

双心疾病患者 实用手册



◆ 怎么判断自己是不是双心疾病

①已确诊患有心血管疾病，经心内科系统治疗后仍有胸闷、胸痛、心悸、憋气等心血管疾病症状，需考虑双心疾病可能。

②有胸闷、胸痛、心悸、憋气等心血管疾病的症状，而心内科检查未见明显异常，但有对自身刺激较强、影响较深刻的人生经历或比较完美主义。

③有胸闷、胸痛、心悸、憋气等心血管疾病的症状，而心内科检查未见明显异常，但近期出现重大生活事件，或经历刺激性事件。

④心血管疾病患者经历外科手术后、心肌梗死、心衰等较严重心血管疾病病史。反复治疗后仍有不适。

当您存在以上情况时可考虑心脏康复门诊就医。

针对以上人群，我们建议您进一步进行诊断“精神压力诱发心肌缺血”的检查，该检查为在模拟精神压力存在的条件下，使用PET/CT检查心脏灌注情况，是目前最准确的诊断方法，详情可咨询病区医生或双心门诊就诊。

专家坐诊时间

周一上午：8:00-12:00
周二下午：14:30-17:00



◆ 双心疾病的治疗

双心疾病的治疗采用综合性治疗方案，同时针对个人情况进行特异性治疗。

①心理支持治疗和压力管理

要努力调整自己的心态，保持乐观的情绪，给自己的不良情绪找到一个合适的宣泄途径，比如和家人、朋友待在一起，或者必要时求助于心理医生。

②运动训练

运动可以调节自主神经功能，更有利于改善情绪。要注意的是，运动不是“饭后百步走”，运动需要一定的强度，并根据自身条件变化不断调整。粤北人民医院心脏康复中心开展心脏病患者运动康复训练多年，根据患者自身情况制定运动处方，根据每次运动康复训练情况调整方案，效果较好，可根据自身需求咨询病区医生详细了解。

③药物治疗

部分双心疾病患者需要考虑药物治疗。主要为服用调节神经功能、抗焦虑、抗抑郁药物，需要门诊就医，由医生根据病情开具药物，并严格遵照医嘱服用药物、定期调整方案。



心脏康复中心地址：

韶关市武江区惠民南路133号

粤北人民医院1号楼8楼心血管内科四区
心脏康复病房

联系电话：0751-6913731



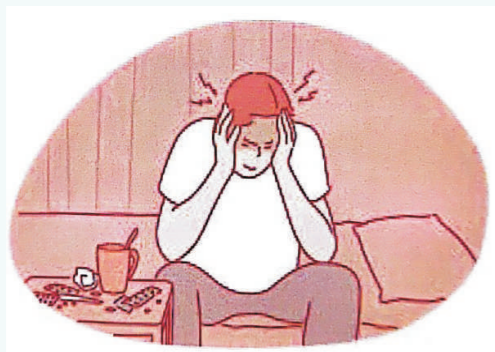
粤北心知识公众号



粤北心知识视频号

◆ 什么是心理心脏病

心理心脏病（以下简称双心疾病），也叫双心疾病，或心脏神经官能症，是指以心血管疾病症状为主要表现，合并焦虑、抑郁等心理因素诱因的一类疾病，多伴有睡眠障碍。其可能的原因是长期应激和不良情绪引发自主神经功能紊乱，最终导致了心脏神经调控障碍。



◆ 双心疾病的临床表现

双心疾病可有以下临床表现：

- ① 双心疾病患者可有胸闷、胸痛、心悸、气促、憋气等症状，
- ② 心电图可正常，或出现ST-T改变，T波倒置。
- ③ 心脏彩超可正常，或轻微异常。
- ④ 部分患者合并胃肠道不适和头晕头痛

等表现。

- ⑤ 冠脉造影/CTA正常或轻度异常。
- ⑥ 可同时合并冠心病或其他心血管疾病。



◆ 如何诊断双心疾病

当我们怀疑自己是双心疾病时，我们通过以下途径进行诊断。

① 量表评估。

常用量表包括 PHQ-9, GAD-7, SAS 和 SDS 等。

② “精神压力诱发心肌缺血”检查

日常生活工作中产生的精神压力会诱发心肌缺血（Mental Stress Induced Myocardial Ischemia, MSIMI）。MSIMI 是确诊双心疾病的手段之一，国内外已有较多研究发现冠心病患者，甚至心脏血管无明显狭窄的胸痛患者在精神压力刺激下会出现心脏缺血，并且这种现象往往提示预后不佳。

GAD-7 自评量表

根据下面9个问题回答，请选择符合您的选项：

在过去的两周内，有多少时候您收到以下任何问题困扰？（在您的选择下打“√”）	完全不会	几天	一半以上天数	几乎每天
1. 感觉紧张，焦虑或急切	0	1	2	3
2. 不能够停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4. 很难放松下来	0	1	2	3
5. 由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6. 变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7. 感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0	1	2	3
总分： _____ = (____ + ____ + ____)				

总分分类

- 0-4 没有焦虑症(注意自我保重)
- 5-9 可能有轻微焦虑症(建议咨询心理医生或心理医学工作者)
- 10-13 可能有中度焦虑症(最好咨询心理医生或心理医学工作者)
- 14-18 可能有中重度焦虑症(建议咨询心理医生或精神科医生)
- 19-21 可能有重度焦虑症(一定要看心理医生或精神科医生)

PHQ-9 自评量表

根据下面9个问题回答，请选择符合您的选项：

序号	在过去的两周内，以下情况烦扰您有多频繁？	评分			
		完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
1	做事时提不起劲或没有兴趣	0	1	2	3
2	感到心情低落，沮丧或绝望	0	1	2	3
3	入睡困难，睡不安稳或睡眠过多	0	1	2	3
4	感觉疲倦或没有活力	0	1	2	3
5	没有胃口或吃太多	0	1	2	3
6	觉得自己很糟或觉得自己很失败，或让自己或家人失望	0	1	2	3
7	做事时无法精力集中，如读报或看电视时	0	1	2	3
8	动作或说话速度缓慢到别人已经察觉？或正好相反-烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常	0	1	2	3
9	有不如死掉或自我伤害的念头	0	1	2	3
总分（最高分=27，最低分=0）： _____ = (____ + ____ + ____)					

总分分类

- 0-4 没有忧郁症(注意自我保重)
- 5-9 可能有轻微忧郁症(建议咨询心理医生或心理医学工作者)
- 10-14 可能有中度忧郁症(最好咨询心理医生或心理医学工作者)
- 15-19 可能有中重度忧郁症(建议咨询心理医生或精神科医生)
- 20-27 可能有重度忧郁症(一定要看心理医生或精神科医生)