

中国房颤日:房颤发病在心,伤害在脑

每年的6月6日为“中国房颤日”,设立“中国房颤日”旨在提高公众对房颤及其危害的认知,加强房颤筛查与合理防治,提高我国房颤的防治水平。

房颤,是一种常见的心律失常,指心房无规律地快速跳动,心房跳动的频率能达到350~600次/分(正常情况为60~100次/分),且节律不整齐。据统计,我国的房颤患者超过1000万。随着年龄的增长,房颤的患病率急剧升高,75岁以上的人群甚至达到10%。

发病在心 伤害在脑

房颤患者常见的症状包括心慌、

乏力、气短、胸闷不适等,部分患者没有任何症状,仅在体检时发现。房颤的危害主要可以概括为三升和三降。三升即增加脑卒中、增加住院率和增加死亡率;三降即生活质量和运动耐量下降,心脏功能下降和认知功能障碍。

房颤发作时,由于心房不能有效收缩,心房内的血液滞留容易形成血栓。如果血栓脱落,随着血液流动到大脑,就会引起中风。

房颤引起的脑中风,患者30天内的死亡率高达25%,非常凶险。房颤和心衰互为因果,心衰可引发房颤,房颤又加重心衰。晚期心衰患者一年内的死亡率达到80%,远远超过了许多恶性肿瘤的危害。

房颤治疗手段更趋成熟

目前房颤的治疗方法主要包括药物治疗和非药物治疗,药物治疗目的是预防血栓栓塞和维持窦性心律及控制心室率。

预防血栓栓塞可以使用华法林、利伐沙班、艾多沙班、达比加群等药物。维持窦性心律可以使用胺碘酮、普罗帕酮、索他洛尔等。美托洛尔、比索洛尔等则是常用于控制房颤患者心室率的药物。

经导管射频消融治疗房颤,因其良好的疗效和安全性,正在被广泛应用。该手术是通过周围静脉,将直径与普通圆珠笔芯类似的导管送入心房,

在左心房与肺静脉相连接部位发放射频电流。

射频能量产生热量,使组织温度升高,蛋白变性坏死。之后沿肺静脉开口部消融一圈,形成环形疤痕,可以将导致房颤的异常激动限制在肺静脉内,使之不能传入心房,从而达到根治房颤的目的。

上海市同济医院心内科是中国房颤中心建设单位,国家心律失常介入培训基地。

健康生活是关键

饮食均衡、不吸烟、少饮酒、控制血压、减肥,这些都是经过科学研究验证的能有效降低房颤发生率和死亡率



的预防手段。以吸烟为例,研究表明,吸烟的房颤患者比不吸烟的死亡率增加75%。

上海市同济医院房颤中心主任 谭红伟

恼人白蚁 应对有招

近日,又到了白蚁出没的季节。白蚁不仅影响视觉,还可能造成家中木制品的损坏。如何预防白蚁侵袭,建议采用以下方法。

安装纱窗 3~6月为白蚁繁殖期,

在闷热天的傍晚,下雨前,白蚁喜欢集体飞出来交配繁殖。这时要赶紧关门、关窗、关掉对白蚁有很强吸引力的大灯,包括日光灯、吊灯等。家里最好装纱窗,既可以防白蚁,又可以防蚊子。

家里保持通风干燥 一般情况下,白蚁更容易入侵接地受潮的木构件。采取通风、干燥、除湿等措施可降低室内湿度,营造白蚁不喜爱的生存环境,不仅可以减少白蚁,还可以减少

尘螨等虫害问题。
清除诱集白蚁的物品 室外场地尽量不堆积枯枝、废弃物或建筑木材,室内楼梯及阴暗角落不堆放杂物,清除诱集白蚁的木料及木纤维制品。 黄吉

蛛丝马迹,提示『帕金森』早期信号

绝大多数帕金森病患者早期会出现睡眠的问题。患上帕金森病后,不仅睡眠时间减少,睡眠的质量也会下降,经常出现失眠、白天嗜睡、睡眠不规律,身体感觉极度不适,长期不能缓解会加重帕金森的病情。

震颤往往是帕金森病发病最早期、典型的表现之一,患者会感觉莫名其妙的颤抖,自己无法控制,不能将手的抖动稳住,特别是在安静状态或全身肌肉放松时更容易出现。

患者还会出现四肢僵硬、动作缓慢的现象。这种动作缓慢不仅仅是走路,还会表现在生活的各个方面,如写字、吃饭、穿衣等。如果不注意,就会导致病情发展,对身体损害比较大。

解放军总医院神经外科 副主任医师 徐欣

夏季健脾祛湿茶

很多人都知道要祛湿,但不一定知道为什么要健脾。如果将自然界的湿气比喻成天上下的雨,那祛湿就好比一把伞,伞可以挡雨,但伞不撑开是无法抵御雨水的,所以伞和撑开伞的力量缺一不可。类比到人体上,祛湿是伞,而健脾是撑开雨伞的力量。从中医的角度上来说,脾的功能正常才是真正能抵御湿气的关键因素。

上海地区祛湿首选薏苡仁,薏苡仁略偏寒,正好适合上海人的湿热体质。大家可能只知道薏苡仁可以祛湿,但其实薏苡仁还可以治疗肺病、肠病和关节炎。

推荐一款薏苡仁山药白扁豆茶。用薏苡仁50克,山药9~15克,白扁豆9~15克泡水。服用时要注意,只能饮水,不能吃薏苡仁、山药、白扁豆这些药渣。这些药材

本身不易消化,食用反而增加脾胃的负担。

上海市中医医院肿瘤五科 主任医师 朱为康

“话痨”也可能是自闭症

语言的最终目的是要用来互动交流。举个简单的例子,鹦鹉也会说话,如“你好”“恭喜发财”等,但这仅仅是模仿,并非是自己意愿的表达。

自闭症的孩子也会喜欢热闹,妮妮就是这样。当一群人聚在一起时,妮妮总喜欢站在中间蹦蹦跳跳,唱着自

己新学的歌谣。但是,如果仔细观察就会发现,妮妮不管大家听不听、看不看,反正自己开心就好,跟其他人毫无互动。而正常的“喜欢展示自我”的小朋友则一定会在意大家对她的评价。

解童

上网课要知道的护眼知识

寸大的电子产品,减少用眼不适和疲劳。

- 1.用眼距离需要重视,如果是投屏,眼睛离投屏距离3米远为佳,屏幕中心点的高度稍微低于坐姿时眼睛的高度。
- 2.创造条件接触阳光,尽量每天能够接触到自然光或阳光1~2小时,线上学习应该在光亮充足的房间进行,电子设备与环境亮度相适应。
- 3.控制近距离用眼时长,近距离用眼20~30分钟后抬头眺望远处(6米以上)20秒以上,每节课后休息至少15分钟,休息期间眺望远处物体或者做眼保健操,网课外的时间尽量不要增加其它电子产品的使用时间。

茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

眼镜与健康

现如今,我国青少年眼睛屈光不正的问题日益突出,国家卫健委数据显示,中国青少年近视率高居世界第一!目前全国儿童青少年总体近视率为52.7%,高中生近视率高达80.5%,其中10%是高度近视,更为严峻的是近视人群越来越低龄化。

2020年疫情开始,反反复复此起彼伏,很多时候学生们只能在家里上网课,这样更加导致了近视率的大幅

预防血栓 掌握『三五七』原则

如果道路堵塞,交通会瘫痪;如果血管堵塞,结果往往是致命的。世界卫生组织指出,走路是最佳运动方式之一,既简单易行,强身效果又好。走路能保持有氧代谢、增强心肺功能,促进全身从头到脚的血液循环,防止血脂在血管壁堆积,防止血栓形成。

预防血栓,可以掌握“三五七”原则。“三”是指每天要步行3000米以上,且保证30分钟,并坚持做到有恒、有度;“五”是指一星期要运动5次以上;“七”是指运动后心率+年龄=170。例如50岁的人,运动后心率达到120次。

刚刚

失眠常按四穴位

人体体表的穴位联系着五脏六腑、奇经八脉,通过手法按摩这些穴位可以起到防治疾病的作用。日常生活中的一些不适,如感冒、腹泻、失眠、落枕等,都可通过按摩的方法缓解。如失眠时可以常按以下四个穴位。

太阳穴 眉梢与外眼角之间,向后约一寸处凹陷中。用同侧中指指腹轻轻按压10~15秒,重复3~5次。

合谷穴 手背第一、二掌骨间,靠近第二掌骨中点。用对侧食指及拇指按压3~5秒,重复5~7次。

足三里穴 膝下三寸,距胫骨前缘一横指处。以同侧中指揉压,每次10~15秒,重复3~5次。

涌泉穴 足底前1/3处,足趾屈时呈凹陷处。盘腿而坐,一手握拳,突出中指指间关节,揉压对侧穴位3~5秒,重复5~7次。

王翰