

科学防治房颤，我们该懂些什么做些什么

——上海远大心胸医院院长孙宝贵教授

心房颤动(简称:房颤)被称为“21世纪的心血管流行病”,在全球的发病率不断升高。数据统计显示,我国房颤患病人数超1000万,患病率约0.74%,并且新发患者仍在不断增多,但由于人们普遍对房颤认识不足,防控上存在很多误区,加上房颤危害性大,致死率、致残率高,给患者以及家庭带来严重影响。“房颤其实并不可怕,知己知彼,方能‘对症下药’。”知名心内科专家孙宝贵教授表示,要想远离房颤,有效预防、治疗仍是关键环节。

房颤危害知多少

房颤是一种常见的心律失常疾病。据孙宝贵教授介绍,每个人心跳次数不同,一般情况下,正常成年人的心跳范围是60—100次/分,当心跳出现过快、过慢或不规则时,心房失去有效的收缩功能,就是房颤。据了解,一般房颤患者会出现心悸、胸闷、头昏等症状,这些危害

并不严重,最主要的危害是房颤可引起心力衰竭、血栓栓塞等一系列严重并发症,这些并发症直接增加了致死、致残风险。

“1/5的脑梗都是由房颤造成的;有1/3的房颤患者会发生中风,房颤患者中风发生率比正常人高5—7倍。”孙宝贵教授说,房颤最主要的危害是脑栓塞,平时看起来完全正常的人突然出现脑梗,这给病人及其家庭打击最大,而且房颤造成的脑梗通常症状较重,脑梗塞面积更大,致死的风险更高,情况较轻者往往也会有意识丧失或半身不遂。

发生了房颤,那么给心脏带来的负担无疑也是很大的,严重的可能引发心衰。此前有研究表示,房颤发生一年内死亡率11%,有30%为心衰死因。孙宝贵教授表示,就算心衰不会直接造成死亡,但心功能下降也会严重影响生活质量,比如,心衰常见表现为活动后呼吸困难,下肢浮肿,乏力,严重时晚上睡觉不能平躺,也不能侧卧等等。

此外,孙宝贵教授还指出,房颤还是导致认知功能障碍及痴呆的危险因素,房颤甚至会增加病死率,“一般来说,房颤患者病死率约为健康人群的2—3倍。”

引发房颤的危险因素

房颤带来的危害如此严重,那么,到底是哪些高危因素直接增加

患上房颤的风险呢?

孙宝贵教授表示,造成房颤的原因有多方面的,其中既有疾病的问题,也有遗传基因的问题。“本身有基础性心脏疾病(包括:冠心病、心脏瓣膜病、心肌病、心衰、先心病等等)以及高血压、糖尿病、肺动脉栓塞、甲状腺功能亢进症等疾病的人,患上房颤的概率会比较高。另外,家族中有房颤患者,尽管不会直接遗传,但其子女后代房颤发病风险也会增大。”

除此之外,生活中,一些不健康的生活方式对心脏造成损害也是导致房颤的危险因素,“比如暴饮暴食造成肥胖、吸烟喝酒、缺乏运动、长期熬夜、过度劳累、精神紧张等等。”孙宝贵教授说。

因此,只需控制这些“高危因素”,便能提前有效预防房颤。孙宝贵教授指出,在平时生活中,一定要控制血糖和血压,改善血脂,避免高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等疾病侵袭;同时要养成良好的生活方式,讲求规律生活、平衡饮食,不抽烟,少喝酒,少熬夜,少吃刺激性的食物,控制体重,增加运动、释放压力等等。

另外,孙宝贵教授特别提醒,倘若在平时生活中出现心慌心悸、头晕乏力等不适,以及在健康体检或因其他疾病就诊时发现心跳异常时,血压有明显升高和下降的情况,一定要充分重视,应积极进行心脏检查,明确诊断,避免延误治疗。

如何正确治疗房颤

如果不幸患上了房颤,又该如何治疗以及如何选择治疗方式呢?

据介绍,目前对房颤的治疗方法分为药物治疗和非药物治疗,“一般药物治疗房颤的效果较差,其成功率较低,并且,药物治疗的副作用也大,而且不能根除房颤。”孙宝贵教授表示,非药物目前治疗方面使用最多的是消融术治疗,它是能有效治疗房颤的一种治疗方法。

据孙宝贵教授介绍,在消融术治疗中,又分为射频消融和冷冻消融两种。“两者之间的区别在于‘冰与火’,射频消融是通过在心脏多余通路的局部产生高温,使多余的通

路短路,从根本上消除房颤;而冷冻消融恰恰是采用低温消融心肌,从根本上消除房颤。”

孙宝贵教授表示,此前,两者消融治疗对比,各有优缺点。“优点在于两者都能达到相应的治疗效果,而缺点在于射频消融比冷冻消融所需花的时间比较长,容易产生其他并发症;而冷冻消融此前采用的‘北极圈’(制冷剂)也不安全,容易造成液氮泄露,造成栓塞。”

据悉,如今,冷冻消融亦在此前的基础上进行了完善,通过“球囊”(制冷剂)对肺静脉口周围组织、心肌等进行降温造成“坏死”,从而达到环肺静脉电隔离的一种安全有效治疗方法,称为“冷冻球囊消融”,该前沿技术已在国内多家医院开展。

专家简介

孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。



为何每到春天就头痛? 对症下药 缓解头痛

高媛

30多岁的何女士身体一向不错,可是自从入春以来,头部一直隐隐作痛。对此,上海中医药大学附属上海市中西医结合医院全科医学科主任原理表示,最近头痛比较常见,和春季天气变化有较大的关系。此时,应调整睡眠时间,夜卧早起,助阳气升发;注意养生保健,及时增减衣物,下厚上薄,积极预防感染,有效地控制血压来预防头痛的发生。如果已经发生了头痛,应前往医院查找病因,对症治疗。



原主任介绍,医学发现,春季头痛的发生主要源于以下四个原因。第一,春季昼变长夜变短,早晨天亮得早,人脑中松果体根据光亮分泌激素,使人早醒,睡眠时间减少,睡眠不足引起精神紧张,从而发生紧张性头痛。第二,春季气温上升,但温差变化较大,乍暖乍寒,加之人体腠理渐疏松,易感风寒,就容易受凉感冒而发生头痛。第三,春暖花开,细菌、病毒、支原体等病原微生物开始萌动,侵入人体后可引起不同程度的头痛和关节疼痛。第四,春季,高血压患者的血压往往随气温升高而急剧上升,而血压升高的症状之一就是头痛。

不少人头痛后会选择使用热毛巾热

敷头部,缓解疼痛。然而,原主任表示,治病求本,头痛的病因多样。中医认为,头痛分为两大类:其一外感头痛有风寒、风热、风湿,其二内伤头痛有肝阳、肾虚、血虚、痰浊。春季万物生发,气候特点上以多风为主,风为阳邪易袭阳位。头为诸阳之会、人体之高位,五脏六腑之精血皆会聚于头。《素问·太阴阳明论》“伤于风者,上先受之”,故春季头痛产生的原因多与风有关,可分为外风和内风两大类。外风多因外感六淫邪气,其中,尤以风邪为主,且多兼夹它邪,引起各类外感头痛。内风多责于脏腑功能失调,与肝、肾等关系最为密切,人体感受外风后,影响脏腑功能,引动内风,导致内伤头痛发作。用热毛巾敷只能部分缓解风寒型头痛,寒者热之,而春季头痛之根本为风,故治疗上应疏风止痛,采用宋《太平惠民和剂局方》中的川芎茶调散加减配合其他养生之法更为有效。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

全市征集 30 名松动牙患者 不拔牙 少折腾

个性化保松牙科普讲座 护牙礼包抢约中

啥都吃不了,松动牙比缺牙都难受,狠狠心想拔掉,又不敢拔。这是多数上了年纪的叔叔阿姨都会有的纠结想法。

能正常吃饭的感觉真是太好了

松牙缺牙目前通常的解决方法是佩戴挂钩假牙,实际上佩戴完后能够在短时间内松动牙患者的饮食状况,长期仍需更新挂钩牙,在医院中重新检查拔牙、镶牙再重新佩戴。口腔专家秦贵亮表示:传统的挂钩镶复技术,对邻牙要求高,要选择坚固的牙齿做基牙,所以松动的牙齿都要拔。

假牙永远比不上真牙

以前口腔医学水平有限,很多松牙,残根都被当作无用牙拔掉,然后佩戴上挂钩牙。这是错的!其实真牙--不管是好牙坏牙,对中老年人来说都有很重要的意义,除了尽情吃喝外,真牙越多对身体健康越有好处。

保住真牙,不拔牙,即使是松牙、残牙根,也要经过详细的检查评估,只要条件允许,应尽可能帮助中老年人留住真牙。固定真牙,真牙越多,咀嚼力越强,吃饭越香,才能更好的享受生活。

保真牙不拔牙 无挂钩 套筒冠固定松牙

中老年人牙齿松动不一定非要拔除,一定程度上的松牙是可以保住的。套筒冠义齿是不带挂钩的假牙,它由内外冠组成,内冠保护松动牙,将松动牙外套上一层固定冠,将松牙固定,无需拔牙。外冠联合缺牙部分的假牙连成整体,内外冠双重保护,将松动牙再固定,同时修复缺牙,外形美观,清洁方便。

全市征集 30 名松动牙患者

3月新民健康联合中老年疑难种植专家、院长等权威专家举行面对面答疑活动,同时开展讲座,为本市广大中老年朋友缺牙、松牙等口腔问题进行全方位详细解答和服务。报名可以致电新民健康工作室,咨询热线:021—52921706或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至19901633803参与报名!(每次活动名额限30名)

预约成功 免费咨询答疑和提供方案设计和建议 更有机会领取爱牙礼包

医生团队资料

秦贵亮 中华口腔医学会会员 中国老年学学会健康促进特聘医师 北京大学口腔医院老年口腔修复特聘医师

ITI国际口腔种植学会会员 韩国Dentium种植系统特聘医师 知名口腔集团种植委员会专家组成员 知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员 从事高端口腔临床二十余年,专注种植式附着体、失败病例再修复,针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。

江文才 中华口腔医学会会员 中国老年学学会健康促进特聘医师 华中科技大学同济医学院口腔医学专业 ITI国际口腔种植学会会员 韩国Dentium种植系统特聘医师 从事高端口腔临床十余年,专注精密附着体及套筒冠修复,针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。