

# 新民健康



更多资讯请加入“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266期 | 2020年7月28日 星期二 本版策划:宋小卓 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

近年来,青壮年作为中坚力量承受着越来越大的压力,同时,饮酒、吸烟等不良生活习惯也在年轻人中日渐增多,这些情况容易诱发各类心脏疾病,不容小觑。突然晕厥、眼前发黑、憋闷、气短、乏力、头晕、心悸、心慌、气短等症状有可能是心律失常发作的信号。为避免心律失常影响健康甚至危及生命,出现上述信号后应尽早就医明确诊断,切勿拖延!

## 年轻人,要警惕心脏发出的求救信号

让年轻人心跳加速的不止爱情  
还有“室上速”

近年来,年轻病患的就诊率越来越高,有很多患者常年都会无缘由地出现心慌,心跳达到150多跳,并伴有全身无力、胸闷等症状。由于发作频率不高,发病时间短,很多年轻人往往会忽视,以为是疲劳造成的不适。但长此以往,随着发病频率和时长的增加,大多数人会感到害怕,想到去医院就诊。其实这类病症很有可能是阵发的室上性心动过速,一般通过24小时动态心电图监测仪可以确诊。这种病在年轻人尤其是年轻男性中的发病概率不低,发病时往往表现出心慌、气紧的临床症状,严重时甚至可导致心

绞痛、休克、晕厥、猝死等。究其源头,室上速患者的心脏上天生多长了一条或几条通道,当心脏正常搏动时和正常人无异,但在某些特殊情况下(如喝酒、情绪过分激动、劳累),会引起心脏的期前收缩,也就是发生了早搏,使得心电信号在正常通道和异常通道之间形成了折返不停的转圈,最终导致了心动过速。

不治疗只会发作得越来越频繁

这类疾病拖不得,越拖只会越严重并加大诊疗难度。因为室上速有一定的发病规律,发病的频率会增加,持续时间也会越来越久,甚至一些曾经有效的药物也会逐渐没有疗效。在众多室上速的诊疗中,导管消融已经相当成熟,相对其他治疗方

案具有成功率高、风险低、复发率低的特点。很多人不了解导管消融治疗,其实导管消融就是一种依赖计算机三维建模系统的微创介入手术:电生理医生通过静脉穿刺(有时是动脉)的方法将一根圆珠笔芯粗细的导管放入患者体内,导管末端随人体血管进入心脏,尾端则在体外由医生操作。通过计算机还原患者的心脏三维模型,配合X光透视影像和多导电生理仪图像,医生能准确地寻找发生异常的“通道”,通过电流直达病变组织,最终达到将这条“异常通道”永久阻断的目的,从而根治室上速。很多患者听闻手术都会有所恐惧,其实这个手术不需要全麻,痛感也不是很明显,手术后还可以即食,一般几个小时后患者便可以下床,术后也不用服用抗心律失常的药。(宋小卓)



**王远龙**  
上海市第六人民医院电生理专家  
医学博士,山东临沂人。长期从事心脏起搏与心电生理的临床工作,有丰富的临床经验,尤其擅长快速性心律失常(房颤、房扑、房速、疑难室上速、室早、特发性室速等)的导管射频消融治疗,特别对高龄及器质性心脏病房颤患者导管消融有着丰富经验,个人已成功完成各种快速性心律失常的导管射频消融3000余例(其中房颤、房速消融2000余例)。

专家提示

## 口腔溃疡如何科学用药?

口腔溃疡是一种最常见的口腔黏膜疾病。虽然是“小毛病”,但口腔溃疡有时疼痛难忍,甚至会影响正常的饮食和作息。那么得了口腔溃疡,该如何用药呢?复旦大学附属中山医院青浦分院蒋旻昊医师表示,不同的口腔溃疡有不同的用药方式,应根据类型不同,对症下药。

### 第一、创伤性口腔溃疡

创伤性口腔溃疡多由尖锐的牙根、舌尖或由长期咬腮、咬颊、咬唇等

自伤性不良习惯造成。应当先去局部刺激因素,然后考虑用药。首先用漱口水清洗口腔,特别是患处,把食物残渣、唾液等漱去,然后用干净的棉签轻拭后再局部用药,以便药物直接粘附在溃疡面上。若局部涂抹药物困难者,用喷雾剂将药物喷洒到口腔内,使药物均匀撒布于口腔黏膜的溃疡面上,以达到治疗的目的。一般2周左右愈合。

局部用药包括冰硼散、三七粉、

西瓜霜、珍珠粉等。另外,膜剂的治疗效果也不错。对于此类口腔溃疡,蒋旻昊表示,并不建议使用抗菌药物,假如溃疡有继发感染,可考虑在医生或药师指导下适当使用抗菌药物,以免破坏口腔内的正常菌群而发生二重感染。

### 第二、复发性口腔溃疡

复发性口腔溃疡是口腔黏膜疾病中发病率最高的一种疾病,其病因复杂,如精神过度紧张、微量元素

缺乏、免疫力异常、消化道疾病(胃肠溃疡等)及女性经期均可引发。有自限性,一般情况下10天左右可愈合,但愈合后较易呈周期性复发。

复发性口腔溃疡局部用药有两类:第一类为抗菌消炎类,包含漱口水:如0.02%醋酸氯己定溶液,每天4~5次,每次10毫升,含于口中5~10分钟,然后吐掉漱口水即可,无需再用清水漱口;口含片:西地碘片(华素片),每天3次,每次1片,含服,具有广谱杀菌、收敛作用;溶菌酶片,每天3~5次,每次1片,含服,有抗菌抗病毒作用和消肿止血作

用;散剂,青黛散、冰硼散、养阴生肌散、西瓜霜等,少量局部涂抹,每天3~4次。

第二类为止痛类,如0.5%盐酸达克罗宁液,用棉签蘸取涂抹于溃疡处,有迅速麻醉止痛作用;1%普鲁卡因或2%利多卡因液用于饭前漱口,有止痛作用。

此外,如果口腔溃疡经久不愈、反复发作且溃疡处或口腔内组织有糜烂、硬化等情况,或者在身体其它部位如颈、背部、生殖器附近有溃疡发生,请一定要及时就医,切不可自行诊断服药,以免耽误病情。(高 媛)

## 1000斤“糖尿病人主食大米-淇糖米”免费发放

# 糖友“一日三餐这样吃,才能吃得更放心”

申城糖友拨打400-097-9966报名,凭病历证明即可免费申领“糖尿病人主食大米-淇糖米”体验装一份(约2斤)及《糖尿病这样吃就对了》科普书籍一本,本次活动免费发放淇糖米体验装共约1000斤,发完即止。

得了糖尿病,这也不敢吃、那也不敢吃,尤其每天对“一日三餐主食摄入”斤斤计较,就怕血糖快速升高。在日常生活中,糖友除了需要严格控制摄入“高升糖”指数的副食外,对于主要引起“高升糖”的主食——大米及面食的摄入量必须加以控制,对于主食大米的品种也需要加以选择。



**江祺祥** 教授

- 著名水稻育种专家
- 苏常武育粳香型软米之父
- 淇糖米(武育粳702)发明者
- 享受国务院“政府特殊津贴”专家
- “庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章”获得者

淇糖米(武育粳702)是由享受国务院“政府特殊津贴”专家、“庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章”获得者“江祺祥”教授历时十余年为糖友研发的。

经华中农业大学作物遗传改良实验室检测结果显示:淇糖米(武育粳702)中,不易被人体吸收转化糖分的“醇溶蛋白”含量相对更高,而容易被人体吸收转化成糖分的“谷蛋白”含量相对较低。上市以来,淇糖米良好的口碑迅速在众多糖友中传播,被众多糖友们誉为“糖友主食大米”。

为了让申城糖友亲身体会“糖尿病人主食大米”的真实感受,本次活动向糖友免费发放1000斤体验装。同时,免费发放《糖尿病这样吃就对了》科普书籍500本,让糖友掌握学习科学的抗糖食谱。

申领报名热线:400-097-9966、报名时间:8:30-19:30。  
申领店面:老糖友主粮专营店(备注:糖友只能在一家店面领取,本年只能免费领取一次)、报名截止:8月3日。

1363院外管理活动主办单位:中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治联盟联合主办。承办单位:龙福健康管理有限公司。本次体验活动不以任何名义向参加者收取任何费用,欢迎社会监督。  
忠告语:淇糖米并非药品,食用淇糖米不能替代药品的治疗功能;亦不宜在日常膳食中过量食用。



科普系列书籍

书名:《糖尿病这样吃就对了》主编:张晔  
出版社:电子工业出版社 刊号:9787121067594



免费  
申领

▲该书详细介绍了哪些食物可以保护胰岛功能?哪些食物可以改善肾功能?如何搭配自己的稳糖食谱等相关知识 广告