

欢度春节,望您有一颗“平静”的心

春节,是中国人最重要的团圆佳节,意味着团聚、庆祝和展望。然而,春节期间也是心血管病高发的时刻。欢度佳节时,中老年人需要额外关注一系列的心脏健康问题。其中,房颤尤为常见!上海市胸科医院刘旭教授提醒大家,每年春节期间都会有不少中老年人因为心脏问题前来就诊,而这背后的诱因很可能就是房颤!

房颤到底是什么?

房颤作为一种常见的心律失常疾病,通常表现为心房快速且无序地收缩,不再按照正常的节律进行舒张和收缩。而这种现象会影响心脏对血液的有效输送,导致血液在心脏中滞留并可能形成血栓。若血栓随血流移动至其他器官,如大脑,可能引发卒中严重并发症。

房颤的危害机制,可以被比喻为一个城市的交通系统。正常的心脏就像一座高效运转的城市,心房就像是城市各个区域,心室则相当于城市的大巴调度中心。在正常情况下,大巴调度中心(心房)有条不紊地发送着公交车(血液)到城市的各个区域(心室)进行输送,确保了城市(身体)的正常运作。然而,如果大巴调度中心陷入了混乱(房颤),公交车的发车就会变得无序并且频繁,这使得许多公交车(血液)在调度中心内堆积(形成血栓)。如果有些公交车(血栓)因为混乱的情况冲出了中心,闯入了高速公路(血管),那么它们可能会在到达其他城市区



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。

域(器官)的路上发生车祸(卒中或是肺栓塞),这给城市(身体)带来巨大的危害。因此,一座高效运作的城市(健康的心脏)由于公交调度中心的混乱(房颤),可能会导致整个城市的交通系统(血液循环系统)被打乱,甚至发生严重的后果。

春节期间需额外关注房颤

春节期间由于饮食、情绪、活动习惯等各种因素的变化,会增加房颤的发生和发作。

一方面,饮食的变化包括高盐、高糖、高脂食物的摄入明显增多,酒精摄入也会增加,加重了心脏负担,可能导致原本稳定的房颤患者状态出现波动,增加房颤发作的风险。

另一方面,情绪波动也是房颤的诱因,春节聚会庆祝,应酬增多,熬夜、打麻将等娱乐活动造成情绪激动、过度疲劳,这些都可能导致心律失常,诱发房颤。

与此同时,春节期间又处于寒冷冬季,气温骤冷会引起血压升高,心脏负荷增大,也可能加重房颤症状和病情。

总而言之,春节期间的饮食变化、情绪调整、生活习惯改变和气候因素结合,都构成了房颤发生和发作风险增加的原因。因此春节期间,尤其需要关注房颤的预防和控制,尽量避免或减少上述风险因素,保持规律的作息,保持合理的饮食,适度的运动,并在有需要时及时寻医。

这些不适是房颤吗?

如果您的心脏不适伴随着以下症状,那很有可能是房颤!

- 1、心动过速:**最常见的症状,表现为心跳加速或有错过、错过的感觉。
- 2、胸口不适:**可能会有胸闷、压迫感或痛感。
- 3、恶心或晕厥:**在严重的房颤中,可能会出现恶心、眩晕或暴发性

的晕厥。

- 4、呼吸困难:**吸气时可能会感觉困难,特别是在进行身体活动的时候。
- 5、体力下降:**感觉无力,快速疲劳。
- 6、肿胀:**可能会有脚踝或腿部的肿胀。

还有些人可能没有以上任何症状,但也患有房颤。房颤有可能被随机心电图检查或其他疾病的检查过程中发现。如果您感觉到心脏有任何的不适,请尽快就医,及时的诊断对于房颤治疗尤为重要!

房颤危害大,切莫延误治疗!

房颤会引起很多危害,特别是不进行及时的治疗,可能会导致更严重的健康问题。以下是比较有代表性的几点危害:

- 1、中风。**研究表明,房颤患者中风风险比正常人群要高出4-5倍。
- 2、心力衰竭。**房颤可能引起心脏无法高效地将血液泵入身体其他部位,这可能导致心力衰竭,导致呼吸困难、浮肿(尤其是腿部)、疲劳等等症状。
- 3、心脏损伤。**如果持续时间过长,房颤可能会导致心脏肌肉损伤,影响心脏的功能。
- 4、寿命减少。**长时间的房颤可能会增加患者的死亡率,当房颤和一些其他疾病合并发作时,后果更是严重。
- 5、其他并发症。**房颤的患者可能还会经历焦虑、抑郁和生活质量下降等问题。比如房颤患者常常出现头晕、心悸等症状,这会严重影响患者的日常生活质量。

房颤导管消融手术是应对房颤的有效手段

目前房颤的治疗手段主要有两种,一种是药物治疗,另一种是导管消融手术:这是一种不留任何东西在心脏内的微创手术,其原理是用一根直径2毫米的导管沿着血管到达心脏,对心脏的异位兴奋灶进行消除。长期使用抗心律失常药物可能导致众多副作用,包括影响肾脏与肝功能等。导管消融手术相比会减少药物副作用。同时许多研究已证实,导管消融手术比药物治疗更有效降低了因房颤导致的卒中和心力衰竭风险,有助于长期改善患者的生活质量,让患者更快恢复正常生活。

上海交通大学附属胸科医院刘旭团队淬炼出的“肺静脉隔离及转子消融的胸科术式”和“房颤转子-胸科术式”,使得中国的房颤导管消融手术水平达到了国际一流标准。目前,心内科团队还一直投身于创新技术和理念的探索,在国际上首次提出了用腔内超声替代食道超声检查的方法,并在上海率先开展了房颤零射线消融手术。

最后衷心祝愿大家能够在佳节期间没有“心事”,有一颗“平静”的心,享受一个愉快健康的春节!

Email:dzlx@xmwb.com.cn
主办:上海市慈善基金会 新民晚报社



蓝天下的至爱

2024年2月21日 星期三
编辑:胥柳曼

新民晚报

“温暖除夕夜”上海社会各界迎新春慈善晚会上爱心涌动 “初心计划”为学子提供实习岗

一年一度的“温暖除夕夜——上海社会各界迎新春慈善晚会”2月9日晚在上海玉佛禅寺举行。上海玉佛禅寺、上海觉群文教基金会携手上海市慈善基金会启动了“初心计划”,将组织上海市慈善基金会“玉佛禅寺觉群大学生创业基金”支持的爱心企业,为尚在就学的大学生提供实习岗位,锻炼大学生的个人能力,为他们正式踏上社会、融入社会、服务社会奠定坚实基础。上海市慈善基金会荣誉理事长冯国勤出席活动。

该慈善晚会自2005年创办以来,得到了社会各界的大力支持,也成为上海玉佛禅寺年终岁末的固定迎新慈善项目,在社会上产生了广泛影响。

本次晚会由上海市慈善基金会、上海市老年基金会、上海市精

神文明建设办公室、上海玉佛禅寺、上海市公共关系协会、上海公共外交协会、上海市红十字会、上海市残疾人联合会和上海广播电视台共同主办。上海市民政局、普陀区人民政府支持,上海玉佛禅寺、东方卫视中心、上海觉群文教基金会、上海都市乐聆文化传播有限公司共同承办。

现场,冯国勤与上海市第十三届人大常委会副主任、上海市公共关系协会名誉会长胡炜,上海市慈善基金会副理事长兼秘书长肖堃涛,中国佛教协会副会长、上海玉佛禅寺方丈、上海觉群文教基金会理事长觉醒大和尚等共同启动了“初心计划”。上海市慈善基金会副理事长张华、丁斐平等向十家加入“初心计划”的爱心企业授牌。

晚会上,觉醒大和尚代表上海

玉佛禅寺,感谢社会各界对玉佛禅寺各项事业的关心和支持,并向各位来宾致以最诚挚的节日祝福,祝愿大家在新的一年里吉祥如意、身体健康、福慧双增、龙兴岁旺。随后,觉醒大和尚表示今后玉佛禅寺也将继续秉持“文化建寺、教育兴寺”的理念,回馈社会的关爱,完善寺院社会服务的功能。

晚会邀请到了众多艺术家、演员参加演出,上海玉佛禅寺梵乐团的法师们也精心编排了佛教艺术和大众文化相结合的梵乐节目,共同迎接新年,引得现场掌声阵阵。由多名上影剧团演员和觉群志愿者真情演绎的情景剧《小小一扇窗,把爱传万家》讲述了来自各行各业的志愿者,他们风雨无阻地坚守在“365日行一善”的爱心窗口,无论春夏秋冬,爱与善都在这里流淌。

2010年,为了向大学生创业提供便利、缓解就业压力,在觉醒大和尚的倡议下,由玉佛禅寺出资,与上海市教委、上海市慈善基金会和团市委四家单位共同成立“市慈善基金会觉群大学生创业基金”,定向用于资助在沪创业的高校毕业生非科技类项目的自主创业,特别是扶持家境困难的毕业生创业。十多年来,在创业基金的扶持下,众多心怀梦想的大学毕业生迈出了千里之行的第一步,而他们也始终不曾忘记自己的初心,也不曾忘记帮助他们梦想起航的善行者,并愿意将这份初心与善行传递下去。

慈善晚会结束后,上海玉佛禅寺照例举行了传统的撞钟迎新仪式。108响梵钟,代表108声祝福,吉祥的钟声传递着上海玉佛禅寺对社会大众的真挚祝愿。李一能

闵行召开孤独症群体援助体系建设现场会

2月2日,闵行区召开孤独症群体援助体系建设现场推进会。会上通报2023年孤独症援助关爱工作推进情况和2024年重点工作任务安排;区孤独症援助关爱中心、古美路街道孤独症援助关爱分中心、颛桥镇、七宝镇作了交流发言;举办了街镇孤独症援助工作站“星宝屋”授牌仪式和专业援助机构赋能“星宝屋”合作签约仪式;讨论审议了闵行区孤独症援助关爱分中心运营服务标准。

闵行区孤独症群体援助体系建设联席会议第一召集人、区政协主席祝学军表示,下一步闵行将进一步完善孤独症援助实体场所“星宝屋”专业化运作,加大多元化个性化服务供给;加强专业队伍建设与引导,完善就业帮扶机制,做好随校就读、就医支持等工作;加强专业机构、学校、医院以及各成员单位之间工作的融通、贯通、联通,以更实举措高质量深化援助体系建设。

近年来,闵行区持续推动完善孤独症援助关爱体系建设,帮助孤独症群体及其家庭走出困境、融入社会,大力营造包容、支持的社会环境,助力提升闵行人民城市建设的“高度”和“温度”。李一能

长桥四村举行“新年大扫除 甜蜜迎龙年”活动 为独居老人打扫房间贴福字

日前,徐汇区长桥四村居委在上海市慈善基金会、徐汇区居委会工作协会支持下,携手徐教院附小学生和社区志愿者开展了“新年大扫

除,甜蜜迎龙年”清洁家园行动,为新的一年注入了新的生机和活力。

长桥四村的志愿者和孩子们手持扫把、抹布等清洁工具,对社

区内的公共区域进行了全面清扫,清理无人使用的僵尸车。他们不怕脏、不怕累,仔细清理着每一个角落,不放过任何一处垃圾。在他们的辛勤努力下,社区的面貌焕然一新,环境变得更加整洁美丽。小学生们还主动上门为残疾人和高龄独居老人整理家务,帮助老人打扫房间、整理杂物、张贴福字,为残疾人提供力所能及的帮助和服务。同时,还为他们送上甜甜蜜蜜的银耳和真挚的新年祝福。

李一能

