

明天处暑, 秋老虎赖着不走 谨防心烦引发心脏早搏

◆ 吴瑞莲

明天是二十四节气中的“处暑”,意味着炎热的夏天即将结束,然而每年夏末秋初,“秋老虎”祭出的“洪荒之力”却不容小觑。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授表示,秋老虎时节酷热难耐,此时因燥热引起心情烦躁、情绪激动是常有的事。但往往有人在情绪太激动时,突然感觉一口气提不上来,心跳似乎也乱了。孙院长对此提醒,这可能是心脏早搏在作祟。他建议,出现早搏时不必过于紧张,可以请医生进一步检查早搏原因,评价早搏的严重程度,再决定是否需要治疗。

情绪激动可致心脏早搏

日常生活中,体检出心脏早搏的患者不在少数,有人积极治疗,有人置之不理。那么心脏早搏到底算不算大问题?需不需要治疗呢?孙宝贵院长介绍,正常心跳是匀速、规律、速度适中的,但如果心脏发生了早搏,规律的心脏跳动中就会出现一个提早的心跳,然后是一段较长的间歇。“心脏早搏是一种常见的心律失常,病理和生理变化都会导致心脏早搏。”

孙院长表示,并非所有的早搏都需要治疗。“正常人也可以发生早搏,情绪激动、紧张、劳累、喝浓茶咖啡等都可诱发早搏,特别是一些不良的生活习惯如过度吸烟、大量饮酒,也是发生早搏的原因之一。一

些更年期女性也常常出现早搏,甚至是频发的室性早搏。但这些不适都不会导致严重的心脏事件,也不需要特殊治疗,只需适当休息,调整心态,改变不良的生活方式就可以减少早搏的发生。”

据了解,很多到医院看病的早搏患者都会绘声绘色地描述自己早搏时的各种感受,希望医生开些药物来控制自己的早搏,其实大可不必如此紧张。孙教授道,早搏本身非严重疾病,偶发性早搏对血液循环的影响也不大,尤其是并非由其他疾病引起的,一般都不必治疗。“一般医生会根据早搏是否影响到患者的生活、学习、工作等因素来决定是否需要药物治疗,而消除思想顾虑,保持乐观情绪可能会对缓解早搏起到事半功倍的效果。”

心脏出现下坠感 或是早搏发作

近日,黄先生感觉心脏像石头一样“向下坠”,还伴有头晕感,尤其是睡眠不足时出现这种现象的现象更为频繁。孙院长推测,黄先生这种情况很可能是早搏的体现,因为早搏的主要症状就表现为心慌、憋闷、乏力。“有的患者形容心脏如跳出来到咽喉一样,也有的形容心脏像被石头拴着坠下去一样。与此同时,早搏还会带来头晕眩的感觉,这是因为早搏会减少心脏的射血量,使得脑血流量相应减少。”

但也有些患者没有明显的早搏症状。孙院长认为,这可能因前期收缩持续时间较长,患者已适应。他特别指出,早搏的危险性是由原发病的严重性和早搏是否有发展为恶性心律失常的趋势来决定的,而不是由早搏的次数或症状而定。因此即使没有症状,也不能排除病理性早搏的可能。

孙院长提醒,有严重的器质性心脏病的患者,如急性心肌梗死、冠心病心肌梗死、心肌病等,这时发生室性早搏要引起注意,及时到医院就诊。而频繁发生的房性早搏还可能是心脏瓣膜病、甲状腺功能亢进等疾病引起的,需要到医院找专科医生进行心脏彩超、甲状腺生化等检查明确诊断。电解质紊乱和早搏的发生有

密切关系,特别是低血钾,如一些高血压患者长期口服降压药,部分降压药含有利尿剂成分,可能发生低血钾诱发早搏;而心力衰竭患者因长期口服利尿药,发生低血钾的概率也很高。严重的低血钾还可诱发心房颤动等更严重的心律失常。

出现早搏 可接受动态心电图检查

孙宝贵提醒,早搏患者首先应明确是由器质性病变引起的,还是因功能性病变导致的。据了解,由冠心病、心力衰竭等器质性病变引起的早搏,往往在运动、劳累状态下多发,而功能性早搏常常在安静、休息状态下多发。孙院长建议,出现早搏现象后,可以选择进行24小时动态心电图。

他表示,发现早搏后,一般患者很难自行判断性质,应前往专业医院检查有无隐藏的器质性病变。医生会根据病史和体格检查,进行X线、心电图及超声心动图等检测,有冠心病家族史和有动脉粥样硬化危险因素者,还需进行运动试验。如上述各项检查均属正常,则不需要治疗。若查出有心脏疾患,应在医生指导下用药。

“如果诊断为器质性病变的早搏,应先对原发疾病进行药物等治疗,改善原发病后,早搏也会相应缓解,而对于功能性早搏的治疗则需注意防止过度。比如,若是精神紧张

忧虑或长期失眠所致的早搏,应充分解除顾虑,适当使用镇静药,这样便可有利于早搏的消除。”

孙宝贵院长强调,在“早搏”的治疗上,切不可抱着“宁可错杀一千,绝不放过一个”的态度,一诊断出病就开始吃药,因为盲目服药的不良后果可能比“早搏”本身更严重。

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,荣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。

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

甲亢患者增多都是天热惹的祸? 专家:夏季使甲亢症状更明显

◆ 高媛

伴随着闷热天气,甲亢复发者和新患者逐渐增多,而且老甲亢患者也觉得症状有所加重。不少患者都认为这是天热“惹”的祸,甲亢复发的林女士就说:“今年夏天热,感觉特别难过,这病肯定又是热出来的!”针对林女士的说法,复旦大学附属华山医院内分泌科主任李益明教授表示,夏季就诊的甲亢患者确实有所增多,但甲亢这种病却不是高温“热”出来的,而是高温让甲亢的症状更明显,更易被发现。眼下天气逐渐转凉,有了多汗、心慌、手抖等症状更应有所警惕。

李教授指出,甲亢的发病本身并没有明显的季节性,但是由于甲亢患者的甲状腺分泌过多的甲状腺素,而甲状腺素会促进人体的物质和能量代谢,以至于病人代谢率增高,出现心跳加快、怕热多汗、皮肤潮湿,易饥多食但体重反而减轻等症状。甚至表现为精神亢奋、大汗淋漓乃至于虚脱。

值得注意的是,甲亢的症状与中暑的表现很容易相互混淆。李教授介绍:“上周六,就有一位患者王女士出现了这样的状况。她在中午抽时间出门办事,外面呆了大概一个多小时,顶着太阳回来之后,她就感觉心慌、全身乏力。起初以为是天气太热中暑了,休息后仍然不见效果遂到医院检查,才发现原来是自己的甲亢复发了。”由于这些甲亢症状看起来都像是高温中暑,因此极易被混淆。李教授提醒大家,若出现出汗较多,并伴有心慌手抖、失眠、脾气烦躁、易饥多食但体重减轻等症状,应引起重视,及时就诊。他补充,甲亢病人一定要坚持正规治疗,长期服药定期复查。一般来说,在治疗减药阶段的患者,1月左右到医院复查一次甲状腺功能,检查甲状腺大小和心率等变化,以调整用药

剂量。服用最小维持量的患者,3个月左右复查一次甲状腺功能即可。一般治疗一年到一年半就可以考虑停药。对于已经停药的患者,如又出现上述甲亢的相关症状,应及时就诊,以早诊断和治疗。避免过分的劳累和紧张,有助于预防甲亢复发。甲状腺肿大明显、抗体阳性、以前复发过的患者更易于复发。不恰当地减药停药、劳累、紧张和精神刺激是复发的危险因素。

在门诊中,甲亢病人就医时最常问的问题就与碘盐有关。“我可不可以吃碘盐?”“能不能吃海带和海鲜?”……更有曾经患甲亢的妇女在孕期和哺乳期仍然坚持低碘饮食。可以说,目前多数甲亢患者刻意拒绝加碘盐。

李教授表示,碘是身体必须的微量元素,主要用于体内甲状腺激素的合成。甲状腺激素对于神经系统的发育和功能至关重要,所以,对于生长发育中的青少年和孕产妇甲亢患者,不应该刻意低碘饮食,以免缺碘影响胎儿智力发育。单纯的碘甲亢很少见。对于人群而言,突然增加碘的摄入量会一过性地增加甲亢的发病率,特别是在缺碘地区。但对于像上海这种非缺碘地区,碘摄入量的增加并不会明显增加甲亢的发病率,甲亢的发生更主要的原因是身体自身的免疫功能紊乱导致的。对于已经诊断的甲亢患者,适当地减少碘的摄入,食用低碘饮食,有助于疾病控制和预防复发,但并不是要求无碘饮食,控制甲状腺功能亢进更有赖于有效的治疗措施以减少过多的甲状腺激素的合成。满足每日生理需求的碘营养不是甲亢的诱发和复发因素,已经控制的甲亢病人可以适当食用海产品,但避免海带、紫菜等高碘含量的食品。

老人牙齿健康很重要 老有口福才能乐享儿孙福

哈佛深造口腔专家讲座 现场领取实惠大礼包

◆ 叶雪菲

黄浦区的王女士在该跳跳广场舞,带带孙子的幸福晚年里,却因为牙齿缺失而饱受折磨。吃东西不香,肠胃消化不好,人没精神,没力气带孙子,孙子和自己都不亲了。为此,王女士很苦恼。

缺牙很可能导致人寿命缩短

缺牙的人比没有缺牙的人得肠胃病的几率高,得心脑血管疾病、糖尿病、关节疾病的几率也会更高;并且更容易得早衰症或老年痴呆症。牙齿完整的人身体状态明显要比牙齿缺失的人好,缺牙很可能会引发一系列的身体疾病。

科学及时处理缺牙乐享晚年

缺牙后未能及时处理会留下许多隐患。缺牙区旁边的牙齿会随时间慢慢偏移,倒向空缺的空间,造成咬合不正,引起脸部歪斜。而且咀嚼力集中在余留牙齿上,过度受力且受力方向不均衡,使余留牙齿造成创伤,引起塞牙、牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动等牙周疾病,因而面对缺牙需及时处理。同时,选择恰当合适的应对方式也是保障牙齿健康的重要因素。

口腔专家讲座 现场宣讲答疑

为了守护缺牙老人的晚年幸福,科学地解决缺牙问题,本期口腔健康讲座,新民健康特邀哈佛深造归来的口腔修复专家康钧棠,就中老年人的各类口腔健康问

题进行免费的宣讲答疑。来就送爱牙大礼包(佳洁士牙膏一支、儿童护齿牙刷一套、紫苏养生卡一张),另有抽奖机会获得养生锅一个。

报名方式

■ 报名热线: 021-62792596
或编辑短信“口腔+姓名+联系方式”
发送至: 13661732810

特邀哈佛深造口腔专家



康钧棠

上海交通大学口腔医学硕士
中国台湾 ADI 植牙医学会会员
国际口腔种植学会(ITI)会员
美国哈佛大学种植专科培训医师
美国密西根大学牙周种植培训医师
擅长微创种植修复、全瓷美学贴面、各种疑难根管治疗和再治疗、隐形矫正、严重牙周病治疗等,能根据患者本身情况制定个性化的治疗方案。