



扫码关注新民健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 747 期 | 2019 年 7 月 1 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

专家“头脑风暴”为防治房颤支招

随着疾病常识的强化普及，房颤对于老百姓来说不再是陌生的医学术语，人们开始重视房颤及其危害的防治。医学科技的发展推动着房颤新的治疗手段不断涌现，房颤规范化诊疗水平持续提高，相信房颤患者的生活质量和寿命将获得大幅改善。针对患者关心的问题，本市房颤领域的临床专家给出了防治对策。

话题:究竟什么是房颤?

专家:复旦大学附属中山医院心内科朱文青教授

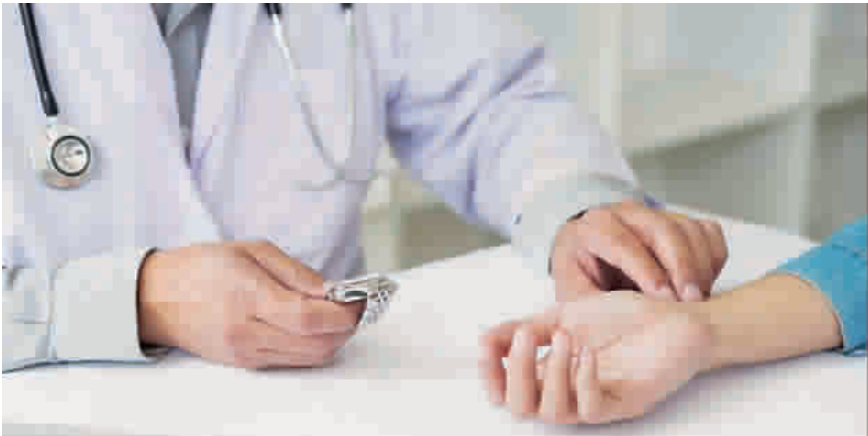
房颤是老龄社会需要重点关注的心脏病之一，具有较高的致残率和致死风险。房颤在中老年人群的发病率很高，临床上主要有 5 种类型的房颤，包括首诊房颤、发作期在 48 小时以内的阵发性房颤、发作期大于 7 天的持续性房颤、持续发作超过 1 年的长时间持续性房颤以及永久性房颤。需特别注意的是，房颤也可能无症状、无感觉，因此早期发现和及时诊断很重要。

朱文青教授建议，自扪脉搏，也可在家自备听诊器，如发现自己的心跳不规律时，或心跳与脉搏不一致时，又或是胸口不适时，都应尽快就诊检查，不可强忍着，听从医生意见进行药物或手术治疗。同时，建议大家可根据自己的情况定期进行心脏超声、磁共振、运动试验等检查，主动发现疾病的侵害。

话题:创建房颤中心的意义

专家:复旦大学附属华山医院心内科罗心平教授

目前治疗房颤的方法主要有导管射频消融、抗凝药物、电复律等。抗凝药物贯穿房颤



治疗的全程，目的在于预防脑中风的发生。在临床上，常用的有新型口服抗凝药，如直接 Xa 因子抑制剂利伐沙班等。该类药物通过抑制活化的凝血因子 X 产生抗凝作用，不依赖于抗凝血酶，口服使用无需常规监测凝血指标，疗效和安全性确切。

复旦大学附属华山医院房颤中心持续不断地促进房颤早期筛查、规范房颤药物治疗、普及房颤新型治疗手段、开展房颤综合管理，逐步优化管理流程，降低房颤患者的致残率和死亡率，改善房颤患者预后、减轻社会经济和家庭负担。

话题:导管消融治疗手段的临床价值

专家:上海交通大学医学院附属新华医院心内科李毅刚教授

随着医学技术的革新与进步，导管消融逐渐成为临床上治疗房颤的有效手段。与药物治疗相比，导管消融治疗可显著降低所有年龄组患者房颤复发风险，其中 65 岁以下患者获益最大，全因死亡风险下降 59%。这提

示，在制定房颤治疗方案时，不管患者年龄如何，均可以从导管消融治疗中获益，而且越年轻，获益越大。需明确的是，导管消融对减少房颤复发具有优势，部分患者通过导管消融可以达到根治的目标，但是导管消融尚不能取代抗凝药物治疗。导管消融与左心耳封堵“一站式”手术，技术能力日渐成熟，医生在严格控制适应证和严把医疗质量的基础上，帮助患者节约医疗开支，节省手术时间，减少手术并发症，达到理想的疗效。

话题:房颤高危患者需提高防病意识

专家:上海交通大学附属第六人民医院心内科魏盟教授

每个人一生中有 1/4 的概率会发生房颤。老年人、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒或心梗患者都是房颤的高危人群。除了年龄因素以外，控制血压、降糖、合理减重、戒烟酒、积极治疗冠心病，都是有效的防治手段。患者需遵照医嘱长期坚持用药，自行停药、中断治疗将显著增加脑中风的发病风险。魏立 图 TP



家庭药箱

中成药因其性状稳定、疗效确切、毒副作用相对较小，且较之汤药，不受时间、地点的限制，可随时取用无需熬制，如今已成为老百姓平时用药的首选。日前，中国中药协会会长房书亭提醒用药者，中成药原料一般来源于天然的植物、动物、矿物，易受周围环境变化的影响，因此学会科学正确的日常储存方法至关重要。

在中国中药协会与和黄药业共同发起的公益科普项目《中成药使用调研报告》中显示，1/4 以上人群在家中保存中成药时忽略药品说明书中正确的贮存方式，超过 70% 的人会将药物直接放在塑料袋、食品盒或者放入抽屉不做密封防护。同时，调研还发现，在影响中成药贮存的因素中，相比于温度、光照和密封，对于“湿度”这一重要影响因素的认知度比较低，超过 60% 的人表示在梅雨季节并不会改变中成药的贮存方式。

老百姓在遇到相同病症时往往会接着服用上次吃剩的药物，先不论治疗方法正确与否，单单因贮存条件改变或方法不当而产生的药物性状变化，也会影响用药安全和药物有效性。上海中医药大学附属曙光医院药学部主任刘力建议药品开封后，尽量放在干燥处，尤其梅雨季节里，放置在密封性较好的真空保鲜盒内，并遵照医嘱尽快服用。如果长时间不服用，也可用真空袋做真空抽气处理后保存。

相较于西药，中成药的贮存对湿度、温度等条件更为敏感，且不同剂型的中成药的贮存侧重点略有不同。浙江省中医院/浙江中医药大学附属第一医院主任药师王建平强调，中成药有丸剂、片剂、丹剂等多种剂型，密封和防潮是所有剂型在储存时应注意的措施。一旦发现霉变、虫蛀、变色等特征，应停止使用。医生在开具中成药处方的时候，既要叮嘱服药的注意事项，还应提醒患者药品的贮存方式。

专家提醒，过期或变质的药物不可随意丢弃，作为特殊的有害垃圾建议丢弃到医院或药店的固弃药品回收箱，回收以后通过药监系统的渠道规范处理。柏豫



专家点拨

女性防霉要讲卫生不吃甜食

黄梅天是霉菌性阴道炎的高发时节。霉菌性阴道炎的学名是“外阴阴道假丝酵母菌病”，是一种妇科常见的炎症性疾病，75% 左右的女性一生中至少有一次发作。霉菌性阴道炎主要的临床表现是阴道分泌物增多、阴道瘙痒，还可伴有尿频、尿痛及性交痛，白带表现是类似豆腐渣样。外阴和阴道会出现发红、水肿。女性如有上述症状，可至医院检查白带常规即可明确诊断。

正常情况下，假丝酵母菌是女性阴道内一种常见寄生菌。当机体抵抗力尤其是局部

抵抗力下降时，假丝酵母菌趁机大量繁殖，造成霉菌性阴道炎。过度阴道冲洗、频繁性交、应用抗生素、糖尿病、妊娠、不良穿衣习惯、易滋生霉菌的室内环境等都易诱发霉菌性阴道炎。

首次规范的治疗很关键，如有相关症状，建议前往正规医疗机构诊疗，遵照医嘱配合治疗，不可掉以轻心。单纯性霉菌性阴道炎患者，可考虑局部用药治疗或口服用药治疗，疗程为 1-7 天，病情严重者适当延长治疗时间。反复发作的霉菌性阴道炎，需要正规用药持续 3-6 个月，切勿根据“个人经验”用药。孕妇

发生霉菌性阴道炎以局部阴道用药为主，注意用药时手法轻柔，不能使用口服药物。

预防远胜于治疗。预防霉菌性阴道炎要注意生活细节的改良与维护。首先适度锻炼，均衡饮食，不吃含糖量高的食物。其次，勤洗手，合理穿衣，提倡淋浴，既要养成良好的卫生习惯，又不能过分苛求。再次，不滥用抗生素，合并糖尿病者应积极治疗糖尿病。最后，患病期间建议采取物理避孕，防止反复感染。狄文（上海交通大学医学院附属仁济医院妇产科主任、上海市妇科肿瘤重点实验室主任）



寻访申城名医

在我国，不孕症发生率 10%-20%。影响因素有很多，工作重压、不良生活习惯、流产导致的感染性疾病高发、各种原因引起的生殖系统受损等等。中医手段可提升不孕人群的怀孕成功率，其中，针灸在促排卵、改善子宫内膜受性等辅助生殖领域的效果已得到业界普遍认可。上海中医药大学附属曙光医院生殖医学中心主任童国庆表示，如果多次做试管婴儿失败，不妨来试试针药结合辅助治疗，一段时间后可改善卵巢质量，增大辅助生殖成功的几率，有些夫妻甚至可以自然怀孕。

针药结合辅助治疗不孕症效果佳

访上海中医药大学附属曙光医院生殖医学中心主任童国庆

试管婴儿技术不断发展，其中最重要的环节——诱导排卵（促排卵）也发生着重大改变。童国庆介绍，促卵泡生成素、促性腺激素释放激素激动剂等药物的出现，明显提高了卵子获取率，从而获得较多的胚胎，怀孕成功率大幅提升。然而，促排药物背后的弊端也随之显现，因过度刺激卵巢，患者出现腹胀、腹痛、出血、感染等不良反应；另外由于雌激素的作用，子宫内膜生长提前，子宫内膜对胚胎的容受性下降，一旦出现上述问题，怀孕成功率反而走低。那么，目前有没有温和、副作用较小的促排卵方法呢？

在经各生殖医学专家多方讨论及辩论下，童国庆最终确定以小剂量促排卵药物加适量促性腺激素（Gn）药物结合中医特色草药、针灸辅助取卵的方案。他表示，针药结合辅助治疗不孕症，可改善子宫内膜容受性，提高妊娠率及活产率，通俗点说，当母体土壤更加肥沃，受孕成功率自然提高；同时降低了药物不良反应，减少卵巢过度刺激综合征的发生率；此外还可以治疗多种妇科疾病基础疾病，改善内分泌紊乱。

在 20 多年的临床工作中，童国庆发现，肥胖也是导致不孕不育的原因。尤其是在进行试管助孕的女

性当中，较常见肥胖伴发胰岛抵抗及多囊卵巢综合征（PCOS），导致年轻的患者出现代谢紊乱。同时，肥胖还可能导致试管治疗中需要的药量增加，较容易发生卵巢过度刺激综合征，并且卵巢对药物反应性不够好，用药的时间会较长。在妊娠期间，超重肥胖同样会增加、流产、早产等风险，也会导致妊娠期高血压、糖尿病等发生。

为此，他提出要对不孕人群进行减重干预，提供综合体重管理方案。在针药结合辅助治疗的同时，他还组建了一个减重群——“曙光 FRIDAY 走跑群”，鼓励患者积极参



加运动。童国庆表示，针对超重及肥胖的患者，生殖中心还提供营养指导和心理疏导，在饮食指导中根据均衡膳食和推荐低升糖指数食物的原则，帮助患者纠正不合理的膳食结构、不良的饮食习惯等问题。本报记者 左妍（医院供图）