

患者自我管理指导问与答

问题 1: DCM 患者可以运动吗? 运动时需要注意什么?

答: 扩张型心肌病 (DCM) 患者在病情稳定且无限制性症状的情况下是可以进行运动的。运动对于 DCM 患者来说, 有助于提高心肺功能、改善生活质量, 但需要注意运动的方式和强度。以下是 DCM 患者运动时的注意事项:

(1) 运动前评估: 在开始任何运动计划前, 应进行全面的医学评估, 包括心脏功能、血压、心率等, 以确保运动的安全性。

(2) 运动强度与运动时间的选择: DCM 患者应选择低至中等强度的有氧运动, 如步行、慢跑、游泳等, 这些运动有助于改善心肺功能且不易增加心脏负担。

应避免竞技性运动或高强度的体力活动, 这些活动可能增加心脏负担, 引发不良事件。以运动时应能正常交流, 避免出现呼吸急促或过度疲劳为宜, 运动前后应进行适当的热身和整理活动, 以减少运动损伤的风险。建议在下午或晚上进行运动, 因为清晨是心血管事件的高发时段。

(3) 监测运动反应: 运动过程中应密切监测心率和血压, 避免心率或血压出现异常变化。同时, 运动计划应定期检查和调整, 以适应患者的心脏功能变化。

问题 2: “新四联”治疗药物包括哪些?

答：“新四联”治疗药物包括肾素血管紧张素系统（RAS）抑制剂（ACEI、ARB、ARNI）、 β 受体阻滞剂、SGLT2i 和盐皮质激素受体拮抗剂（MRA）。已证实应用“新四联”可降低死亡率、改善预后，故若无禁忌，应尽早联合应用，并从低剂量起逐步递增至目标或最大耐受剂量。

（1）ACEI/ARB 所有 LVEF<40% 的 HF 患者若无禁忌证均应使用 ACEI 或 ARB。

（2）ARNI 经 ACEI/ARB、 β 受体拮抗剂和 MRA 充分治疗后仍有症状的 HFrEF 患者，以 ARNI 替代 ACEI 可进一步降低心衰住院与死亡风险。

（3）SGLT2i 包括达格列净和恩格列净，对有症状慢性 HFrEF 患者，无论是否存在 II 型糖尿病，均推荐用 SGLT2i 以降低住院率和死亡率。

（4） β 受体阻滞剂，所有 LVEF<40% 的患者若无禁忌都应使用 β 受体拮抗剂，包括卡维地洛、美托洛尔和比索洛尔，宜在 RAS 抑制剂和利尿剂基础上加用。

（5）MRA 包括依普利酮和螺内酯，具有抗心肌纤维化及保钾利尿作用。在 ACEI 和 β 受体阻滞剂治疗基础上，仍有症状且无严重肾功能不全者可使用，但应监测血钾。此类药物可致部分男性患者乳房发育及疼痛。

问题 3：什么是左心室辅助装置？

答：左心室辅助装置是在患者体内植入一个带有泵血功能的装置，与左心室和主动脉相连接，部分或完全代替左心室泵血功能，维持血液循环。这种植入式的持久机械循环支持装置也叫“人工心脏”。由电池或电流供电，体外的控制器和电源组通过皮肤上的一个小开口与植入的泵相连。主要用于以下几种情况：

(1) 等待心脏移植：在患者等待供体心脏期间，可以作为移植前的过渡治疗，维持生命并帮助其他器官更好地运作，有时还能降低肺压力，使患者更有可能接受心脏移植。

(2) 永久性治疗：对于因年龄或其他因素无法进行心脏移植的患者，该装置可用作永久性治疗，长期支持心脏泵血功能，改善患者的生活质量。

(3) 暂时性心力衰竭：如果心力衰竭是暂时性的，左心室辅助装置可以帮助心脏在恢复期间“休息”，待心脏功能恢复后，装置又可以被移除。

问题 4：如何预防 DCM 患者出现血栓栓塞？

答：DCM 患者的心房、心室扩大，心腔内常见附壁血栓形成。栓塞是本病常见的并发症，对于已经有附壁血栓和血栓栓塞并发症的患者，必须接受长期抗凝治疗。由于多数 DCM 心衰患者存在肝淤血，口服华法林时须调节剂量使国际化标准比值（INR）保持在 1.8~2.5 之间，或使用新型抗凝药（如达比加群酯、利伐沙班）。对于合并心房颤动的患者应用 CHA₂DS₂-VASc 评分工具评估患者卒中风险， ≥

2 分者，应考虑接受口服抗凝治疗，可使用华法林或新型抗凝药，预防血栓形成及栓塞。单纯 DCM 患者如无其他适应证，不建议常规应用华法林和阿司匹林。

问题 5：服用利尿药需要注意什么？

答：患者服用利尿药需要注意如下事项：①剂量与时间：严格按照医生的建议剂量服用利尿药，不能自行增减药量。建议每天在固定的时间服用利尿药，有助于养成规律的服药习惯，例如，可以每天早上起床后或早餐后半小时服用。②饮食调整：使用利尿剂可能会导致钾离子丢失，引发低钾血症。患者可适当多吃一些富含钾的食物，如香蕉、橙子、柚子等水果，以及菠菜、芹菜、土豆、红薯等蔬菜。必要时，需在医生指导下口服补钾药物。控制钠盐的摄入，避免食用过咸的食物，如咸菜、腌肉、火腿等。因为摄入过多的钠会导致水钠潴留，加重心脏负担，影响利尿药的治疗效果。③关注电解质紊乱与低血压：定期复查血电解质，关注钾、钠、氯等指标的变化。除了低钾血症外，还可能出现低钠血症、低氯血症等。如果出现乏力、腹胀、恶心、呕吐、心律失常等症状，应及时就医。利尿药可使血容量减少，导致血压下降。患者在服药期间要注意监测血压，如果出现头晕、眼花、心慌等低血压症状，应立即平卧，并及时告知医生。