

- 心房扑动，心房颤动，室上性心动过速（SVT）
- 室性心动过速（VT），心室颤动（V-fib）

##### 心跳缓慢

当心脏中的电信号减慢并且您的心脏每分钟跳动少于60次时，这被称为心动过缓。

### 早搏

大多数人，即使是没有心脏病的人，也会在某个时候发生早搏。当心脏细胞出现问题、并导致它们过早发出信号时，就会发生过早搏动，这可能会导致您的心脏早搏。

### 什么导致心动过速？

心跳过快可能由以下原因引起：

- 没有足够的氧气进入您的心脏
- 咖啡因（咖啡，茶，巧克力）
- 喝太多酒或酗酒
- 抽烟
- 压力

### 什么导致心跳缓慢？

心脏传导阻滞（电信号延迟或阻滞）可能导致心跳缓慢。

### 什么导致早搏？

早搏可能由以下原因引起：

- 没有足够的氧气进入您的心脏
- 咖啡因（咖啡，茶，巧克力）
- 喝太多酒或酗酒
- 抽烟

- 压力
- 疲劳（疲倦）和疾病
- 炎热、潮湿、寒冷和多风的天气
- 没有做适当的热身
- 没有做适当的冷身
- 锻炼强度超出您的运动医嘱

## 管理心律不齐

### 如何管理心律不齐？

如果您感觉不适并出现症状（如心绞痛、感觉头晕、呼吸短促、昏倒），请联系您的医生以获取进一步的建议。以下是我们为心律不齐提供一些常见的治疗方法。您的医生将为您讨论最佳治疗方案。

### 医学

您的医生可能会给您开药来治疗您的心律不齐；

用于心律不齐的常用药物包括：

- $\beta$ 受体阻滞剂
- 其他抗心律失常药物，比如索他洛尔、普罗帕酮、胺碘酮等

### 心脏电复律

心脏电复律是一种治疗方法，通过您的身体将受控的电脉冲（电击）发送到您的心脏。这些电脉冲触发心脏恢复正常节律。

### 手术

有4种类型的手术可用于治疗心律不齐：

- 消融。这个手术可用于摧毁那些能发出使您的心跳过快的电子信号的细胞。
- 迷宫手术。这个手术通常在心脏外科医生换瓣手术时进行，通过阻断异常电信号来治疗房颤。
- 起搏器。这个手术会在您的身体内植入一个小设备，用于跟踪和纠正您的心律，从而治疗心动过缓、心脏停跳。
- 植入式心脏除颤器 ICD。该装置使用电脉冲（电击），当发生危及生命的室速或室颤时，植入的ICD可以立即感知，及时除颤，挽救生命。

### 如何在运动日记中记录我的心律不齐？

如何记录您的心律不齐：

1. 计算您在10秒计数期间感觉的心跳数。记下这个数字。
2. 计算您感觉的暂停次数。将此数字与第一个数字相加。

例如，如果您在10秒钟内感觉到12次并且感觉暂停1次，则将其在锻炼日记中记录为12 + 1。

### 我什么时候寻求得到医疗帮助？

无论有没有心脏病，大多数人都可能在某个时间出现心律不齐。偶尔的早搏不是问题。

如果您有心律不齐，感觉不适并出现症状（如心绞痛、呼吸急促或头晕），请致电您的医生和心脏康复团队获取进一步的建议。

### **如果您患有糖尿病，要注意避免低血糖！**

以下信息对于使用胰岛素或某种促泌素类糖尿病药物治疗的糖尿病患者非常重要。

#### **什么是低血糖症？**

低血糖可能很危险。这意味着您的血液中没有足够的糖分。您的大脑和身体需要糖才能工作。低血糖也被称为低血糖症。

当您的血糖降至4毫摩尔/升以下时，会发生低血糖。您可能会有不同程度的低血糖症状，例如，在血糖低于6毫摩尔/升的时候就可能会出现低血糖症状。

如果您的血糖过低，您可能会迷失方向、迷茫，甚至可能会失去意识（进入昏迷状态）。这被称为严重低血糖症。当您的血糖过低时会发生严重的低血糖，您不能使用速效碳水化合物或胰高血糖素（医生有时为有血糖极低的人开的药）自行治疗。

当您不能再自己治疗低血糖时，要教会您的家人和朋友如何帮助您。他们需要知道这是医疗紧急情况，您需要立即获得帮助。

## 低血糖的症状和体征有哪些？

不同的人有着不同的低血糖症状和体征。您可能有以下一种或多种症状。常见的症状和体征是：

- 颤抖
- 很难思考
- 头痛
- 头晕
- 感到疲倦（昏昏欲睡）
- 视力改变
- 焦虑（紧张和恐惧）
- 脸或手上刺痛
- 恶心（胃部不适）
- 出汗
- 饥饿
- 比平常更快的心跳（心悸）
- 难以说话
- 迷失方向（困惑）
- 癫痫发作或意识丧失（严重低血糖）

有些人血糖水平低，没有出现任何症状或体征。在这种情况下,您必须经常检查血糖，看看您的血糖是否偏低（特别是在驾驶汽车、摩托车或船之前）。经常检查您的血糖以便确认。这可以帮助您了解血糖何时过低。

### 什么原因导致低血糖？

如果您属于以下情形，则您有低血糖的风险：

- 正在注射胰岛素；
- 正在服用一种促泌素类药物如：
  - 达美康（格列齐特）
  - 亚莫利（格列美脲）
  - 格列本脲（达安宁）
  - 瑞格列奈（诺和锭）
- 开始一项新的锻炼计划，并使用促泌素类药物处方胰岛素或药物
- 过去曾发生过低血糖事件
- 糖化血红蛋白（A1c）低于6%
- 没有出现任何低血糖的迹象或症状

### 我该如何治疗低血糖症？

有两种方法可以了解您有低血糖：

1. 您有任何低血糖的迹象或症状
2. 您的血糖仪读数低于4.0毫摩尔/升

如果您有低血糖：

1. 快行动。别等了
2. 停止您正在做的事情并坐下来。如果您还没有查血糖，则用血糖仪检测您的血糖。

3. 服用15克速效碳水化合物。速效碳水化合物可迅速提高血糖。

速效碳水化合物的例子有：

- 15克糖片
- $\frac{3}{4}$ 杯（175毫升）果汁或
- $\frac{3}{4}$ 杯（175毫升）普通饮料（软饮料）
- 3茶匙或3包糖溶于水
- 6块救生员糖果
- 1汤匙（15毫升）蜂蜜

4. 等15分钟

5. 再次检测您的血糖

- a. 如果您的血糖仍低于4毫摩尔/升，则再服15克速效碳水化合物
- b. 再等15分钟后，重新检测您的血糖
- c. 重复此步骤直至您的血糖高于4毫摩尔/升

6. 当您的血糖高于4毫摩尔/升时，请吃平时的饭菜

- 遵照您的常规用餐时间表
- 如果您的下一顿饭在超过1小时之后，请吃点小吃。这种零食应该含有较慢的碳水化合物和蛋白质，如一片全麦面包和减脂奶酪。慢效碳水化合物会在一段时间后缓慢升高血糖。这将防止另一次低血糖发作

### 如何治疗严重低血糖？

如果您过去曾发生过严重的低血糖症，您的医生可能会告诉您服用大量速效碳水化合物或胰高血糖素（医生开的药）来治疗任何未来的发作。

如果您的血糖过低，您可能需要帮助。至关重要的是，当您无法再帮

助自己时，例如，您变得迷失方向、癫痫发作或失去意识时，一定要让您的家人和朋友知道如何帮助您？这是医疗紧急情况！戴上能让人们知道您患有糖尿病的“标识”。例如：“医疗警报手镯”一种这样的“首饰”。

### 您如何从低血糖事件中学习？

反思您的低血糖事件，以帮助防止再次发作。使用下面的反思表回答有关您的低血糖事件的问题。

将此图表带给您的医生、药剂师或糖尿病指导教师。他们可以帮助您做出改变，以防止您再次发生低血糖症状。这可能包括改变您的药物、食物或运动。

	早上	下午	晚间
我今天什么时候服用糖尿病药？			
我服用了新药吗？ 或者这是同一种药物的不同计量吗？			
我今天锻炼多久了？ 我几点运动？			
今天我吃什么，喝什么？ 我几点吃饭？			

### 如何预防低血糖

有很多方法可以预防低血糖。与您的医生、药剂师或糖尿病教育师交谈以了解：

- 最适合您的糖尿病药物
- 如何计算服用食物和糖尿病药物的时间
- 您的糖尿病药物主要在什么时间降低血糖
- 多久检查一次您的血糖
- 多大运动量会降低血糖。使用下面的运动血糖日记。
  - 如果您服用胰岛素或一种促泌素类药物，请在运动前检查血糖。如果您的血糖低于5.5毫摩尔/升，请吃含有蛋白质和慢性碳水化合物的零食（例如一片全麦面包和花生酱）。缓慢作用的碳水化合物会慢慢提高您的血糖，以防止低血糖发作
- 如何知道低血糖的迹象和症状。随身携带速效碳水化合物，以备不时之需。速效碳水化合物可迅速提高血糖

## 运动血糖日记

日期	时间	运动前血糖	运动后血糖	注
4月25日	上午10点	9.8	7.2	

### 如果运动是您以前没做过的

- 做6次或更多次运动，每次运动前后监测您的血糖水平

如果您在过去几个月一直在锻炼，您可以考虑在以下情形的运动前后监测您的血糖水平：

- 您在管理血糖方面遇到困难
- 您正在尝试一种新的运动处方

# 从哪里了解更多

心脏病学院

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

心脏和中风基金会

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

梅奥诊所 (Mayo Clinic)

[www.mayoclinic.com/health/heart-arrhythmias](http://www.mayoclinic.com/health/heart-arrhythmias)



大学健康  
多伦多康复中心

心血管预防和康复计划网络

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话: (416) 597-3422 ext. 5200

网站: [www.healtheuniversity.ca](http://www.healtheuniversity.ca)

未经多伦多大学健康网络康复中心的心血管预防与康复项目的书面许可，不得复制或转载本指南中的任何内容或图像。