



更多咨询请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第 226 期 | 2019 年 6 月 13 日 星期四 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬锐 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

房颤如何防如何治,看看孙宝贵教授怎么说

每 5 个中国成年人,就有 1 人易发房颤,而且随着年龄的增加,发生房颤的风险也大大增加。更加需要引起关注的是,房颤还会引起心力衰竭。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授表示,房颤引发卒中和其它栓塞事件的知识,日益为大众所熟知,但由此引发的心力衰竭却鲜为人知。他提醒,如若出现心悸、胸痛、呼吸不畅、疲劳、眩晕等症状,应及时前往医院就诊,不要讳疾忌医。

高媛

警惕房颤引发心力衰竭

房颤是一种常见的心律失常之一。据孙宝贵教授介绍,每个人心跳次数不同,一般情况下,正常成年人的心跳为窦性心律,范围是 60—100 次/分。当心跳过快和不规则时(可达 350—600 次/分),我们称之为心房颤动(简称房颤)。这时心房失去有效的收缩功能,变现为颤动,心室的跳动可以过快、过缓或不规则。

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。

发生了房颤,给心脏带来的负担无疑也是很大的,严重的,甚至引发心衰。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。

房颤会严重影响患者的生活质量并可能引发其它疾病,因此预防是非常有必要的。孙教授表示,日常就应该养成一个良好的生活习惯。平时应尽量将血压、血糖控制在平稳状态,有其它疾病的也应及时针对治疗,以此杜绝、减少病情的恶化和发展。一旦有患房颤的可能性,则需尽快就医。

猛喝水易引起血管收缩导致心衰

夏天天气炎热,有心血管疾病的患者很容易诱发心衰。对于患心血管疾病的中老年人来说,夏日是容易诱发心衰的危险期!

这天,年近六旬的吴先生在外出游玩景点觉得口渴,便在景区超市分两次买了 5 瓶矿泉水,并在半小时内全部喝完。然而,吴先生突然感到心慌、胸闷,浑身大汗淋漓,腿发软,一

头栽倒在马路上。全家人一下子慌了手脚,连忙将老人送到当地医院,经检查,吴先生的心脏收缩力减弱,血液从心脏内泵出明显减低。

孙宝贵教授指出,夏天高温出汗,容易引起血容量减少,血液黏稠度增加,血压降低,导致心脑血管等重要脏器供血不足,容易诱发心衰。而且大量出汗后,人们极易大量喝水,对于同样心脏病患者来说,水分会快速进入血液,进一步加重心脏负担,增加心衰风险。同时,夏季天气炎热,人体血管处于扩张状态,突然大口饮水还可能引起血管迅速收缩,尤其是冰水更容易刺激神经,使得血管痉挛,导致心血管供血不足,引发心绞痛甚至心肌梗死等病症。同时,大汗淋漓后猛灌水,还容易使得胃肠道里的血管突然受冷刺激而马上收缩,可能引起胃肠功能紊乱、腹痛、腹泻等胃肠道疾病。

孙教授建议:“尤其是对于曾经被诊断为心力衰竭的患者来说,夏季水的摄入量要根据汗液和尿液的排出量来确定,并且应采用少量多次的方法进行补充。如果患者一次喝下太多水,水分会快速进入血液,使血容量增加,增加心脏的负担,使病人出现胸闷、气短等症状,加重患者病情。”

心衰防治走好“三步”

据国外统计,人群中心衰的患病率约为 1.5%~2.0%,65 岁以上可

达 6%~10%,且在过去的 40 年中,心衰导致的死亡占比增加了 6 倍。近年随着人口老龄化进程的加快和高血压、冠心病等心血管病发病率的上升,心力衰竭的发病率逐年增高。心衰正在成为 21 世纪最重要的心血管病,所以预防心衰的发生、发展极为重要。

孙教授指出,预防慢性心力衰竭主要有以下三方面:首先应积极防治各种器质性心脏病;其次,应避免各种心力衰竭的诱发因素,防治呼吸道感染、风湿活动、避免过劳、控制心律失常、适度限制盐的摄入。注意饮食结构,即吃“一口肉,二口饭,三口水果,四口蔬菜”;最后,需积极防治影响心功能的疾病,如甲状腺功能亢进、贫血及肾功能不全等。

■专家简介



孙宝贵

主任医师、教授、博士研究生导师、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、中华医学会心生理与起搏学会等 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 项获上海市优秀发明专利奖)。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。

口腔义诊通告 | 让父母笑口常开

当你尽情的享受美味佳肴时,是否注意到?饭桌上的父母只能无奈的吃些无味松软的食物,我们的父母一辈子为家庭和子女默默地付出。现如今他们的头发白了,到了该享福的时候,满口牙却所剩无几,嵌塞食物、牙龈肿痛、活动牙时常往下脱落等状时常困扰着父母。

在饱受牙缺失带来的种种不便后,多数人会选择修复缺牙。随着科技的发展,如今修复缺牙的方法越来越多:活动假牙、烤瓷牙、种植牙……究竟哪种修复方法更适合呢?

父亲节来临之际,华齿华驰邀请多名牙科专家举行口腔义诊活动。义诊期间开通多项绿色通道,耐心细致地给出义诊方案。机会难得,请抓紧时间提前电话报名!

■义诊专家简介

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:6308 5207
□义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至:132 9603 8498
□义诊时间:6 月 14 日 21 日
□地址:黄浦区复兴东路 1117 号(近中华路口)

黄卫登字(2019)第 000626、000627 号



江中明

原三甲医院主治医师
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文 30 余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英

原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复 有近 30 年的口腔工作经验,有耐心、责任心

哮喘:冬病夏治事半功倍

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘夏季防治

立夏一过,哮喘“冬病夏治”又掀起了高潮。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出,夏季拥有“阳盛阴衰”的自然规律,能为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”,有效控制哮喘在秋冬的复发,让治疗更具事半功倍。

“缓解”不等于病好了

中医将哮喘俗称为“寒痹症”,患者易体质虚寒,这种内在的寒气易使肺、脾、肾三脏受损虚弱。而到了夏季,导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少,哮喘症状便会“减轻”。但其实这并不代表“病好了”,只是处于病情的缓解期。

利用夏天补阳扶正

哮喘的“冬病夏治”即将季节及气候特点和人体自身特点相结合。夏季时人的经络相对通达,加上中医“补阳”的推动,能最大限度的让虚寒体质的患者调整其阴阳平衡,为秋冬储

备抗病能力,使患者在秋冬季“正气内存”,少受哮喘复发之苦。

“冬病夏治”解决病根

孙主任强调,患者在夏天缓解时掉以轻心是哮喘复发的根本原因。可以从补肾、润肺、健脾入手,结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势,在缓解期坚持对“病根”长效防治,才能真正起到防复发的作用,这是从根本上控制哮喘的重要保证。



孙傲丽

中华医学会呼吸病学分会会员。长期从事呼吸疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长对哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

为何“痛风”从脚开始疼?

一旦痛风发作,患者会疼痛难忍,尤其是患痛风多年的人。不少人疑惑,为什么痛风都是从脚开始疼?对此,上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,痛风多发于肢体远端关节,如暴露于外周环境的手足部及耳部。而这些部位往往体温较低,低温降低尿酸的溶解度,导致更多尿酸盐结晶形成。痛风的急性发作与物理创伤有

一定的相关联系,如足趾的碰触与体育活动。因此,足部易受损伤的敏感性可能有助于解释痛风石为何偏爱于足部。

当患者睡眠时,关节得到休息,渗出的液体以较快的速率重新吸收入血浆。致使滑液内的尿酸浓度瞬间增高。使尿酸浓度过饱和而形成尿酸盐结晶,这也是为什么白天不痛,夜间痛的原因。

有人说,痛风“重男轻女”,男女比例为 20:1,95%的痛风患者是男性,而且女性患痛风几乎都是在绝经以后。这是什么原因?周冬青解释,因为女性体内雌激素能促进尿酸排泄,并有抑制关节炎发作作用,而雄激素可使细胞器的磷脂膜对尿酸盐结晶有易感性,雌激素使细胞器的磷脂膜对尿酸盐结晶沉积有保护作用,对肾脏排泄尿酸有

叶雪菲

促进作用。且男性喜欢饮酒、食用高嘌呤饮食。女性绝经后雌激素水平下降,痛风发病率增高。

夏天正是喝啤酒、吃海鲜的季节,虽然高尿酸血症的患者并不一定发作痛风,但是高尿酸血症的危害仍存在。所以,尿酸高的人群还应控制饮食,避免高嘌呤饮食,严格戒酒,尤其是啤酒。对于有痛风的高尿酸患者,应避免高嘌呤饮食:动物内脏(尤其是脑、肝、肾),海产品(尤其是鱼、贝壳等软体动物)和浓肉汤;鱼虾、肉类、豆类也含有一定量的嘌呤;各种谷物、蔬

菜、水果、牛奶、鸡蛋等含嘌呤少。肥胖患者,建议低热量、平衡膳食、增加运动量,控制体重;严格戒酒,尤其是啤酒;每日饮水 2000ml 以上。

高尿酸血症不能等同于痛风,大部分高尿酸血症并不发展为痛风,但是没有痛风并不代表没有危害。高尿酸对肾脏、血管及代谢综合征等存在危害或关联。应该引起重视,适当调整生活方式和饮食结构,经过饮食控制等措施后血尿酸仍高于 9mg/dl 者,可进行降尿酸治疗。

本版块活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。