

新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“进补津贴”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取 10 位幸运读者,共 100 个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 84 期 | 2015 年 11 月 11 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

80%心源性猝死来自心律失常 秋冬季节更应警惕

◆ 叶雪菲

据统计,80%的心源性猝死来自心律失常,但对于这一大类常见的心脏病,人们对它的认识却是严重不足。尤其最近,秋雨连连,气温骤降不少,一些人出现了心慌、气短、胸闷、呼吸不畅、眩晕的症状,却常常认为是天气骤冷后的正常生理反应,许多人往往忍一忍便过去了。但上海市徐汇区中心医院内科副主任吴忠东提醒,此时,心血管疾病较易趁冷发作,千万不能忽视心律失常。

心慌老人要常给自己把脉

心律失常在每个人一生中都可能发生过,只不过症状有轻有重;有的持续时间短,有的持续时间长;有的偶尔发生,有的经常发生。若症状轻、持续时间短、偶尔发生,对健康可能毫无影响;但若症状重、持续时间长、经常发生,可能就会危及生命。而心律失常的严重程度同症状并不完全一致,感觉重的不一定严重,感觉轻的不一定轻,尤其是老人要做好提前预判,生活中也要把护理做到位。吴忠东副主任建议,平时要养成一个习惯,就是在不舒服的时候摸摸自己的脉搏,看心跳是快还是慢,大于 100 次/分钟和小于 60 次/分钟都要当心。

什么时候容易发生心律失常呢?专家表示,正常心脏如果受到寒冷、疲劳、喝浓茶、烟酒刺激、情绪激动等,常可出现心律失常。严重高血压、低血钙,可使心肌收缩力减弱,产生室内传导阻滞而导致心脏骤

停;严重低血钾可引起室性心律失常而导致心室颤动;严重酸中毒可直接抑制心肌而使收缩无力,并对儿茶酚胺的反应性降低,导致心脏骤停。此外,患有风湿性心脏病、冠心病、肺心病、高血压性心脏病、先天性心脏病、心肌炎后遗症等也容易发生心律失常。

心律失常不宜长期卧床

70 岁的张老太曾经脑梗过,并患有严重的心动过速,平时走走就会感到心口“小鹿乱撞”,于是渐渐地,张老太就不敢下床活动了。然而,长期卧床的确让张老太心动过速症状发生的频率下降了,但她的身体似乎更弱了,三天两头就要去住院治疗一段时间。子女见张老太越来越不开心,甚至出现了轻微的厌食症状后,便向医生咨询是否能够解决心动过速的困扰。

对此,吴忠东副主任指出,张老太这样的情况可以选择心导管射频消融术。这是一种相对安全的治疗方法,该法发展较快,治疗的范畴和适应证不断扩展,治疗效果也越来越好。主要适应症为各种快速心律失常,如室上性心动过速,部分室早室性心动过速(心脏正常的特发性室速、束支折返性室速等),心房扑动(I 型、部分 II 型),阵发性及持续性房颤。

张老太在听后立马接受了心导管射频消融术,术后情况良好,6 小时后张老太就能下床走动。张老太的术后康复也很不错,再也不用动不动就住院了。

平时要注意心脏保健

吴忠东副主任介绍,心律失常的治疗是一个相对复杂的过程。主要有以下几项:第一,祛除诱因。消除各种能引起心律失常的因素,有心律失常者应避免吸烟、饮酒,不要饮浓茶和咖啡;如果心律失常是药物引起的,要停用该药物或换用其他药物。

第二,治疗病因。治疗病因是根治心律失常的主要方法,如甲状腺功能亢进患者引起的窦性心动过速,甲状腺功能恢复正常后窦性心动过速也就得到了矫正;冠心病心肌缺血介导的心律失常,解除了动脉的狭窄,心肌得到正常的血液灌注,心律失常就会随之消失。房室折返或房室结折返性心动过速,阻断了引起折返的多余通道,心动过速就会得以终止。

第三,针对心律失常的的预防十分重要,要做到以下几点:首先,生活规律,起居有常,切勿过劳、精神紧张、经常熬夜等,平时要做到适当体育锻炼,保持标准体重。其次,要保持良好的情绪,避免情绪激动,要培养广泛的兴趣,自寻乐趣,经常调节情绪,使自己始终保持良好的心情。再次,积极预防和治疗引起心律失常的基础疾病,控制患病的各种危险因素,如高血压、高血脂、糖尿病等,控制和预防风湿活动,禁烟限酒,避免受凉、细菌感染等。最后,如出现心律失常的临床症状,应在医务人员的指导下积极治疗,防止拖延病情,造成严重的后果和不可逆的并发症。

【专家简介】



吴忠东 副主任医师

上海市徐汇区中心医院内科副主任

中华中医药学会介入心脏病学专家委员会委员、新疆中西医结合学会心血管病专业委员会第一届常委、新疆医学会心血管专业委员会第一届青年委员、新疆医学会内科学专业委员会第一届青年委员。

主要研究各种心律失常的治疗,对心血管疾病常见病、危重症、疑难杂症的临床诊断治疗有丰富的经验及独到的见解,尤其擅长心律失常的非药物治疗,在先天性心脏病、瓣膜病及心脏起搏方面亦有造诣,是国内目前心血管内科较早开展心脏病介入治疗的医师之一。目前已参与完成各类介入手术 3000 余例,独立完成各类介入治疗手术 2000 余例,具体开展项目为心律失常(阵发性室上速、房颤、室性早搏)的射频消融术,先天性心脏病(缺、室缺、动脉导管未闭)封堵术,起搏器植入术(单、双腔,心脏再同步化治疗+心脏复律除颤器 CRT-D)

专家门诊时间:周三上午

专家提醒:小心久坐“坐”出妇科病

◆ 叶雪菲

伴随着科技的不断进步,子宫肌瘤越来越高发,也越来越年轻化,特别是职场女性,是子宫肌瘤的高危人群。上海市徐汇区中心医院影像中心主任、放射科主任许永华指出,职场女性患上子宫肌瘤,其中一个极大的可能性就是“坐出来”的。职场女性一上班就对着电脑,很少有机会运动,回到家就更不想动了。尤其是会计、老师这类职业,十分容易“坐”出妇科病。

患病人群中,会计第一、老师第二

子宫肌瘤是女性生殖器官常见的肿瘤之一,多发生于 30 岁-50 岁女性,多数子宫肌瘤是良性的。许永华主任介绍,在他的临床门诊中发现,近两年患上子宫肌瘤的白领越来越多,其中会计职业是数量最多的,第二就是老师。这两类女性工作比较繁忙,常常会加班到很晚,平时一般都会出现月经周期紊乱、经量多、颜色深的症状,这就很有可能会造成子宫肌瘤的发生。

许永华主任解释,会计、老师这两类女性的共同点就是坐着不动。而女性不做运动,缺乏锻炼,自身的免疫力就会下降,就会导致各种病变。女性的盆腔一直是处在一个血液淤积的环境,因此久坐不动,血液得不到循环,就很容易患上子宫肌瘤。另外,职场压力过大、生活不规律等也是导致子宫肌瘤产生的原因。

超声消融治疗,比微创更进一步

26 岁的小林在一次体检中被查出了子

宫肌瘤,她在跑了多家医院打听治疗方法后,却几乎得到了同样的答案:不开腹治疗,拖延的后果就是子宫切除。这对于一直很喜欢孩子,正在计划结婚的小林而言无疑是一个承重的打击。在多方打听下,小林得知了超声消融治疗这种新型治疗方式。她立即接受了治疗,并在治疗后 6 个月时怀上了期待已久的宝宝。

许永华主任介绍,超声消融治疗使用的是聚焦超声技术,其治疗原理是将超声波聚集起来在靶点,在靶点将超声能量转换为热能,短暂之间将靶点的组织温度升高到 60℃以上,起到消灭肿瘤的作用。而在超声波聚集的途径中,因为超声波的能量未能达到一定的阈值,所以也就不会发生损害。也正因为这点,聚焦超声的治疗,逐渐成为一种比微创更进一步的“无创”治疗方式。

专家进一步解释,使用超声消融治疗后因为对皮肤、皮下组织以及子宫的其他部位没有损伤,因此术后患者恢复很快,一般来说手术当天即可回家。治疗结束后,肌瘤一般不会马上萎缩,需要通过 3-12 个月的时间逐渐缩小。

子宫保健操增强子宫保健能力

许永华主任推荐,女性朋友可通过勤练保健体操来提高子宫保健知识,增强子宫保健能力。子宫保健操共分为腹式呼吸、引体向上、扣手扩胸、盆底肌肉锻炼、骨盆旋转运动、踮脚放松六部分,融合了腹、手、背、肩、腰、脚等部位的运动,除了子宫、骨盆更是一项全身运动。此操不仅适合女性

在家锻炼,也可在工作一段时间后,适当做一些诸如扣手扩胸、腹式呼吸、踮脚放松、骨盆旋转等运动,活络经脉,推动气血,有效帮助骨盆以及子宫的保健,让子宫更健康,工作更舒心。

准备动作:腹式呼吸

双手交叉于下腹,吸气时小腹慢慢膨胀,呼气时小腹慢慢向内收缩。每一次呼气或吸气,尽量保持在 10 秒以上。整个腹式呼吸是本套操的重要环节,尽量保持呼、吸至少 20 个来回。

第一节:引体向上

双手两侧向上延展,双手合十,将身体向上提拉去感受脊柱的伸展和身体的放松。引体向上的动作可以重复做 8-10 次。

第二节:扣手扩胸

左右手在背后十指相扣,调匀呼吸,伸展胸腔和背部。此动作可以重复做 8-10 次,两手不能相扣的朋友,可以用毛巾辅助练习。

第三节:盆底肌肉锻炼

手臂向前伸展,顺势向下蹲,收腹提肛,收紧会阴,呼气放松。此动作可以重复做 8-10 次,下蹲收缩腹部、会阴和肛门的时间尽量保持在 5 秒左右,达到对盆底及阴道肌肉的充分锻炼。

第四节:骨盆旋转运动

双肩不动,通过腰部的力量带动骨盆的旋转,促进骨盆的血液循环,从而对子宫起到良好的保健作用。可顺时针、逆时针方向旋转骨盆各 36 圈。

第五节:踮脚放松运动

全身放松,吸气踮脚,悬空抖动,促进全身血液循环。重复 7 次,效果更佳。

【专家简介】



许永华

主任医师、教授、博士研究生导师

上海市徐汇区中心医院影像中心主任、放射科主任

中国科学院上海临床中心研究员,生物医学影像新技术联合实验室主任,中国超声医学工程学会超声治疗效应专业委员会副主任委员,国际微无创医学会理事局理事,北美放射学会会员、世界华人肿瘤医师协会委员,美国介入放射学会会员,上海抗癌学会肿瘤微创治疗专业委员会常委,上海中西医结合学会介入医学分会委员,上海生物医学工程学会放射专业委员会委员,医学影像和核医学住院医师市级培训基地负责人。

在国内率先开展磁共振导航高强度聚焦超声消融治疗子宫肌瘤的临床研究,负责完成科技部、卫生部、上海市科委和神经科学国家重点实验室开发课题等科研项目,发表核心期刊和 SCI 论著 80 余篇,主编和参与编写专著 4 部。在聚焦超声(海扶)治疗子宫肌瘤和子宫腺肌症和其他部位实体瘤消融治疗等方面处国内先进水平,已进行了 500 多例的这类“无创”手术

专家门诊时间:周二上午