

“心”研说

严冬季节，警惕病毒心肌炎侵袭

● 霍勇

严冬的来临总是伴随着新年的喜悦，在其乐融融的节日气氛中，人们也不能忽视对身体健康的关切。

冬季里，病毒、细菌等极易侵袭呼吸系统，当我们以为只要严防呼吸系统疾病就能高枕无忧时，往往有一种心血管

疾病乘虚而入，这就是心肌炎。尤其是在感冒、高热期间，病毒性心肌炎极大地威胁着我们的生命安全。

病毒，心脏的隐藏“杀手”

之所以说感冒和病毒性心肌炎是两种关系密切的疾病，主要是因为病毒会引起炎症反应。感冒是呼吸系统的炎症反应，而心肌炎就是心脏的炎症反应，与肺部、肠道的炎症一样。病毒在引起呼吸道炎症的同时可向心肌“发难”，从而导致心肌出现局限性或弥漫性的急性、亚急性或慢性的炎性病变，诱发性病毒性心肌炎。

多数病毒性心肌炎患者在发病前1周至3周有呼吸道或者肠道感染病史，

如发热、全身倦怠、肌肉酸痛、恶心、呕吐等症状，但通常人们会误以为只是普通的发热体虚而错失就诊良机。

大多数患者在病毒感染几周后，就会有心肌炎的症状表现，因为心律失常患者也会觉得身体无力，累及胸膜时，患者就会出现胸痛或者类似心绞痛的症状，严重的会导致心功能不全；还有一些患者的前期症状不明显，直接出现急性发作症状，如中重度乏力、心悸、胸闷、气短、胸痛、头昏等，更严重者还会出现呼

吸困难、下肢水肿、晕厥甚至猝死。

所以，当受到病毒侵扰而出现呼吸系统和消化系统症状时，患者一定要多留心，以防止病毒侵犯心脏。如果感冒症状比较严重，同时有心悸、胸闷、气促、腹泻、恶心呕吐等系列表现，或是感冒、腹泻等病毒感染后3周内心脏出现异常，要警惕罹患病毒性心肌炎的可能。

此时，患者应该立即去医院就诊，进行心电图、心脏彩超等检查，通常这些检查结果能够反映心肌损害情况。一旦存



想要避免心肌炎，一定要注意适当的锻炼，尤其是在感冒等呼吸系统疾病初愈后，锻炼的量不宜过大。一般而言，进行简单的散步运动即可。

在心肌损害可以进一步确诊，诊断心肌炎的最佳方法是心脏磁共振和心内膜心肌活检。

病毒感染使心肌炎发病率显著升高

现实中，能够侵蚀心肌诱发炎症的病毒有很多，如柯萨奇B组病毒、流感病毒、巨细胞病毒、脑炎病毒、人类免疫缺陷病毒等，它们都可以引起心肌炎。在此，仅以新冠病毒相关研究予以简要说明。根据美国疾病控制和预防中心的数据，新冠疫情发生之前，每年每10万人

中有10~20人被诊断为心肌炎。自2020年3月以来，每10万人中大约有146名心肌炎患者，高于新冠流行前。

4月12日发表在《循环》杂志上的一项研究，对欧美23家医院5.6万余名住院新冠病毒感染者进行分析发现，每1000人中明确/很可能有2.4人发生急

性心肌炎。这些急性心肌炎患者平均年龄为38岁，61.1%为男性。入院时，最常见的症状是胸痛（55.5%）和呼吸困难（53.7%）。31例（57.4%）没有发生相关肺炎；21例（38.9%）有爆发性表现，需要正性肌力支持或临时机械循环支持。住院死亡率或临时机械循环支持的复

合发生率为20.4%。在120天时，估算的死亡率为6.6%，有肺炎的患者为15.1%，无肺炎的患者为0%。在住院期间，通过心动超声图评估的左室射血分数从入院时的平均40%提高到出院时的55%。有55.5%的患者使用了糖皮质激素。

如何做好病毒性心肌炎的预防？

由于季节等原因，我国居民正在经受各种病毒的严重侵袭。因此，在做好呼吸系统治疗的同时，预防心肌炎的发生显得尤为重要。

1. 做好个人防护，减少或避免病毒侵入。

病毒性心肌炎是由于感染病毒造成的，因此减少或避免病毒侵入身体是降低患病概率的根本措施，尤其要避免呼吸道感染和肠道感染。一旦出现呼吸道感染等症状，人体的免疫力将会受到较大挑战，即便呼吸道症状和肠道症状得到控制，随着人体免疫力的下降，病毒依然可能趁机攻击心肌。因此，必须在日常生活中做好防护，有条件的情况下准

备好口罩等防护用品，备好防寒保暖衣物，在极为寒冷的情况下尽量避免和减少外出。

2. 优化饮食结构，戒烟限酒很重要。

饮食结构的优化对于冬季的病毒防护十分必要，想要避免心肌炎，日常可以积极补充蛋白质、维生素，尤其是需要身体产生大量热量抵御严寒时，可适当提升高热量食物的供应，但切忌暴饮暴食和食用过多辛辣、刺激和引发促炎反应的食品。另外，积极补充水和电解质也非常重要，在水中可以适当添加盐和糖，糖盐水既能够保证体内水分，也可以补充微量元素。同时，呼吁大家在日常生活中尽量避免

吸烟和饮酒，因为烟草里面的尼古丁会促进冠状动脉痉挛收缩，从而对心肌供血造成影响，而饮酒则会让患者的血管功能失衡，所以应该戒烟、限酒，以避免心肌炎产生。

3. 体育锻炼，适量为主。

近期，不少刚刚康复的呼吸系统疾病患者受到了病毒性心肌炎的困扰，这与抗病毒的不彻底有关，同时也与刚刚康复的身体负荷不了过大运动量有关。想要避免心肌炎，一定要注意适当锻炼，尤其是在感冒等呼吸系统疾病初愈后，锻炼的量不宜过大。一般而言，进行简单的散步运动即可。对于其他较严重疾病初愈的患者，在没有

严重的心律失常等情况下，也可以进行一些如慢走、太极等轻松简单的体育运动，以增强机体免疫力。

4. 充足休息，避免情绪激动。

身体长时间处于熬夜、工作、情绪激动等状态时，病毒极易乘虚而入。因此，想要避免病毒性心肌炎的发生，一定要注意保障充足的休息，提升睡眠质量。

尤其是在病愈的初期，在接下来的一个月恢复期里，戒劳累、重休养是重获健康的关键。如果处于病毒性心肌炎前期，休息就显得更加重要，一般而言心肌炎的恢复期要远长于其他疾病，这一点值得我们注意。

（作者单位：北京大学第一医院）