

看似小感冒 竟是心肌炎

严重可能危及生命

不久前,海南一位17岁少女患心肌炎,经过医师4天4夜手术等多举措治疗终于转危为安。此外,青少年儿童因为心肌炎不幸病逝的案例也曾发生。那么,什

么是心肌炎?它由什么引起的?会造成哪些症状和后果?该如何防治?记者采访了海南省人民医院心血管内科副主任医师董小莉,来做解答。

南国都市报记者 王康景



海南医师:
出现“警示信号”
及时就医,好好
休息很关键

什么是心肌炎? 有哪些致病因与症状?

董小莉表示,人的心脏本身是一个由肌肉组成的“泵”,把血液泵向全身所有器官,为器官提供能量,并带走细胞“排泄的废物”(也就是代谢产物)。心肌炎,顾名思义就是心脏的肌肉发炎,炎症会导致心脏细胞发生功能障碍甚至坏死,从而影响心脏“泵”的功能而引起各种症状。

“我们门诊上也接诊过一些心肌炎的病例,如果只是少量的细胞受影响,就属于轻症,患者可能几乎没有症状,但是大量心脏细胞受影响时,就会出现‘重症’,心脏的‘泵’功能就会受到严重影响,可能导致心律失常,心力衰竭等并发症,甚至猝死。”董小莉说。

她介绍,导致心肌炎的病因多种多样,但最常见的是病毒感染,也是狭义上人们平时所说的心肌炎。主要的几类病因包括:感染性因素、自身免疫性疾病、药物或毒物反应以及过敏反应等。

其中,感染性因素是最主要的致病因,一是病毒感染,如柯萨奇病毒、埃可病毒等肠道病毒,流感病毒、腺病毒、新冠病毒等呼吸道病毒以及其他病毒。病毒感染后会直接损伤心肌细胞,或者通过触发人体自身的免疫系统过度反应,在杀灭病毒的同时“误伤”心肌细胞;

二是细菌感染,如白喉杆菌、葡萄球菌、链球菌等,也会造成心肌炎。

在自身免疫性疾病方面,如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、结节病等,这些疾病会导致免疫系统攻击自身组织,包括心肌。

此外,某些药物(如一些化疗药物、抗生素)、酒精滥用、重金属中毒、蛇毒或蝎毒等都可能引发中毒性心肌炎。

“心肌炎的症状缺乏特异性,很容易与感冒、肠胃炎等常见病混淆,这也是其危险之处。症状的严重程度与心肌受损的范围和位置有关。”董小莉说,典型的症状如胸痛,患者可能感到胸口有压迫感、刺痛或闷痛,有时会误以为是心绞痛;心力衰竭相关症状如呼吸困难、气短等,初期可能在活动后出现,严重时在休息状态下也会感到气促,甚至无法平躺,需要垫高枕头才能入睡。另外还有极度疲劳、乏力,肢体水肿、心律失常等。

她强调,须特别注意的“警示信号”,关键的一点是在“感冒”或“肠胃炎”之后1-3周内,如果出现难以解释的严重乏力和累,活动后气短明显喘不上气,胸痛心悸甚至晕厥等情况,很可能就是心肌炎引起的,一定要引起重视并及时就医。

哪些人群相对高发?

董小莉表示,心肌炎大部分是轻症,很多人没有感觉,青少年和中年,尤其是压力大熬夜多的群体容

易患病。

具体来说,年轻人是最常见的高发群体。当病毒入侵时,他们的免疫系统可能会反应“过度激烈”,在清除病毒的同时,对免疫系统攻击被病毒感染的肌细胞造成更严重的心肌细胞自身免疫损伤,导致出现爆发性心肌炎甚至猝死。而且年轻人活动量大、感染后不注意休息甚至带病运动,大大增加心脏负担,进一步增加心肌炎发展为重症的可能。

儿童、免疫力低下者(如艾滋病、服用免疫抑制剂的患者)、孕妇、长期过度劳累、大量饮酒及有基础病的患者,因为病理或生理原因导致免疫力下降也容易被病毒感染,还有某些人携带特定的基因,可能使他们更容易在病毒感染后发展为心肌炎。

她表示,最关键诱因是病毒感染后没有得到充分休息,特别是进行剧烈运动。运动时身体会产生应激激素,同时增加心脏负荷,此时病毒更容易侵犯心肌,或引发剧烈的免疫反应;另外,病毒感染后仍然熬夜、加班、劳累会进一步削弱免疫力,给病毒可乘之机。

因此,无论是否属于高危人群,在患上感冒、流感、肠胃炎等感染性疾病后,一定要给自己足够的休息时间。遵循“症状消失后,再休息至少一周才能逐渐恢复运动”的原则,避免给心脏带来不必要的风险。

如何做好防治措施?

董小莉说,心肌炎是一种需要严肃对待的心脏疾病,它的发病常常与一次看似普通的病毒感染相关联。

具体建议有三个方面:

一是提高警惕:“感冒”或“肠胃炎”之后需要好好休息,尤其避免剧烈运动或过度劳累,牢记“警示信号”,不要轻易将胸痛、气短归咎于“没休息好”或“太累了”。

二是及时就医:一旦出现可疑症状,尤其是病毒感染后出现的心脏相关不适,应立即前往医院就诊,通常需要看心血管内科。医生会通过流感或新冠病毒拭子检测、心电图、心肌酶谱检查(抽血查心肌酶、肌钙蛋白等)、心脏超声、心脏磁共振等来诊断。由于每种检查都有其局限性,且患者就诊距离发病的时间不等,医生可能会为患者同时开具多种检查以帮助更加准确地诊断、评估病情及指导治疗方案。

三是治疗:“好好休息”是预防和治疗病毒性心肌炎最重要的方法。避免在生病期间或病后立即进行剧烈运动或过度劳累,给身体和心脏足够的恢复时间。保证营养和水分,以支持免疫系统。如果病因确定是甲流、乙流或新冠病毒感染,及时使用针对相应病毒的药物,可以让病程缩短并有效减少重要内脏的损伤。

虽然大多数轻症心肌炎患者预后良好,但识别其早期信号并积极治疗至关重要。

关注世界骨质疏松日

骨质疏松不是老年人的“专属病” 预防骨质疏松妙招 学起来

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重,强骨健身”。医生提醒,骨质疏松已不是老年人的“专属病”,不良生活习惯正加速年轻人骨量流失,应尽早识别、科学干预。

● 哪些人易患?

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类:原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等;继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍,对于女性而言,绝经后由于雌激素水平骤降,骨量流失,因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查,高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病,长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物,酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

● 症状有哪些?

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒,这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状,可能是骨骼发出的健康预警。宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出,除了上述容易被忽视的表现,更直观的信号包括:身高比年轻时缩短3厘米以上,以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说,随着病情进展,患者症状会加剧,出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”,如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

单中书提醒,科学管理体重与骨骼健康密不可分,无论是低体重还是肥胖,都会对骨骼健康产生不利影响。

● 预防从哪入手?

骨质疏松怎么治,怎么防?专家指出,骨质疏松的治疗并非单纯补钙,而是需要综合规范的治疗方案。翟良全介绍,可从三方面入手:第一,补充钙和维生素D,通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质;通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D;食物补充不足时,可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二,科学运动,散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度,又能改善身体平衡能力,减少跌倒风险,但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三,减少对骨质的消耗,控制体重,避免过胖或过瘦;戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料;保持良好情绪,避免熬夜。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象,沈阳急救中心医生王涛提醒,记住“三要三不要”口诀:要慢,起身、站立、转身、上下床,在浴室、厨房、雨天室外行走时,动作放缓;要亮,必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯;要稳,家具安放稳固,避免砸伤,必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强,做不了的事主动求助;不要将就,不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换;不要忽视,出现视力下降、头晕、乏力等症状时,应及时关注并寻求改善。

(据新华社北京10月20日电)