

## ·悦读科普·

## 心血管疾病患者动不动？怎么动？

柯雅蕾<sup>1</sup> 王子军<sup>2</sup> 余灿清<sup>1,2,3</sup><sup>1</sup>北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系,北京 100191;<sup>2</sup>北京大学公众健康与重大疫情防控战略研究中心,北京 100191;<sup>3</sup>中华预防医学会流行病学分会,北京 100191

通信作者:余灿清,Email:yucanqing@pku.edu.cn

心血管疾病是一组心脏和血管疾病,主要包括心脏病、脑血管病和外周血管病,目前我国有 3.3 亿心血管疾病患者,而这一数字还在持续上升<sup>[1]</sup>。心血管疾病是全球和我国人群中的“头号死因”,全国每 5 例死亡中就有 2 例死于心血管疾病,尤其以冠心病和脑卒中带来的疾病负担最为严重<sup>[1]</sup>。除此之外,还存在着大量心血管疾病的高危人群,以及无症状的潜在心血管疾病患者。

众所周知,合理规律的身体活动能够预防心血管疾病的发生。身体活动不仅能预防心血管疾病的发生,还能起到保护、逆转疾病进展的作用。心脏康复是心血管疾病事件后重要的综合性治疗,而运动正是心脏康复的核心,有研究证实,心血管疾病患者进行身体活动能够降低心血管事件的风险和死亡率,减少复发和住院,改善心肺功能和生活质量<sup>[2]</sup>。因此,心血管疾病患者动不动?答案是——得动!

虽然知道了身体活动的诸多益处,真正“迈开腿”的人却是少数。心血管疾病患者可能担心身体活动会带来其他风险,加上一动就喘、体力下降、知觉和平衡障碍,使开始身体活动困难重重。多数研究结果表明心血管疾病患者的身体活动水平达标率低、恢复情况不理想<sup>[3-4]</sup>。尤其对于脑卒中患者而言,偏瘫是常见的后遗症,这极大影响了患者的身体活动。

对于心血管疾病患者,行动起来,会有不一样的结局。曾经的“种地好手”王大妈在突发脑卒中中就再也没下过田了,她担心再次犯病,所以坚持静养,长期卧床,但她的身体情况却越来越差。而隔壁村的张大爷也因急性心肌梗死住院,经过医生的评估,刚刚出院的他还有一定的复发风险,因此建议从最基本的生活活动恢复开始。虽然张大爷也感觉体力大不如前,但经历了这一遭他愈发认识到健康的重要性,决定从简单的家务、散步开始恢复锻炼。在一年后复查评估中,医生说张大爷的病情稳定,能够逐渐恢复体育锻炼康复了。

目前,关于心血管疾病患者身体活动的研究仍处于探索阶段,但越来越多的研究和指南开始关注心血管疾病患

者该如何运动<sup>[5-8]</sup>。首先要认识到,安全是第一位的,不同患者的疾病情况也不尽相同,因此在开始身体活动康复训练前应由医生进行基本的评估,识别不能参加的运动禁忌<sup>[5]</sup>。

在医生等专业人员评估后,确认病情稳定、没有严重的并发症或合并症、运动禁忌和严重活动受限等情况,下一步就是动起来了。可以参照健康同龄人群的身体活动推荐标准<sup>[7]</sup>,例如以有氧运动为主,建议每周 3~5 d,最好 7 d,每天 30~60 min 的中等强度活动(如快走、家务劳动等),或每周累计不少于 150 min 的高强度身体活动(如跑步、游泳和爬山等),或两种强度的等效结合<sup>[8]</sup>。

而若评估后,认为病情不稳定,存在较严重的并发症或合并症、中至高度心脑血管急症风险、严重活动能力受限、高龄、虚弱、肢体活动障碍等情况,应当遵循“少量开始,量力而行,循序渐进”的原则<sup>[7-8]</sup>。可以先从极低强度活动开始,逐渐增加身体活动,尽可能避免长期卧床或静坐不动。如主动翻身、增加自理活动、床边坐起及围床边活动、平衡性训练等,逐渐恢复日常的生活活动。

此外,为避免诱发心脑血管急症,要注意:活动强度不宜过大、控制持续时间、避免突然且急剧改变体位,如突然蹲下起来或从卧位突然坐起站立;避免屏气用力,如搬动重物;不建议进行如平板支撑、掰手腕等持续且强度较高的肌肉等长收缩动作;避免拳击、篮球、足球等身体冲撞运动;餐后、饥饿、劳累、病情波动、未按医嘱服药、发热、情绪激动等情况下不宜运动;避免在环境不良,如炎热、寒冷、高海拔、低气压、不通风、污染严重等环境下进行身体活动<sup>[7]</sup>。

在此,我们号召心血管疾病患者持续关注自己的疾病状态,积极控制血压、血糖、血脂水平,做好体重管理,养成合理膳食、规律睡眠的健康生活方式,积极动起来,并坚持下去,提高体能、增强肌肉力量和耐力,遇见更加健康有活力的自己!

利益冲突 所有作者声明无利益冲突

作者贡献声明 柯雅蕾:文献检索、文章撰写;王子军:内容审阅/指

DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20230303-00123

收稿日期 2023-03-03 本文编辑 张婧

引用格式:柯雅蕾,王子军,余灿清. 心血管疾病患者动不动?怎么动? [J]. 中华流行病学杂志, 2023, 44(7):

1169-1170. DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20230303-00123.

中华医学杂志社  
Chinese Medical Association Publishing House

版权所有 违者必究



导;余灿清:研究制定、内容审阅/指导/修改

## 参 考 文 献

- [1] 中国心血管健康与疾病报告编写组. 中国心血管健康与疾病报告 2021 概要 [J]. 中国循环杂志, 2022, 37(6):553-578. DOI:10.3969/j.issn.1000-3614.2022.06.001.  
The Writing Committee of the Report on Cardiovascular Health and Diseases in China. Report on Cardiovascular Health and Diseases in China 2021:an Updated Summary [J]. Chin Circ J, 2022, 37(6): 553-578. DOI: 10.3969/j.issn.1000-3614.2022.06.001.
- [2] Yuan GZ, Shi JJ, Jia QL, et al. Cardiac Rehabilitation: A Bibliometric Review From 2001 to 2020 [J]. Front Cardiovasc Med, 2021, 8: 672913. DOI: 10.3389/fcvm.2021.672913.
- [3] Kotseva K, Wood D, de Bacquer D, et al. EUROASPIRE IV: A European Society of Cardiology survey on the lifestyle, risk factor and therapeutic management of coronary patients from 24 European countries[J]. Eur J Prev Cardiol, 2016, 23(6): 636-648. DOI: 10.1177/2047487315569401.
- [4] Wang JH, Liu HP, Chen CX, et al. Physical Activity and Factors Affecting Its Maintenance Among Patients With Coronary Heart Disease Not Undergoing Cardiac Rehabilitation in China[J]. J Cardiovasc Nurs, 2020, 35(6): 558-567. DOI:10.1097/JCN.0000000000000698.
- [5] Sharma S, Pelliccia A, Gati S. The 'Ten Commandments' for the 2020 ESC Guidelines on Sports Cardiology and Exercise in Patients with Cardiovascular Disease [J]. Eur Heart J, 2021, 42(1): 6-7. DOI: 10.1093/eurheartj/ehaa735.
- [6] Pelliccia A, Sharma S, Gati S, et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease[J]. Eur Heart J, 2021, 42(1):17-96. DOI:10.1093/eurheartj/ehaa605.
- [7] 《中国人群身体活动指南》编写委员会. 中国人群身体活动指南(2021) [J]. 中华流行病学杂志, 2022, 43(1):5-6. DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20211119-00903.  
Composing and Editorial Board of Physical Activity Guidelines for Chinese. Physical Activity Guidelines for Chinese (2021) [J]. Chin J Epidemiol, 2022, 43(1):5-6. DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20211119-00903.
- [8] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [EB/OL]. (2020-12-25) [2023-03-01]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

读者·作者·编者

## 本刊常用缩略语

本刊对以下较为熟悉的一些常用医学词汇将允许直接用缩写,即在文章中第一次出现时,可以不标注中文和英文全称。

OR	比值比	HBcAg	乙型肝炎核心抗原
RR	相对危险度	HBeAg	乙型肝炎 e 抗原
CI	可信区间	HBsAg	乙型肝炎表面抗原
$P_n$	第 $n$ 百分位数	抗-HBs	乙型肝炎表面抗体
AIDS	艾滋病	抗-HBc	乙型肝炎核心抗体
HIV	艾滋病病毒	抗-HBe	乙型肝炎 e 抗体
MSM	男男性行为者	ALT	丙氨酸氨基转移酶
STD	性传播疾病	AST	天冬氨酸氨基转移酶
DNA	脱氧核糖核酸	HPV	人乳头瘤病毒
RNA	核糖核酸	DBP	舒张压
PCR	聚合酶链式反应	SBP	收缩压
RT-PCR	反转录聚合酶链式反应	BMI	体质指数
$C_t$ 值	每个反应管内荧光信号达到设定的 阈值时所经历的循环数	MS	代谢综合征
PAGE	聚丙烯酰胺凝胶电泳	FPG	空腹血糖
PFGE	脉冲场凝胶电泳	HDL-C	高密度脂蛋白胆固醇
ELISA	酶联免疫吸附试验	LDL-C	低密度脂蛋白胆固醇
A 值	吸光度值	TC	总胆固醇
GMT	几何平均滴度	TG	甘油三酯
HBV	乙型肝炎病毒	CDC	疾病预防控制中心
HCV	丙型肝炎病毒	WHO	世界卫生组织
HEV	戊型肝炎病毒		

