

半夜憋醒，留神心衰

提到心脏病，很多人首先会想到心梗、冠心病，却忽略了这个家族中的一位“慢性子”——心力衰竭（简称“心衰”）。据统计，我国心衰患者已超千万，学会识别心衰早期信号很关键。

心衰是多种原因导致心脏结构和（或）功能异常改变，使心室收缩和（或）舒张功能发生障碍，从而引起的一组复杂临床综合征，主要表现为呼吸困难、疲劳乏力、液体潴留等。

简单来说，心脏如同我们身体里的一台水泵，一旦这个水泵无法把血液抽上来或泵出去，身体就会缺血缺氧，出现多种不适。目前认为，心衰是慢性、自发进展性疾病。心肌重构最初可对心功能产生部分代偿，但随着心肌重构加剧，心功能逐渐由代偿向失代偿转变，出现明显的症状和体征。

《2020 中国心力衰竭医疗质量控制报告》显示，我国住院心衰患者的病因主要是高血压和冠状动脉性疾病，其次是瓣膜性心脏病和扩张型心肌病。诱发

心衰的原因更广泛，常见的有感染、急性心肌缺血、心律失常、情绪激动、药物等。当身体出现以下症状时，要警惕心衰。

呼吸困难。病情较轻的患者仅于较重体力劳动时发生呼吸困难，休息后消失。随着病情进展，轻度体力活动时也会感到呼吸困难，严重者在休息时也感到呼吸困难，以致被迫采取半卧位或坐位休息。夜间阵发性呼吸困难是左心衰竭的另一种表现，患者常在熟睡中憋醒，有窒息感，被迫坐起，轻者坐起后几分钟症状消失，重者持续不缓解，甚至出现呼吸窘迫和口唇紫绀。

体力下降。患者可出现乏力、头晕、心慌等症状，这主要是由器官、组织灌注不足以及代偿性心率加快引起的。

下肢水肿。与肾脏引起的浮肿不同，心衰引起的水肿多先见于身体的低垂部位，比如下肢，卧床患者常表现在腰、背及尾椎骨周围等部位，按压可出现凹陷，严重者可能会出现全身水肿，部分患者还会出现胸腹腔积液。

咳嗽咯血。最初常于夜间发生，坐位或立位可减轻，咳白色浆液性泡沫状痰或痰中带血丝，严重者可表现为咳粉红色泡沫痰或血痰，多与呼吸困难并存。很多患者常被误诊为肺部感染。此症状是心衰引起肺泡和支气管黏膜淤血、渗出所致。

食欲不振。患者会出现食欲下降、腹胀、肝区痛，主要由内脏循环灌注不足、肠水肿或肝淤血所致。

尿量减少。这是严重心衰引起肾血流量减少所致。

治疗心衰，第一，要搞清楚原因，对所有可能导致心脏功能受损的常见疾病，应在早期进行有效治疗。第二，避免和消除诱因。感染，尤其是呼吸道感染是最常见的诱因，应积极控制。同时，避免过度劳累和体力活动、避免情绪激动紧张。第三，坚持科学用药。目前可改善心衰预后、减轻患者症状的药物有很多种，应在专科医生指导下，根据血压、心率、肾脏功能等进行个体化用药，患者一定要遵医嘱服

用，不要随意改变药物剂量和种类。第四，改善生活习惯，饮食低钠、低热量、清淡易消化，少食多餐；适宜的运动训练对于改善慢性心衰患者的生活质量与预后至关重要，步行、骑自行车、爬楼梯、做家务、游泳等均是较好的运动方式，应从低强度开始逐步增加，以不诱发心慌、气短、胸闷等不适症状为宜。第五，心衰患者要学会自我监测症状，定期门诊随访。如出现气短、乏力、夜间憋醒、咳嗽加重、头晕、嗜睡、少尿、水肿、需要加高枕头等症状，可能是心衰加重了，应及时就医。注意监测体重，若3天内体重增加大于或等于2公斤，应怀疑隐性水肿。病情平稳的患者可3—6个月随访一次，病情有变化时随时就诊。若患者发生呼吸困难、严重气短、突发喘憋、吐泡沫样痰、面色青紫等症状时，提示急性心衰的可能，应立即休息并尽快到医院就诊。

（华中科技大学同济医学院附属协和医院 葛晶）

室内过敏原更复杂

每到春夏过敏高发季，花粉、飞絮成为大家严防死守的过敏原，外出时常看到口罩、护目镜全套遮面的人，室外防护十分到位。但奇怪的是，在外面没事，回家卸下防护后，反而开始打喷嚏、流鼻涕。近期《中国预防医学杂志》发表的一项持续性研究给出了原因，每年5—7月正是孢子暴发高峰期，家庭环境中的气传真菌孢子浓度，最高可达花粉的上千倍。而且，室内过敏原可不只真菌孢子这一种。

常年过敏，先查室内

花粉过敏有很强的季节性，春夏树木花粉、秋季杂草花粉，常让人五官同时发痒。北京协和医院变态反应科主任助理、副主任医师王子熹告诉记者，若是全年无间断的反复过敏，基本可以锁定致敏源头在室内。室内过敏原种类更多、更隐蔽，还能叠加致敏，长此以往的慢性伤害被低估了。目前，居家最常见、危害较大的过敏原主要有3种。

尘螨位居首位。尘螨是居家排名首位的过敏原，但肉眼不可见，以皮屑为食，最喜欢温暖潮湿的环境。床垫、枕头、被褥、布艺沙发、厚地毯、毛绒玩具等，都是它的聚集地。王子熹表示，尘螨过敏有典型的“晨起症状”，即起床后突发性连续打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，或躺到床上就开始咳嗽、胸闷。与花粉过敏的区别是，尘螨过敏极少出现五官同时痒痒的情况。

真菌易被忽视。真菌是最易被忽视的室内高危过敏原，近年来的致敏率上升较快。王子熹表示，目前已知与过敏相关的真菌菌属超过100个。真菌孢子是真菌的主要繁殖器官，广泛存在于自然环境和生物体表面。它悬浮于空气中，

在潮湿、温暖、通风不好的环境中浓度较高。与花粉相比，真菌孢子的直径仅十几微米，体积更小，能直接穿透上呼吸道进入肺泡，不仅会引发常规鼻炎症状，更易诱发顽固性干咳、喘息，甚至哮喘急性发作等更严重症状。

宠物皮屑易误诊。很多人认为宠物毛发是过敏元凶，但首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科主任医师闫新宇说，真正致敏的并不是它，而是宠物皮屑、唾液、排泄物中的特异性蛋白。这类过敏原的颗粒极小、黏附性极强，能在空气中悬浮数月，即使家里没养宠物，也可能通过接触养宠人群被带入室内。需警惕的是，宠物蛋白过敏的进展速度更快，可在短时间内从鼻炎发展为哮喘。

角落可能藏着过敏原

室内过敏原不是均匀分布的，而是在湿度、通风、房间功能的影响下，把不同房间变成了专属致敏重灾区。

玄关：入户第一道防线。玄关是室外过敏原进入室内的关键通道。鞋底会携带大量的花粉、真菌孢子和灰尘，外出穿着的外套、背包也会黏附过敏原，如果穿着进屋、随意挂放在卧室或客厅，这些过敏原可在室内存在数天，持续扩散污染家中其他区域。

客厅：过敏种类叠加区。客厅的过敏原种类最复杂，尘螨、真菌、室外花粉、宠物皮屑都可能在这里聚集。开头所提研究中，假格孢属、链格孢属、细基格孢属真菌在家中最常见，常藏在盆栽土壤、地毯、沙发缝隙、书籍和墙纸中。即使是更易清洁的真皮沙发，皮革的缝隙里仍然会藏匿尘螨和真菌，成为长期致敏源头。

浴室：霉菌污染最严重。枝孢属真

菌是家庭检出率最高的气传真菌，十分偏爱潮湿积水环境，浴室瓷砖缝隙、窗框边角、浴帘、水龙头底座、地漏是主要滋生地。此外，洗衣机橡胶密封圈凹槽、牙刷杯底、洗护瓶盖内侧、卫生间垃圾桶底部，只要残留少量积水，就可能快速滋生大量真菌。通常，如果在室内闻到轻微霉味，代表空气中真菌孢子浓度已超标。

厨房：高危真菌滋生地。青霉菌、曲霉属是引发过敏性肺炎、侵袭性真菌感染的高危菌属，厨房正是它们最主要的滋生地。发霉的粮食、果蔬、调味品，冰箱密封条、橱柜死角、下水道口，以及长期潮湿的抹布、洗碗布，都是它的温床。

卧室：尘螨真菌双致敏。卧室是日常停留时间最长的空间，也是全屋尘螨浓度最高的地方，床垫、枕头、被褥、毛绒玩具、厚重窗帘里，常年囤积大量尘螨及其排泄物。同时，卧室空调滤网是隐形真菌聚集地，滤网使用1个月后，真菌浓度可超标10倍，开机吹风时，大量孢子会扩散至全屋。

四步预防室内过敏原

预防室内过敏原，保持环境整洁是最有效的方法。两位专家总结出一套防控建议。

物理隔离带。建立入户防护习惯，把室外过敏原挡在门外，坚持进门“换鞋→脱外套→洗手→洗脸→更换家居服”，外出衣物、鞋子统一放置在玄关区，不要带入卧室、客厅，花粉季、大风扬尘天气回家后，可简单冲洗鼻腔、面部与外露皮肤，减少过敏原附着。养宠家庭尽量做到宠物不进卧室，每周固定洗澡、清洁，优先由非过敏体质的家人照料，

接触宠物后洗手。

严控湿和潮。尘螨、真菌的生存依赖潮湿环境，控制湿度等于从源头切断滋生。日常将室内湿度控制在40%—60%，最不利于尘螨和真菌繁殖。洗浴后，浴室排气扇至少开30分钟，或开窗通风干燥，浴帘要完全拉开晾干，避免褶皱处积水发霉；每周用稀释的漂白剂擦拭瓷砖缝隙、地漏、墙角，杀灭真菌孢子。除常规防潮外，洗衣机洗完衣服后，敞开机门、拉开密封圈，风干残留水分；卫生间地面、洗手台积水随手擦干。

清洁做到“深”。清洁不能只做表面功夫，卧室床上用品要每周清洗，枕头、床垫、被褥可套上防螨套，每3—6个月在阳光下暴晒半小时；空调滤网在夏季首次使用前彻底深度清洁，每2周清洗一次；加湿器须每日换水，每周彻底清洁一次。

客厅尽量减少厚地毯、飘窗垫、布艺挂饰、厚重毛绒摆件；少种盆栽，且避免使用腐殖土，可在土壤表面铺上鹅卵石，阻断真菌孢子扩散，托盘积水要及时倒掉。

厨房每周深度清洁一次，重点擦拭冰箱密封条、门槽、橱柜死角、水槽下方、下水道口，所有食材密封存放，及时丢弃霉变食物；清洁抹布、洗碗布、海绵擦要每日清洗晾干、每月及时更换。

最后一步是关注症状，若自己或家人晨起反复打喷嚏、流鼻涕、干咳、皮肤瘙痒，症状在室内加重、在室外缓解，且持续超2周，可判定为室内过敏原超标诱发的过敏反应，须及时到正规医院变态反应科、过敏科就诊，避免过敏反应反复发作发展为慢性鼻炎、哮喘、过敏性鼻炎等顽固性疾病。

据《生命时报》