

夏季心脏“怦怦”乱跳,小心是房颤!

夏季是房颤的高发期。由于夏季天气炎热,人体代谢加快,心脏负担加重;同时,闷热的环境容易使人出汗,并出现烦躁不安、激动等情绪变化,这些都会导致心脏负荷加重,诱发或加重心律失常——房颤,即心脏乱跳。当出现心悸、早搏感;胸闷、气促不适;突发脑梗死;突发失明、失聪、肠系膜动脉栓塞等病症时,都要考虑发生房颤的可能。另外,房颤患者的中风风险要大于普通人,尤其夏季天气炎热,人体出汗增加,水分流失快,导致血液黏稠,易引发血栓类疾病。

专家提醒,梅雨季节气温高、湿度大、气压低,天气时晴时雨,气温忽高忽低,正是心血管疾病的高发期,普通人都会产生胸闷的症状,心脏病患者更可能会出现憋闷、气喘等不适,尤其是中老年市民,如果不注意防护,很有可能导致病情加重。

正确认识房颤——什么是房颤?

房颤是“心房颤动”的简称,是心脏的传导系统出了故障的结果。这里,我们先解释一下心脏的传导系统。如果把心脏比作一套房子,冠状动脉就是上下水系统,如果水管发生了堵塞,就得了我们最熟悉的冠心病;而传导系统就好像房子的电路系统,电线会隐藏在墙壁中(传导系统走行在心肌中),其主要作用是把心肌收缩的命令,从传导系统的总司令部(窦房结)传达到每一个心肌,让所有的心肌都按照一定的节奏收缩,心脏才能有规律地跳动,把心脏中的血液送到全身。如果传导系统没有把命令传下去,或者传达了错误的命令,心脏就不能按照正常的节奏、速度跳动,出现了心跳特别快、特别慢或者不协调的现象,统称为心律失常,心房颤动就是心律失常中的一种。

准确识别房颤——房颤的症状有哪些?

(1)心悸:房颤患者通常会感到心跳加快、心悸等不适感觉,这是由于心脏跳动不规则和加快导致的。

(2)呼吸困难:由于心脏的收缩和舒张不协调,心脏泵血能力下降,导致患者出现呼吸困难、气喘等症状。

(3)疲劳乏力:房颤患者常常感到疲劳乏力等症状,这是由于心脏无法充分向身体提供氧和营养物质所导致的。

(4)胸闷胸痛:房颤患者有时会出现胸闷、胸痛等症状,这是由于心脏供血不足导致的。

(5)晕厥和昏迷:在严重的情况下,房颤患者可能会出现晕厥和昏迷等症状,这是由于心脏泵血能力严重下降,导致脑部血液供应不足所致。

治本之策——房颤如何治疗?

房颤到底有多少治疗方法,区别何在?

目前,房颤治疗主要有两种,一种是药物治疗,主要是抗心律失常的药物,但患者必须了解,药物的作用主要是减慢心率,缓解心慌症状而不是根治。第二种治疗方法,也是治本之策手术治疗。

房颤导管消融术是一种微创手术治疗,医生将一根直径2毫米的导管通过股静脉沿着血管循着血液循环到达心脏,对心脏的异位兴奋灶进行消除。手术结束后再把导管撤出,不留任何东西在心脏内。众所周知,相对阵发性房颤,持续性房颤病情更重,发生心衰和脑梗的几率更大,目前“肺静脉隔离及转子消融的胸科术式”和“房颤转子-胸科标测方法学”,使得房颤导管消融手术又迈上了一个台阶。值得一提的是,随着新技术,新理念的研究和探索,现在已经提出了腔内超声替代食道超声检查,持续性房颤患者也无需进行食道超声检查,实施房颤零射线消融手术。腔内超声技术为患者带来了实在的益处,在它的帮助下,真正实现了:“精”准治疗,“优”化之选。



刘旭
上海市胸科医院心内科主任医师,教授,博士生导师。上海市优秀学科带头人;上海市领军人才;上海市优秀医务工作者(2012-2014年度);国务院特殊津贴获得者;上海交大优秀博导;上海银蛇奖提名;中国Rotor俱乐部创始人。现任上海交通大学心房颤动诊治中心主任。自1998年在国内率先开展房颤经导管射频消融基础和临床研究,至今累计完成各种心律失常介入手术50000余例,房颤导管消融手术近30000例。

守护心脏——房颤患者夏季如何保护心脏?

- 1. 合理补充水分**
夏日水分流失速度快,因此应养成主动喝水的习惯,保证每天饮水量达到2000毫升,能减轻心脏负担,轻轻松松为组织器官和肌肉运输血液。出汗过多会使得体内盐分和液体丢失,进而引起房颤,因此夏季补充水分很关键,不能等到口渴后再喝水。喝水应做到小口慢喝,不能狂饮,不然会突然增加血容量,稀释血液,增加心脏所承受的负担。
- 2. 保护好肌肤**
10:00-16:00温度最高,紫外线也比较强烈,在此时间段尽量不要出门,不然会增加心脏所承受的负荷,诱发房颤,甚至引起充血性心力衰竭,出门时间应安排在早晨或傍晚。若在室内感觉到非常炎热,不妨冲个温水澡抑或是把空调打开。

- 3. 选择轻薄的衣服**
炎热天气再加上机体脱水,易使得人们出现恶心呕吐,意识变得模糊,说话不清晰,呼吸和心跳速度加快,皮肤变得干燥和潮红等,进而让病情恶化。炎热夏季穿的衣服不合适可阻碍皮肤透气,增加心脏承受的负担。因此夏季应穿浅色、吸湿性较好和宽松的纯棉衣服,衣服不能穿得太紧身。
- 4. 不能做剧烈运动**
本身剧烈运动会使得房颤恶化,再加上高危环境下运动,势必增加心脏负担。经过研究发现,只要体温升高1℃,心脏一分钟多跳10次,所以夏季不能做剧烈运动。
- 5. 拒绝喝酒**
酒精具有利尿效果,酗酒会造成机体脱水,降低体温调节能力,威胁心脏健康。所以房颤患者拒绝喝酒,尤其是在夏季不能喝含有酒精的任何饮料。
- 6. 多关注天气预报**
房颤患者应多关注天气预报,留意温度和湿度。通常流出来的汗在皮肤上蒸发,帮助调节体温;但湿度太大时会影响汗液蒸发,无法让身体冷却,所以湿度和温度过高时不宜出门,不妨等太阳下山之后再外出活动。炎热夏季应做到以上几点,这样才能保护心脏,避免房颤发作。心脏病患者夏季出门时尽量有家人陪伴,了解中暑和房颤发作的症状,一旦出现头痛头晕、全身疲乏、心跳不规则、恶心呕吐等应立即拨打120急救。另外,夏季要注意饮食清淡,不能大鱼大肉的吃,少吃腌制和烧烤类食物。饮食方面也不能贪凉,少喝冰镇饮料,不然会过度刺激心脏而诱发房颤。

为了更好地为广大房颤病患提供帮助,刘旭主任将带领团队于7月1日(周六)上午8:30-11:30,在上海市徐汇区淮海西路241号胸科医院5号楼2楼为市民免费提供科普咨询,有需要的市民可带相关病例前往。

健康小百科

小暑养生

一候温风至;二候蟋蟀居宇;三候鹰始鸷。小暑也。
转眼,淅淅沥沥的梅雨季即将收尾,热浪正蓄势待发。小暑将至,也拉开了伏天的序幕。随着气温逐渐攀升,人体消耗变大,所谓“无病三分虚”,机体难免会感到困倦乏力、口苦苔腻、胸腹胀闷等不适。
小暑节气,以养心神为主。心为五脏六腑之首,古有“心动则五脏六腑皆摇”之说。平心静气,可以舒缓紧张的情绪,使心情舒畅、气血和缓,以此通达“心静自然凉”的境界。此时,以静坐、补充睡眠等方式来调节,对心脏机能养护尤为重要。
传统医学认为,汗为津液所化,夏季天热出汗多,无形中使心脏负担加重,建议“少动多静”,避免因消耗过多而“伤心”;夏季昼长夜短,夜间睡眠时间少,适当午睡是对精力和体

力的补充,建议23点前入睡,晨练不要太早,以免影响休憩;对于体虚、睡眠不好、有心脑血管疾病的人群来说,应该创造一个舒适避暑的环境,注意调节室内外温差,每日勤通风,勿因贪凉而发生意外。
因天气炎热、血管扩张等因素,在小暑节气前后,容易引起体位改变时的血压波动。人们在床上或蹲坐时,血压是较为平稳的,但若起立过快,会导致头部血压锐减,从而导致身体不适,头晕,甚至摔倒。尤其中老年及血压不稳的人群,在起床、蹲坐起立时不要着急,活动一下四肢后,慢慢起身,从躺到坐,从坐到站或从蹲到站,从站到走,最好间隔1分钟以上。
小暑时节,饮食宜五味清淡,可使人神清气爽、肠胃舒畅。建议多食用具有清热利湿作用的食物,如绿豆、荷叶、红豆、薏米等;也可适当饮决明子茶、大麦茶、菊花茶等。 文/孙黎

免费中老年固松牙、补缺牙义诊通知

松牙不用拔、残根能固定、缺牙无手术修复,更适合老人

“医生都说我的牙齿问题复杂得很,缺牙、松牙、龋齿都有,要么病牙全拔掉种上假牙;要么暂时不拔牙,带上挂钩假牙,勾住还能用的好牙来吃东西。”这是很多有牙齿问题的叔叔阿姨遇到过的情况。
老年人牙齿问题较为复杂,缺牙、松牙残根都有,要么病牙全拔掉种上假牙;要么暂时不拔牙,带上挂钩假牙,勾住还能用的好牙来吃东西。
“随着现代医学的快速发展,3度以下的松牙、残根完全可以修复牢固,很多能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度大多处于这一范围内。”中老年口腔专科主任李展医生提醒:“已有缺牙松牙的中老年人,务必要尽早到专业的中老年口腔检查修复,越早就医牙齿保住希望越大,越能早享好口福。”



李展 中老年口腔专科 主任
擅长:牙体牙髓根尖周治疗、牙周治疗、树脂美学修复、精密覆盖义齿修复、中老年口腔牙科常见病的治疗。针对松牙保留、根管治疗、全口义齿、中老年镶牙种牙修复等全科项目有深入研究。

预约电话: 021-52921706
义诊单位:上海美冠塔诺金口腔门诊部
义诊时间:2023年7月2日、5日
义诊科目:口腔科
义诊备案:黄卫登字(2023)第000987号_000988号



别飞得太远
别爱得太晚

关爱空巢老人

中宣部宣教局 中国文明网