



我国每年心脏猝死人群逾50万

国庆将至, 吃饱就睡易“伤心”

◆ 吴瑞莲

睡前两小时进食或致心脏病发作

随着天气逐渐转凉, 人也容易犯困, 不少老年人习惯饱餐后睡上一觉。然而近期, 土耳其的一项研究却显示, 睡前两小时进食会增加心脏病发作和中风的风险。通常情况下, 人们入睡后血压会下降至少10%。研究人员通过追踪调查721名平均年龄53岁的高血压患者, 发现就寝前两小时内进食的调查对象, 夜间血压不降、一直保持高位的可能性是不进食调查对象的2.8倍。在欧洲心脏病学大会上宣读的这项研究成果认为, 这一新发现再次证实了在固定时间进餐并在夜间禁食, 有好处。

对此, 王新华博士指出, 从晚饭吃得晚, 血压水平较高的角度来看, 心脏病发作的可能性是存在的。他提醒, 每年长假期间易出现心血管病就诊小高峰, 主要是因为节假日期间容易暴饮暴食、饮食起居无规律, 导致血压血糖血脂升高, 交感神经过度亢奋, 从而导致了心梗、脑卒中等心脑血管病的发作。王博士认为, 想要改变不良饮食习惯, 需要患者自身提高防病意识, 在节假日时仍规律饮食, 坚持适量运动, 持之以恒。“这种长期坚持良好生活习惯所带来的效果是药物无法代替的。”

八成心源性猝死源于恶性心律失常

王新华博士介绍, 80%的心源性猝死来自心律失常, 其中包括恶性心律失常, 如持续性室速、室颤, 以及缓慢性心律失常, 如窦性停搏、完全房室传导阻滞。但对于心律失常这一类常见的心脏病, 人们对它的认识却严重不足。尤其每当降温的时候, 一些人出现了心慌、气短、胸闷、呼吸不畅、眩晕的症状, 却常常认为是天气变冷后的正常生理反应, 许多

十一黄金周即将到来, 你是否已经迫不及待想要开启“吃饱就睡”的放假模式了呢? 今年9月25日是世界心脏日, 上周四, 由新民晚报社等主办的2016年第22期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上披露的数据显示, 我国每年心脏性猝死人数逾50万, 心血管疾病患病率逐年上升, 每年导致约350万人死亡, 是中国居民死亡的首要原因。上海交通大学医学院附属仁济医院心内科副主任医师王新华博士表示, 进食较晚可致血压水平较高, 可能因此增加心脏病发作的风险。据悉, 每年长假期间都会出现心血管病就诊小高峰, 他建议节日期间患者仍需提高依从性, 做到饮食自律, 不要暴饮暴食、饮食起居无规律, 避免血压、血糖、血脂水平骤升。

人往往忍一忍便过去了。

专家介绍, 每个人的一生中都可能发生过心律失常, 只不过症状有轻有重, 持续时间有长有短, 发作频率有多有少。据悉, 心律失常的严重程度同症状并不完全一致, 因此, 尤其对于老年人来说, 在感到不适时可打一打自己的脉搏, 一般大于100次/分钟和小于60次/分钟都要当心, 需要及时就医。

那么该如何不让心脏乱跳呢? 王博士表示, 除了治疗原发病, 针对心律失常可以采取埋藏式心脏复律除颤仪和起搏治疗。而针对反复发作的室性心律失常, 可以采用导管消融的方法, 以阻断病变心肌内的异常折返活动, 减少室速、室颤发作或使之不发作。此外, 年轻患者特发性室速、室颤是导致心源性猝死的主要原因, 导管消融是行之有效的治疗疗法。

房颤患者中风风险增五倍

王新华博士特别指出, 心房颤动在老年人中较为多见。数据显示, 65岁以上人群房颤患病率超过5%, 80岁以上人群患病率超过10%。王博士说, 房颤患者因心房颤动而发生血栓栓塞的风险是无房颤患者的5倍以上。

而房颤动更加容易导致心功能衰竭。据悉, 有一项针对1.5万房颤患者的临床研究显

示, 房颤1年死亡率为11%, 其中30%由于心衰, 8%由于脑中风, 13%患者1年内因心衰入院。因此房颤患者除了脑卒中风险, 更容易导致心力衰竭, 应该及时诊治。

王新华强调: “房颤是进展性疾病, 开始发作的头几年多为阵发性发作, 接着可进展为持续性, 甚至永久性。房颤一旦进展为持续性或永久性, 导管消融治疗的复杂性增加, 成功率下降, 因此, 建议患者在病情早期尽早诊治, 以取得良好疗效。”

假期通宵玩电脑伤眼更伤心

国庆一到, 特别是青少年人群开始趁着假期疯狂玩电脑游戏。殊不知, 这样不仅伤害眼睛, 严重的还会因疲劳过度而引发心源性猝死。上海爱尔眼科医院白内障眼表科肖耀廷主任医师表示, 长时间直视手机屏幕会引发眼部肌肉疲劳, 视力下降。尤其在昏暗的环境下长时间玩手机, 更容易导致眼睛红肿、充血, 严重的会诱发干眼症、白内障、青光眼、视网膜病变等疾病, 甚至可能引发黄斑部水肿, 导致眼睛永久性伤害。

在电子科技层出不穷的今天, 许多设备致力于开发完美高清的视觉体验。然而, 若应用程序无法支持设备本身的高清技术, 看到的

不过是普通的屏幕罢了。肖主任表示, 双眼也是如此, 一旦眼睛出现了问题, 无论是3D影片, 还是身边唯美的风景, 都只不过是模糊的景象。

肖耀廷主任表示, 很多老年人将所有的视觉模糊都归咎为老花, 其实并不正确。“老年性白内障同样会导致视力下降、视物模糊对比度下降、夜视力骤降等。如果没有及时治疗, 患者的视力不仅会被白内障全部遮挡而失明, 葡萄膜炎、青光眼等并发疾病的罹患率也会急剧上升, 此时再治疗往往为时已晚。”

肖主任认为, 清晰的视觉离不开日常的养护和定期的眼科学检测, 但对于晶状体已经浑浊到影响视觉质量的人来说, 置换掉浑浊的晶状体, 在眼内放进一个可调节远近的人工晶体, 可以帮助重获清晰视界。



每逢长假, 很多人的睡眠规律、饮食规律一旦被打破, 待到假日过后难免出现或多或少的不适应。假期怎么保持健康? 节后又要如何调整? 第23期新民健康周周讲将为你支招怎么预防节日病找上门。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号, 参加讲座可拨打新民健康会员服务专线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

新民健康爱牙讲堂现场火爆

原九院种植专家王申现场热点答疑集锦 ◆ 叶雪菲

对大部分缺牙患者来说, 能更便捷、舒适、安全地处理缺牙无疑是最关心的问题。2016年9月24日, 新民健康爱牙讲堂再次举办, 为缺牙读者带来了一场通俗易懂的知识讲座, 现场气氛火爆, 受到大家的热烈欢迎。以下是原九院种植专家、上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员王申的现场热点答疑。

■ 缺牙时间长, 对处理难度有多大影响?

牙齿脱落后, 牙槽骨会发生持续性的萎缩, 萎缩的速度每年为0.5-2.0毫米, 这种萎缩是不可逆的, 时间越长, 萎缩越严重。缺牙如果拖了好多年才来看, 检查就会发现牙槽骨如同鸡蛋壳般薄, 这时再处理患者受的苦也多, 经济花费也更大。由于每个牙缺失患者所面临的问题不同, 所以缺牙后尽量半年内到医院进行检查, 并且制定出最合适的治疗方案。

■ 缺牙吃饭不舒服, 如何更好处理缺牙?

“吃饭使不上力”“牙肉会痛”“牙松不牢固”是很多缺牙者向王申医生说出的困扰。王医生表示, 随着医疗技术的发展, 特别是数字化技术的应用, 困扰缺牙者的这些问题都能迎刃而解了。新的缺牙处理方式, 具有优异的模仿真牙的性能, 在选择缺牙处理方法时, 不必担心咬合不稳定、清洁繁琐、好牙被磨损等诸多问题, 更能保护邻牙和牙槽骨。

专家简介



王申 交大医学院口腔医学硕士; 2003至2013年任职九院口腔种植科; 国际口腔种植学会(ITI)会员; 中华口腔种植专业委员会会员; 瑞士straumann种植培训讲师; 上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员; 专注于微创、即刻种植, 牙齿松动治疗



扫二维码报名
获赠精美礼品

国庆爱牙信息

“老掉牙”一直是困扰着中老年人的严峻问题, 牙齿的缺失不止让老人尝不到美食, 更是严重影响到身体健康。赶紧拨打新民健康爱牙热线: 021-62476396 报名参加种植牙专家面对面, 更有惊喜爱牙礼包!

1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式

报名热线: 021-62476396

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

中科孢子油系列组合

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)



黄
金
新
组
合



灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养生品, 但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收, 因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法。只需用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果: 取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃片上, 然后放在显微镜下观察, 没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎, 呈碎片状。

另外, 为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉, 上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检测观测服务! (上海科院药房原名中国科学院上海生命科学学院科院药房)

热线: 021-34010789/64311772 网站: www.zhongke.sh.cn

上海科院药房地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品