警惕！房颤患者易引发脑卒中

刘旭

心房颤动(房颤)是临床上最常见的一种心律失常，不仅严重影响生活质量，而且显著增加致残率、致死率，血栓栓塞并发症是其致残、致死的主要原因。研究表明，房颤患者发生卒中的风险是正常人的5~6倍，年发生率约为5%。口服抗凝药是目前预防房颤血栓并发症最有效的方法，调整剂量的华法林可使卒中的相对危险显著降低。虽然多项研究已经表明，血栓栓塞风险高的房颤患者进行规范化抗凝治疗可以显著改善预后，但我国大多数房颤患者并未应用抗凝药物。患者主要对血栓性并发症危害认识不足，担心抗凝治疗过程中发生出血并发症。其实2010年ESC指南提出了HAS-BLED评分能很好预测房颤患者的出血风险。对于出血高危患者(尤其积分高于3时)，无论接受华法林还是阿司匹林治疗均应谨慎。HAS-BLED也反映了出血和血栓具有很多相同的危险因素，比如年龄、高血压、卒中等。对于这些患者在考虑抗凝治疗的同时应平衡其出血风险，加强监测。实际上，只要遵循相关指南原则，在对房颤患者进行卒中和抗凝后出血风险的评估，选择性抗凝治疗的获益远远大于其相关并发症风险的。

尤其对于血栓栓塞的高危患者、风湿性心脏瓣膜病伴房颤患者，除有抗凝禁忌证外，均应长期口服华法林抗凝治疗。华法林能有效降低血栓形成和避免栓塞，但其疗效易受食物和药物的影响，需要定期抽血监测国际标准化比值(INR)以防止抗凝过度和抗凝不足。当国际标准化比值(INR)的范围为2.0-3.0时，可以获得预防发生缺血性卒中的最大保护作用。使脑卒中年发生率从4.5%降至1.5%，相对危险性降低68%，但并不明显增加脑出血的风险。保持INR2.0~3.0所需的华法令剂量因人而异，华法令的需要量须根据INR的监测值调整。因为许多食品和药物都会对华法林的抗凝作用有影响，所以服用华法林的房颤患者一定要定期门诊复查INR。通常建议晚上服药，第一次门诊复查是在服药3天后，以后根据复查结果调整剂量并决定下一次复查时间。通常在开始服用华法林时需1周左右复查一次，INR值稳定后1个月复查一次即可。服用华法林期间要注意有无皮肤粘膜出血、牙龈出血、眼底出血、大小便带血等，一旦出现需立即到医院复查INR。如果服用了对华法林有影响的药物或饮食结构有较大改变要主动复查INR，调整华法林用量。另外，阿司匹林不能替代华法林，用华法林进行适当抗凝能使非瓣膜病房颤脑卒中率减少约70%，死亡率减少26%，而阿司匹林能减少脑卒中发生率约26%，死亡率减少约10%。目前，陆续上市有望代替华法林的新型抗凝药包括：达比加群、利伐沙班、阿哌沙班等，服用这些药物无需监测凝血指标。或许不远的将来，房颤患者抗凝治疗会变得更加安全、方便。

■活动链接

7月23日上午8:30，由上海市胸科医院心内科举办的房颤疾病健康咨询活动将在胸科医院(上海市徐汇区淮海西路241号)3号楼3楼会议室举行，由刘旭教授及领衔的心内科专家团，将为市民提供免费咨询服务，现场还设有免费的心电图检测，参加的市民可以携带相关病例前往。

■专家简介

刘旭(主任医师，教授，博士生导师；上海市胸科医院心内科副主任；上海交通大学心房颤动诊治中心主任)

摆脱耳鸣耳聋，预防老年痴呆

新民健康邀耳鸣耳聋专家面对面宣教咨询答疑

雪冰 佳音

耳鸣、耳聋、头晕、眼冒金星，这些症状对许多人来说并不陌生，即便在身体并没有感到明显不适的情况下，这些症状似乎也经常出现，不少人也已经习以为常。如果症状仅偶然出现，可以不必过于担心，但专家提醒，耳鸣、耳聋已经成为威胁老年人晚年听力的“杀手”。患有耳鸣、耳流脓、听力下降的老人规模庞大，因拖延治疗而导致耳聋的患者屡见不鲜，如果发现经常耳鸣，应引起重视，尽早就医。

耳鸣耳聋不是小事

耳鸣耳聋专家尚玉山主任指出，脑萎缩、老年痴呆症与耳聋耳鸣有关。长期性耳聋耳鸣可以使人产生心烦意乱、担心、忧虑、焦急、抑郁等。老人听力下降，长期不接受声音信号刺激，听力系统包括听觉中枢对声音信息的处理能力会很快减退，会加重耳聋耳鸣的程度；交流减少，也会加速人的精神衰老，老人会变得性格孤僻，痴痴呆呆，交往能力下降，生活质量大受影响。

除此之外，耳鼻喉科专家认为，虽然耳鸣和耳聋不是要命的疾病，却会给我们的心理和身体健康带来不少问题。首先会影响情绪和睡眠。长期的严重耳鸣会让人产生忧虑、焦急、抑郁等情绪变化。尤其在夜深人静的夜晚，耳鸣更为严重，很难入睡，以至于出现恶性循环。另外，还会影响工作和家庭。因为听不清别人的讲话，且自己还要忍受耳鸣带来的巨大痛苦，却常常不能被人理解，所以工作效率下降，以至对工作和学习也渐渐失去了兴趣。因为耳鸣而长期求医吃药，带来经济损失甚至导致巨大经济压力的也颇多，有的甚至影响到夫妻和家庭和睦。

采取个性治疗措施是上策

耳鼻喉科专家指出，近年来，由于人们工作压力的增大以及临床上抗生素的普遍使用，导致耳鸣耳聋的患病率不断上升，且呈低龄化的趋势。因此，科学有效地防治，控制患者人数迫在眉睫。

耳鼻喉科专家特别提醒，因耳鸣不及时治疗导致耳聋的患者屡见不鲜，且大家都有一个误区，觉得年纪大耳朵背是因为老了自然而然的结果。其实不然，只要身体健康，老人一样可以耳聪目明。而解决耳聋耳鸣关键在于尽早治疗。患病后尽早到正规医院查明病因，采取个性治疗措施是上策，切不可盲目乱用药，更不能轻信偏方或者治疗捷径，免得花钱又耽搁诊治。

【活动信息】

为了满足耳鸣、耳聋患者对健康知识的需求，新民健康特邀擅长治疗神经性耳鸣、突发性耳鸣、神经性耳聋、突发性耳聋等各类耳部疾病，对于耳科疑难疾病有较丰富诊疗经验的专家为你进行一对一为你进行宣教解惑，如有需求，可以拨打新民健康防治耳鸣耳聋咨询热线021-52921348，也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13636588970。报名截止时间：7月26日15:00止。

【特邀专家】

尚玉山

耳鼻咽喉科主任，从事耳病诊治临床工作三十余年。擅长运用中西医结合治疗耳病，传承中医，接纳西医。擅长诊疗：各种耳鸣、耳聋、中耳炎、听力下降、突发性耳聋、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等耳病疑难疾病。

爱牙热线公开大讲座招募通知

松牙、缺牙、老掉牙的市民朋友，快来领取免费讲座名额！

叶雪菲

炎炎夏季，人体新陈代谢加快，这个时节对松牙、缺牙、老掉牙等问题，及时进行处理，可以让修复组织又好又快地恢复，也能为接下来的进食、调养身体提供良好的保障！

讲座时间：2017年7月23日(周日)下午13:00

招募对象：

1、单颗、多颗或全口牙缺失、牙骨萎缩者；
2、凡烤瓷牙失败、活动假牙失败、种植牙失败者。
3、凡有龋齿、牙周炎、牙龈炎等口腔问题者。
4、长期佩戴活动假牙者。

报名方式：

新民健康爱牙热线：021—52921992
或编辑短信“爱牙＋姓名＋联系方式”
发送至：13331917156

报名成功即可获取以下豪礼：

√精美爱牙伴手礼一份(牙膏、牙刷)；
√免费面对面口腔健康宣教交流
√留美种植专家全方位、高质量爱牙宣教支招

目前，新民健康在全市范围内开展的“爱牙在行动”大型爱心活动正在火热进行，市民预约报名异常火爆，多项爱牙福利免费领，大家抓紧良机！

再次赠送50个超值体验名额 预报从速

本周，新民健康将再次携手知名留美种植专家团，为市民朋友举办爱牙大讲座、免费面对面科普宣教、免费派发牙健康护理套装、分享各类爱牙护齿的知识，助力申城市民健康口腔，全身健康，进一步提高生活品质！

■部分特邀专家

熊靖宇
知名齿科IDDC执行总监
副主任医师
中华口腔医学会会员
美国骨整合协会(AO)会员
哈佛大学种植牙高级班学员

李 静
美学修复专家
罗马琳达大学GIDE种植硕士
国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会会员

周林频谱上海分公司寻找周林老客户

周林频谱30年来致力于传播爱心，分享健康，为了回馈广大用户的信任与支持，特此开展寻找周林老客户活动，周林老客户家中拥有一款周林产品即可享受：

1、免费办理一张周林健康之友会员卡
2、凡成为会员，均可享受周林频谱上海公司举行或组织的一切健康咨询、联谊联欢活动（包括旅游）
3、凡会员均可享受以旧换新活动
4、周林老客户可凭本报样至公司免费领取本公司送出的精美礼品一份(价值158元)
5、对周林产品终生提供免费维修服务（如有零部件损坏调换，酌收零件成本费）

公司地址：上海市静安区愚园路300号申乐大厦1505室
联系电话：62125500 62121717 13816982280 联系人：沈雯琦

中老年人好消息 亚麻酸、辅酶Q10每瓶仅售9.9元/瓶

惠抢热线：400-779-8303

到店购买有惊喜，享更多产品优惠！
禾健全国会员服务中心总店：上海市静安区万荣一路2号
上海澳洲康培尔旗舰店地址：上海市静安区南京西路1168号中信泰富5楼511康培尔
本刊所有活动不与本公司任意渠道、媒体活动同享，每产限1次机会参与

上海禾健营养食品有限公司16周年庆感恩回馈，中老年人拨打热线400-779-8303，就可抢购亚麻酸（30粒，零售价230元），中生牌辅酶Q10（30粒，零售价290元），现仅售9.9元/瓶（2款任选一款），每人限抢1瓶，仅限新会员，不与本公司任意媒体、渠道活动同享。另参加夏日养生活动，购物满100元，送维生素D钙1瓶（30粒）。购物满300元，送99元比利时进口原料180ml亚麻籽油1瓶，及98元维生素D钙1瓶（30粒），7月特惠，购物满490元，送价值498元老人专用健步鞋1双，以上优惠活动仅限500名见报后新会员。

双星老人专用健步鞋 仅售99元 每人限购1双

电话：400-779-8303 上海禾健营养食品有限公司 广告

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号：3100020050030/社址：上海市威海路755号/邮编：200041/总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元