

心肌炎的治疗与养护：误区扫盲与科学管理

王 杉

大邑县人民医院 611330

【中图分类号】R542.2

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 08-082-01

心肌炎是一种影响心脏肌肉的炎症性疾病，它常常因为感染或免疫反应异常而发生。尽管心肌炎听上去较为严重，但通过科学的管理和有效的护理，患者是可以恢复良好心脏功能的。然而，许多人对心肌炎的理解存在误区，导致在治疗和日常护理中出现错误的策略，从而影响预后。认识到这些误区，并采取科学的方法进行管理，对患者特别关键。

一个常见的误解是心肌炎患者应该完全卧床休息，避免一切形式的活动。虽然在急性期，限制活动是有必要的，以避免心脏过度劳累，但长期卧床可能对心血管系统及其他身体功能产生不利影响。恢复期患者应在医生指导下逐步恢复轻度活动，促进整体健康的回升。遵循科学的复健计划，能够在保护心脏的同时，稳步增强体力和耐力。

此外，一些人可能误以为心肌炎过后，心脏功能将永久受损，从而生活质量将受到严重限制。事实上，许多心肌炎患者在正确治疗和护理下能够恢复正常生活。重要的是定期监测心脏功能，并根据自身情况在生活方式上做出合理调整。这包括健康饮食、规律作息、控烟限酒，以及减少可能的感染源，如积极注射相关疫苗。

在用药方面，患者和家属需警惕“大补大养”的误区，认为大量补品、维生素或未经推荐的药物能够加速康复。这种做法不仅无益，可能还会对心脏和其他器官带来额外负担。药物的使用应严格遵循医生的处方，并定期评估治疗效果和调整方案。适度补充必要的营养是可取的，但需根据专业建议而不是盲目进行。

心肌炎的管理离不开心理健康的支持。心脏健康问题容易引发焦虑和情绪低落，进而影响整体康复。因此，保持积极的心态，寻求心理支持，参与适当的休闲活动，都能够帮助患者在心理上应对疾病的挑战。同时，家属的理解和支持对于缓解患者的心理压力，提升应对疾病的信心至关重要。

许多人错误地认为心肌炎的症状如胸痛或呼吸困难会在短时间内自行消失，因此忽略了症状的持续性和反复性。实际上，症状的存在是心肌炎的警示信号，不应被轻易忽视。

即便症状有所缓解，也需定期复查，以确保病情没有进一步发展。

有些患者以及家属可能误信心肌炎与普通疲劳类似，仅需充分休息即可恢复。虽然休息在康复过程中扮演重要角色，却不是治疗的全部。心肌炎常常涉及复杂的免疫反应或病毒侵袭，单凭休息无法解决根本问题。医疗指导下的抗炎治疗和免疫调节治疗，是有效管理心肌炎的重要手段。忽视这一点可能导致病情恶化或延误恢复。

还有一种偏见是，认为生活压力不影响心肌炎的康复。殊不知，心理压力在心肌炎康复过程中发挥着潜在角色，能通过多种途径影响心脏健康。过大的精神压力或持续的焦虑情绪，可能加重心脏负担。因此，学会识别和管理压力情绪，保持身心平衡，对于心肌炎患者而言意义重大。通过冥想、瑜伽或其他放松技术，有助于缓解精神压力，进而提高康复速度。

很多人忽视了心肌炎康复期的饮食安排，误认为任何饮食方案都不会对康复造成影响。事实上，饮食对心脏健康至关重要，应关注低盐低脂的饮食结构，并保证充足的营养摄入。这有助于减轻心脏的负担，并促进机体的自我修复能力。日常膳食搭配中融入富含抗氧化剂的食物，如新鲜水果和蔬菜，可以为心肌和免疫系统提供必要的支持。

在筛查和预防方面，有些人可能认为心肌炎只是一时之病，没有长期的健康隐患。实际上，心肌炎如果没有得到妥善的管理，长期可能会导致心肌损伤，甚至发展为心力衰竭。因此，患者在病情好转后，也不能掉以轻心。定期心脏评估、维持健康的生活方式、避免过度劳累与感染，是预防再发的重要保障。

通过审视这些误区，心肌炎患者可以更好地理解疾病的复杂性，并在生活中采取科学的措施以支持自己的康复过程。在信息充足的时代，保持批判性思维，向专业渠道获取知识，将帮助患者和家属走出误区，回归健康生活。疾病虽不可避免，但对于心肌炎的科学管理和积极心态，是通往健康的重要桥梁。用心去了解与管理，康复就在不远处。

(上接第81页)

感染的相关症状时，家属必须马上带患者到医院进行病原体检测，并在医生的建议下为患者选择合适的抗生素。同时还应当加强营养支持以提高患者的抵抗力。当患者确诊静脉血栓以后，应当在医生的见一下接受抗凝或溶栓治疗，还要避免不要让患者长时间卧床。同时，家属和护理人员也要对患者的病情变化进行关注，并随时将患者的病情情况向医生汇报。

七、康复锻炼与生活方式

很多肿瘤患者想要恢复身体功能，提高生活质量，就需要在医生的建议下做一些康复锻炼，比如可以进行一些简单的散步、太极拳等轻度运动。建议患者每周至少进行3-5次锻炼，

每次锻炼的时间以30-60分钟为宜。此外，患者保持良好的生活方式也能够一定程度上促进患者的康复。建议患者保持好规律的作息、充足的睡眠，多做运动，同时注意改掉吸烟、饮酒等不良习惯。

八、家庭护理与社区资源

在肿瘤患者的康复过程中，家庭护理非常重要。对于家属来说也需要掌握基本的护理技能，如更换造口袋、注射药物等。此外，社区资源也是肿瘤患者康复的重要支持。患者可以多参加由社区组织的肿瘤患者康复活动以及交流分享会等，通过病友交流能够增进彼此的了解和支持。同时，社区也可以为肿瘤患者提供一些实用的服务，如上门护理、康复指导等。