

消融术后房颤“卷土重来”，是手术失败了？

9月29日是世界心脏日，今年的主题为“心行合一”，而每年的9月则是“中国房颤知晓月”，旨在提升公众对房颤的认知。随着房颤导管消融技术的广泛应用，许多患者因此受益，但术后复发的的问题也不容忽视。

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，其危害主要可以概括为三升和三降。三升即增加脑卒中率、住院率和死亡率；三降即生活质量和运动耐力下降，心脏功能下降及认知功能下降。

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。

“空白期”非复发

目前，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。

但是，有的患者反映，经过手术治疗后，房颤的症状并没有得到改善，甚至产生怀疑，是手术失败了，还是房颤复发了？

其实，消融术后会存在一个“空白期”，这期间出现的心律失常可能是由于手术后的炎症水肿反应所致，而非真正的房颤复发。对于这类情况，在术后的三个月内，可以通过药物治疗或电复律等方法帮助恢复窦性心律。

然而，对于“空白期”内频繁出现心律失常的患者，应高度关注，因为这可能预示着远期复发的风险增

加。此时，长期口服抗心律失常药物，尤其是低剂量药物，可作为维持窦性心律的有效手段。

遭遇复发勿惊慌

事实上，即使进行了消融手术，仍有20%的房颤患者会复发。房颤复发后，需明确复发的心律失常类型。若为“房速”或“房扑”，因其发生机制相对明确，二次手术的成功率往往较高，可通过线性消融或酒精消融等方法实现治愈。

而更多的复发患者，往往是由于第一次手术时肺静脉外病灶消融得不彻底，尤其是持续性房颤，

病灶很多，简单的肺静脉隔离消融方式解决不了问题。对于这类复发的房颤患者，在二次手术时，应选择驱动灶消融或者目前最新的消融方式——脉冲消融，可以大大提高房颤治愈率。

想要预防房颤的复发，除了医疗干预外，患者的生活方式调整同样重要。肥胖、吸烟、饮酒、情绪波动等均为房颤复发的常见诱因。因此，患者应积极改善生活习惯，控制体重，戒烟限酒，保持良好的心态，以降低复发风险。

上海市胸科医院心内科 秦牧(副主任医师)

控糖新模式 一周饿2天

近日，上海交通大学医学院附属瑞金医院的一项研究发现，坚持“5+2 饮食模式”12周，可以缓解糖尿病。这种饮食策略，也称间歇性饮食，即每周5天常规饮食，2天实行低能量饮食，该模式旨在通过减少总体热量摄入来控制血糖和减轻体重。具体可以参考以下安排。

2天低能量日 选择工作或活动量较少的2天作为低能量饥饿日，如周末或个人日程较轻松的日子。这2天内，热量摄入应限制在正常需求的25%~30%，主要通过高蛋白、低碳水化合物的食物来实现。建议多吃鸡胸肉、鱼类、豆腐等蛋白质食物，以及摄入大量的非淀粉性蔬菜，如菠菜、花椰菜和西兰花；避免食用高糖、高脂肪食物。

5天常规日 在常规的5天内，饮食可以更加多样但仍需健康均衡，包括全谷物类、优质蛋白质、富含不饱和脂肪酸的食物以及新鲜蔬菜和水果。关键是保持均衡饮食，避免过量摄入高热量食物，以免抵消低能量日的效果。

需要注意的是，“5+2 饮食模式”与单纯少吃不一样，主要在于进食的时间和热量，而不是吃多少东西。

上海市卫生健康委员会 供稿



图源:千库网

十月怀胎，静待一朝分娩。然而，当预产期悄然来临，宝宝却似乎还沉浸在自己的小世界里，迟迟不愿“退房”，这难免让准妈妈感到焦急。不过，请放心，以下这些方法或许能

十月怀胎 超期勿慌

帮助你缓解焦虑，静待宝宝的自然到来。

深呼吸与冥想 找一个宁静舒适的环境下，闭上眼睛慢慢地呼吸。在这个过程中，尝试冥想，想象自己与宝宝之间的温馨互动，感受那份纯粹的幸福与宁静。

适量运动 在身体条件允许的情况下，可以进行一些轻度的运动，如散步或孕妇瑜伽。这些运动不仅能够缓解焦虑情绪，还能促进血液循环，为即将到来的分娩做好准备。

饮食调节 选择一些有助于缓解焦虑的食物，如香蕉、坚果、牛奶和全麦食物。香蕉中的钾元素和维生素B6能够调节情绪，让人放松；坚果富含镁元素和不饱和脂肪酸，有助于促进宝宝发育；牛奶中的钙有助于放松肌肉，改善睡眠质量；全麦食物则能稳定血糖水平，减少情绪波动。

事实上，预产期只是一个大致的参考时间，宝宝有自己的成长节奏和“时间表”，准妈妈不必过分紧张或担忧。

复旦大学附属妇产科医院 产科 熊珏(主任医师)

肌肉拉伤，“大米”原则帮到你

运动中的肌肉拉伤是常见损伤之一，掌握正确的处理方法至关重要，这其中，“大米”(RICE)原则便是处理急性软组织损伤的黄金法则。

R代表休息(Rest)，受伤后应立即停止活动，让受损部位得以静养，避免进一步损伤

与炎症加剧。I是冷敷(Ice)，用冰袋或冷水毛巾轻敷患处，每次15~20分钟，每隔一小时重复，持续24~48小时，有助于收缩血管，减少出血、肿胀并缓解疼痛。C指压迫(Compression)，利用弹性绷带或固定装置适度包扎患处，注意松紧适宜，以限制肿胀扩散并稳

定受伤组织。E则是抬高(Elevation)，将伤处置于高于心脏的位置，利用重力促进血液回流，有效减轻肿胀与出血。

不过，想要预防肌肉拉伤，最好的办法是在运动前做好热身，建议持续10分钟左右，强度控制在中等或轻松的程度，以没有过度喘气或出汗的感觉为宜。

复旦大学附属华山医院运动医学科 戈允申

了解美瞳 守护明眸

美瞳，作为有色隐形眼镜，其选购与佩戴需严谨对待。务必选择正规品牌，确保产品质量。开封时应小心，避免手部划伤，随后用专用镊子夹取镜片，浸泡于护理液中至少6小时再行佩戴。佩戴前后，彻底清洁双

手是关键，感冒期间尤应避免，以防细菌感染。

化妆时，遵循先美瞳后彩妆的原则，保持眼部清洁。初戴时，轻轻拉开眼睑，确保镜片无阻碍，温柔贴合眼球，避免用力按压或扣动。每次佩戴前，轻柔清

洗镜片，保护其不受损伤。

尤为重要的是，选择适配的“美瞳”度数至关重要，非专业配镜可能潜藏视力风险。建议前往专业机构进行验光，确保镜片度数精准，为双眼健康保驾护航。总之，正确佩戴与细心护理“美瞳”，才能为眼部健康加分。

上海市健康教育协会 供稿

陆家嘴巴士换新颜

还记得吗?2011年4月28日，陆家嘴金融城1路横空出世，全车身采用热烈而稳重的红色基调和灿烂的个性的金色镶嵌，配以“我爱金融城”的巴士形象创作，一经推出，立刻成为陆家嘴区域一抹亮丽的红色风景。时光荏苒，陆家嘴金融城巴士已悄然陪伴市民们度过了13个年头。那一抹独有的“金融红”，每日穿梭在陆家嘴的大街小巷，见证了陆家嘴的变迁，也见证了一代人的成长。

随着沪上公交车的迭代更新，“小红车”已到了退役报废的年限。近期，一场旧车退役、新车型上线的“辞旧迎新”活动在陆家嘴金融城2路东昌路渡口交通枢纽站展开，不少

市民、公交迷们专程来到现场，和驾驶过、维修过“小红车”的公交职工齐聚，共同纪念“小红车”退役。

活动中，市民们纷纷上前，与这些即将退役的“小红车”合影留念，有的更是激动地抚摸着车身，仿佛在与老朋友作最后的告别。在全场人员的共同见证下，随着一阵轻轻的电机声，“小红车”缓缓驶出站台，踏上了它最后的旅程。虽然沪上公交再无“金融红”，但它们的身影将永远镌刻在城市的长河中，成为我们共同的美好回忆。

据了解，接棒陆家嘴金融

城巴士运营的是经典浦交蓝白涂装的“宝宝巴士”。新车在细节设计上实现了质的飞跃，车头、车尾及腰部的路线显示牌全面增大，确保乘客在远距离也能清晰辨认车辆信息，极大地提升了出行的便利性。车辆的宽大空间能满足工作日金融城区域白领的上下班需求，更多的座椅也能满足休息日游客朋友的观光旅游需求。值得一提的是，新车还特别采用了同级车辆中少见的低地板设计，这一人性化设计极大地便利了老年人、残疾人等特殊乘客的上下车过程，展现了公共交通服务的人文关怀。

经常腿抽筋，或是血管堵了

在普遍认知中，腿抽筋常被视为缺钙的标志，但实际上，这一关联并非绝对。特别是中老年人，腿抽筋可能是下肢动脉粥样硬化闭塞症的警示信号。

许多中老年患者在夜间频繁遭遇腿抽筋，尽管长期大量补钙，效果却微乎其微。深入检查后发现，这些患者往往只是轻度缺钙，而真正困扰他们的是下肢动脉硬化闭塞症，此病症因动脉血管壁内粥样硬化斑块形成，导致供血不足，

初期症状包括间歇性跛行，易被忽视或误诊。

若未得到及时、恰当的治疗，此症将极大影响患者的生活质量，甚至可能导致截肢。因此，对于中老年群体，特别是伴有心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病家族史者，遇下肢酸痛、抽筋及行走障碍时，不妨优先排查下肢动脉硬化闭塞症。确诊后，应停止盲目补钙，优先考虑食物补充，如小鱼、小虾、奶制品等，并结合适量运动与日光浴。

北京朝阳医院血管外科 张德望(主任医师)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com