



“玻璃心”常指那些心理素质差,心灵像玻璃一样脆弱易碎的人。当一个人感到伤心时,也常会说“我的心都碎了”。虽然这些都只是比喻和夸张,但现实中,有些人的心脏却真实出现了“心碎综合征”问题。近日,青岛市市立医院西院区全科医学科收到患者陈女士(化名)送来的感谢锦旗,锦旗上“良医明断如良将,用药慎思胜用兵”14个金色大字鲜艳夺目,映衬着陈女士如释重负的笑脸,年过花甲的她连声道谢,说“感觉自己的心脏越来越‘强大’了!”

# 『心碎了』别硬扛『侦探』疗愈『玻璃心』

专家提醒:『心碎综合征』发病与性格有关 遇到不如意别太『伤春悲秋』



心里的苦闷别硬扛,心真的会『碎』。

## 抽丝剥茧 医生如侦探抓住心衰“元凶”

时间追溯到几个月前,61岁的陈女士因“活动后胸闷气短伴心慌4天”前来西院区全科医学科就诊,魏晶医生查体发现她“新发快速房颤”,同时焦虑状态明显,追问病史,了解到发病前陈女士曾摔伤颈部,之后出现紧张、害怕、焦躁不安,甚至有濒死感,于是建议她住院治疗。

但陈女士一直犹豫不决、不停地哭泣,经过医生们反复劝说后,最终同意住院。陈女士在全科医学科入院后检查发现了一系列异常,如双侧大量胸腔积液、肺间质水肿,心脏增大等。结合病史资料,陈女士“快速房颤、急性左心衰”诊断明确,但令人疑惑的是,她以前一直表现健康,日常工作完全正常,那么这次严重急性左心衰究竟是何原因?单纯“房颤”无法解释上述指标及影像变化。

## 精准施治 患者心功能已得到显著改善

“心碎综合征”又叫作应激性心肌病,通常是由于人经历重大外部事件打击,产生极度哀伤或愤怒情绪,身体随之分泌过多的儿茶酚胺,导致心脏异常收缩,从而出现胸痛、憋气、呼吸短促等类似心脏病的症状。严重时,患者甚至产生心脏撕裂一样的疼痛感。其实,心碎综合征患者的心脏通常没有明显器质性病变,并不是心真的“破碎”。

明确诊断后,张华带领团队迅速予以积极治疗,仅1周左右时间,病人胸腔积液完全吸收,心脏超声提示左室收缩功能由重度减低变为中度,病人心衰症状显著缓解。经过半个多月的积极治疗,陈女士的病情持续好转,精神状态也得到明显改善,

专家告诉记者,心衰不是一种独立的疾病,各种心脏病发展到严重阶段都可以表现为心力衰竭。因此,一定要刨根问底,找出心衰背后的原因。只有控制好导致心衰的原发疾病,才能为治疗心衰打好基础。

抽丝剥茧式的寻找开始了。全科医学科张华主任带领团队综合分析判断陈女士病情:起病前无发热感冒等病毒感染诱发因素,入院后检查心肌酶学正常,结合数份心电图、心脏超声、呼吸道病毒检测、免疫系统指标等多项检查,排除了急性心梗、病毒性心肌炎、免疫系统疾病、心脏病等常见的心衰病因。但病人起病前,曾因颈部摔伤后出现剧烈情绪波动,表现为害怕、焦虑、恐慌不安……正是这个“情绪波动明显”,让大家很快想到了一种罕见的疾病——“心碎综合征”!

## 预防有道

## 女性尤其要警惕“心碎综合征”

“现在感觉心情放松多了,每天的日常生活都非常规律、愉快,也经常会外出运动运动,胸痛、胸闷、心悸这些症状再也没出现过。”日前,陈女士再次来到魏晶医生门诊复查时,病情已经进一步恢复,医生予以逐渐降级治疗,相信她很快将停药。

专家提醒,“心碎综合征”的发病与人的性格有关。有学者把人的性格分为A型和B型,A型的性格表现为急躁,易冲动,缺乏耐心,强烈的时间紧迫感,争强好胜等。B型的性格表现为从容不迫,不争强好胜,容忍度高,会安排作息等。因此,“心碎综合征”更易发于A型性格。

同时,有研究表明女性患此病的平均发病率是男性的7.5倍。张华建议市民,遇到不如意的事情,情绪过度悲伤时,要学会宣泄情绪,寻求各种各样的手段来排解压力,如向亲人朋友倾诉等,积极调动自己的情绪,如果情绪激动或者极度伤心后,出现胸闷胸痛气促且短时间内无法恢复的,要引起警惕及时就医。现在正处于季节交替的时节,可以趁秋高气爽多接触大自然,面对生活中的不如意,不要太“伤春悲秋”,面对生活中的不完美,要保持乐观,积极应对。