



张大爷的“心脏修复记”

文/北京医院 张亚同



张亚同 主任药师，药学部副主任；硕士生导师。

《临床药物治疗杂志》编委，《药物不良反应杂志》通讯编委。国家卫健委临床药师培训师资，北京市卫健委住院医师考核师资，第三届北京市住院医师规范化培训委员会副主委。中华医学会第五届医疗鉴定专家库成员，中华医学会心电生理及起搏分会抗心律失常药物治疗学组委员；中国医药教育协会合理用药专委会委员，中国医药教育协会老年药学专委会常委；北京药学会抗感染药物治疗专委会委员；北京整合医学学会血栓与止血分会副会长。

在社区花园里，曾经总能看到72岁的张大爷和老伙计们围坐下棋的场景。以前张大爷爬三层楼一口气都不喘；可最近这半个月，他明显感觉自己变“娇弱”了，走几步路就气短胸闷，脚踝也肿了一圈，用手一按一个坑。儿子看在眼里，硬拉着他去医院做检查。

拿着检查报告，医生耐心地解释道：“大爷，您这是心力衰竭（心衰）。您多年的高血压、糖尿病没控制好，心脏早被累坏了。”张大爷慌了：“那我以后还能和老伙计们下棋吗？”带着这个问题，让我们一起往下看。

一、张大爷的心脏危机与药物治疗

首先，我们得搞懂：心脏为啥会“罢工”？心脏就像一个不知疲倦的高压水泵，每天跳动约10万次，源源不断地把血液泵到全身各处组织和器官。如果长期患有高血压、糖尿病，再加上年纪渐长，心脏肌肉就会慢慢变得松弛或僵硬，进而导致心衰。

对于心衰的治疗主要涉及5种药物，包括利尿剂、血管紧张素受体脑啡肽酶抑制剂（ARNI）、 β 受体阻滞剂、醛固酮受体拮抗剂（MRA）、钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂（SGLT2i），它们的特点各不相同。

1.利尿剂

刚吃药第二天，张大爷就发现尿量变多了，脚踝的水肿消了大半，晚上憋气的症状也轻了不少。“这药咋这么灵？”他好奇地问医生。

医生解释道：“心衰时，您身体里会堆积很多水。这些水堵在肺部，就会让您胸闷憋气；堆在腿脚，就会导致水肿。利尿剂能帮助肾脏把体内多余的水排出去，让血液循环的管道恢复通畅。但您要注意，水排得多了可能会导致体内缺钾，平时记得多吃些香蕉、橙子这类含钾丰富的水果，下次复查时我再给您查一下血钾水平。”

2.ARNi

“这药名字咋这么长，记都记不住。”张大爷看着

药盒上的字(“沙库巴曲缬沙坦钠片”)犯怵。医生说道:“您的血管就像用了多年的老化水管,又硬又窄,心脏要想把血泵出去,就得花更多力气。这药既能延缓血管老化,又能让血管稍微放松,帮心脏减轻泵血的负担。”

医生特意叮嘱:“您之前服用的降压药得停够36小时,才能换用这个药。刚开始要从每天2次、每次50毫克用起,之后再慢慢加到200毫克,给身体一个适应的过程,不然血压可能会突然下降。”

3. β 受体阻滞剂

刚开始服用 β 受体阻滞剂时,张大爷总觉得浑身没力气,测心率发现从原来的80次/分钟降到了65次/分钟。他心里犯嘀咕,偷偷把药停了两天,结果气短的症状又卷土重来。

医生知道后赶紧劝道:“大爷,您以前心跳太快,心脏就像疲于奔命的老马,越跑越累。这药可以让心跳慢下来,给心脏休息的时间。您看,现在您的心率稳定在60次左右,正是心脏最舒服的工作节奏,再坚持服用2~3个月,力气慢慢就会回来。”

张大爷半信半疑地继续服药。2个月后,他爬楼梯时不觉得心慌了,而且和老伙计们下棋时也能久坐不喘。

4. MRA

“医生,我平时吃得已经很淡了,咋还要吃这药?”张大爷看着螺内酯的说明书,满是疑惑。

“您身体里的盐和水是‘好搭档’,盐多了,水就容易在体内堆积,心脏又得加班干活。这药不仅可以避免盐偷偷留住水分,还能保护心脏肌肉。但要注意,它可能会让血钾升高,所以每次复查都要抽血查肾功能和血钾,平时也千万别偷偷吃咸菜、酱菜这类高盐食物!”医生耐心解释。

5. SGLT2i

“我又没有糖尿病,咋给我开降糖药?”看着药盒上的“降糖”说明,张大爷很纳闷。

医生笑着说:“这药虽然最初是给糖尿病患者用的,但后来研究发现,它对心衰患者也特别好,既能帮肾脏排出多余的糖分,还能保护心脏和肾脏,减少心衰复发的风险。您服用之后,住院的次数会少很多,还能帮您控制体重呢!”

果然,张大爷用药1个月后,体重从78公斤降到了75公斤,复查肾功能也没出现任何问题。

二、常见的用药误区

误区1: 服药没效果, 不如停了

张大爷刚服用 β 受体阻滞剂时觉得没力气,就想把药停了,幸好儿子及时发现,提醒他先咨询医生。其实很多抗心衰药的效果并非立竿见影,比如 β 受体阻滞剂、ARNI等。这类药通常要2~3个月才能显出真正效果,就像给老机器做保养,急不来,得有耐心。

误区2: 症状好了, 药就能减量

后来张大爷能正常下棋了,觉得自己病好了,就偷偷把利尿剂的量减了,结果才一周,脚踝又肿了起来。医生严肃地说:“心衰是慢性病,就像高血压需要长期服药控制一样,即使症状消失了,药物也得按剂量继续服用,避免病情反复。”

误区3: 中药没有不良反应, 多吃点没事

张大爷听说芪苈强心胶囊能治心衰,就想自己加服。医生赶紧劝阻道:“芪苈强心胶囊确实在心衰治疗指南里提到过,但它需要在西药的基础上使用,不能随意使用。如果与西药产生相互作用,可能伤肾又伤肝,反而加重病情。”

面对心衰,最关键的是别慌张、不盲目,要相信医生的专业判断。让规范的药物治理与健康的生活习惯共同为心脏筑起防护墙,使每一次心跳都更有力、更平稳,守护充满活力的晚年生活。**家医与**

