

新民健康



更多咨询请加入“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254期 | 2020年4月22日 星期三 本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

抗疫时期 更要科学护心

疫情期间,大多数人都减少外出活动,有些慢病大家也不像往常会及时就医。比如最为常见的心律失常,发病率都比之前高了很多。心律失常中最为常见的就是房颤,在目前疫情形势下,生活习惯突然改变很有可能成为房颤疾病的诱因。

◎叶雪菲

想要了解房颤,需要先了解心脏的结构。心脏是人体进行血液循环的“泵”,泵血的过程中,全身的血液回到心房,心房把血挤到心室,然后心室迅速地把血泵到全身。在这个循环过程当中,如果心室出现停顿,血液就无法流遍全身,人可能就没命了;如果心房出现问题,虽然不会立刻致命,但心脏这个“泵”也坏了一半了。举个例子,如果把手握紧拳头再放松的过程想象成心房肌肉收缩及舒张,那么房颤发作时手就像在颤抖,并没有松握拳头,也就没有收缩功能了。

数据显示,房颤患者的心率能达到惊人的350-600次/分(正常情况下为60-100次/分),如此超负荷的运转对心脏的损害非常大。更重要的是,房颤的危害不仅仅局限于心脏,其并发症更加凶险难防。房颤的危害主要有以下几个

方面:

1. 降低生活及工作质量
2. 引起脑梗死及其他血栓
3. 引起心衰等其他心功能疾病
4. 引起痴呆等脑部疾病
5. 直接增加死亡率

其中在没有合并其他心血管病时,房颤可使死亡率增加1倍。合并心衰时,房颤患者比正常人死亡率男性增加2.2倍,女性增加1.8倍。房颤所致的脑梗死更具有“三高”的特点,即高致残率、高死亡率、高复发率。第一年死亡率高达50%;严重致残率高达73%;累计复发率6.9%。

现在很多人都困惑,轻微的心脏不适是否该及时就诊?在这里需要格外强调:房颤病人很容易形成血栓,进而引发一些严重的并发症,且恶性的房颤本身也有极高的死亡风险。有一种简单的辨别房颤的方法就是搭一下脉搏,如果脉搏变成了又快又不整齐的(当然也有少数不快的),就像“咚—咚咚咚—咚咚—咚咚咚”。另外房颤发生还有六大信号:

- ※1 胸口莫名其妙砰砰跳动。
- ※2 脉搏出现强弱变化,有时感觉漏跳了一拍。
- ※3 经常出现胸闷,胸痛症状。
- ※4 稍微用力时就感觉气促,气短。
- ※5 容易感觉疲劳,运动量不如以前。
- ※6 发生昏厥,头晕等不适症状。

这时请您不要犹豫,一定要立即去医院就诊。在疫情期间同样不能放松警惕,对于心律失常我们也千万不能掉以轻心,应及时前往正规的医疗机构进行诊治。



刘旭

上海交通大学房颤诊治中心主任,上海市胸科医院房颤中心主任,主任医师,二级教授,医学博士,博士生导师,国务院特殊津贴获得者,上海市优秀学科带头人,上海市医学领军人才,上海市银蛇奖获得者,徐汇区十六届人大代表。

2018-至今 中国房颤学院 副院长
2016-至今 中国病理生理学会 心血管专业委员会 常委
2013-至今 上海心脏起搏与电生理分会 名誉主委

心血管疾病房颤诊疗领域国际著名专家,临床特色是心律失常的诊治和治疗,尤其是房颤和复杂性心律失常的导管消融;已完成5万例心律失常的导管消融治疗,其中房颤导管消融超过3万例,曾连续10年位居亚太地区首位。近2年在国际上第一个提出了持续性房颤的“转子”机制及其导管消融的精准术式,大大提高了持续性房颤导管消融的成功率。

刘旭主任团队经过20余年的手术积累和研究探索,还研发出了持续性房颤的肺静脉隔离和转子消融这一国际上精准的术式,以及“肺静脉隔离及转子消融的胸科术式”和“房颤转子(Rotor)-胸科标测方法学”。

疫情期间,为了更好地为广大病患提供帮助,刘旭主任将于4月24日(周五)上午8:00-9:00,在上海市徐汇区淮海西路241号胸科医院门诊楼4楼5号诊室为市民提供免费咨询服务,有需要的市民可带相关病例前往。

牙齿不好 全身遭殃

口腔专家为您答疑解惑

为什么牙齿掉了要及时装?咀嚼是人保持良好记忆的最根本的方法。咀嚼之所以能提高人的记忆力,是因为人通过咀嚼东西能缓解自己海马组织控制血液中压力荷尔蒙的水平。如果牙齿掉了长期不装,咀嚼得少,体内该荷尔蒙就相当高,足以造成其短期记忆力衰退。

为了帮助读者更好地解决牙齿缺失问题,新民健康邀沪上经验丰富,技术过硬的口腔专家免费为市民做线上口腔咨询。



江中明
原长海医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文30余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英
原牙防所主治医师,中华口腔
医学会会员,擅长全口义齿
难处理,固定义齿修复
有近30年的口腔工作经验,
有耐心,有责任心

☎咨询电话 021-5292 1343

☎或编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至:
1893 0224 117 线上参与报名!

全城招募牙缺失者并逐一线上给出方案建议。

活动时间:4月22日-4月29日

Q:水果吃多了也会引发痛风吗?

复旦大学附属华东医院肾内科高尿酸血症专病门诊傅辰生副主任医师:众所周知,海鲜和啤酒可导致痛风。然而,果糖过量同样也会诱发痛风发作。如今许多患者都会通过限制摄入高嘌呤食物,减少体内尿酸,来降低痛风发作的风险,但未必真能“高枕无忧”。相关研究表明,一次性摄入大量富含果糖的甜饮料或水果,也可能让痛风卷土重来。而肾脏状况的好坏对病情控制至关重要!

果糖不仅在肝脏内代谢可产生大量的尿酸生成前体,导致血尿酸水平增加,而且还可以导致胰岛素抵抗,减少尿酸经肾排泄,间接增加血尿酸水平。研究表明,富含果糖水果的摄入也与痛风的发病风险增加有关。

痛风患者除了应该采用“三低一高”的饮食原则,也就是低嘌呤、低热量、低脂及高水分摄入,还应当限制富含果糖水果的摄入,少吃蜂蜜,尽量不喝富含果糖的饮料。

此外,很多人以为,高尿酸血症只要不引发痛风就无需理会。事实上,80%的高尿酸血症患者没有临床表现,但同样可对肾脏等重要脏器造成损害。尿酸和痛风造成的肾损害包括急性尿酸性肾病、慢性尿酸性肾病和肾结石。无论哪一种都能导致尿毒症。

因此,定期体检早期发现无症状高尿酸血症,一旦确诊高尿酸血症或痛风,应及时前往专科门诊,接受包括肾脏状况在内的综合评估,制定个体化的治疗方案,才能产生最好的疗效和最少的副作用。

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

艾灸能防疫吗?

近期,新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着全国上下各族人民的心。有专家在此前指出:预防新型冠状病毒肺炎,艾灸可试用,艾灸能温阳散寒除湿,增强体质。对此,上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越表示,艾灸确实能够通过增强体质从而起到一定的防疫作用。

陈主任解释,首先,艾烟本身自古在防疫中就发挥重要作用,如晋代葛洪在其《肘后方》中有“断瘟病令

不相染……密以艾灸病人床四角各一壮,不得令知之,佳也”的记载,讲的便是艾烟能够起到一定芳香避秽的作用。

其次,艾灸相关穴位也能防疫,如药王唐代孙思邈提出:“凡人吴蜀地游宦,体上常须两三处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠、温疟毒气不能著人也”,主张通过对穴位施灸来防疫病,达到“正气存内,邪不可干”的作用。

最后,艾叶辛温,具有很强的温通作用,《针灸经纶》有言:“灸者,温暖经络,宣通气血,使逆者得顺,滞者得行”。经络得通,痰湿得化,气血输布正常,正气自足。此次新冠肺炎初起以寒湿束表、湿邪内滞为主,中后期多热郁于内或郁久化热,甚至热灼伤阴,形成错综复杂的病症。从未病先防的角度而言,有效的祛湿散寒,有助于从内改善体质,便能起到防疫的目的。

那么艾灸哪些穴位在当下可以提高免疫,更适合用于目前新冠肺炎疫情期间呢?陈越表示,艾灸方法多样,最常用且适宜居家自我保健的方法是艾条温和灸。针对疫情的防治和不同的体质人群,梳理了常用保健灸及防治保健灸的方法,教大家用正确的方式进行居家艾灸

一、常用保健灸:一般中老年人或禀赋虚弱者或阳虚湿重之体,平时可常用保健灸。足三里、关元具有强壮作用,为保健灸最常用穴位。常灸足三里、关元,可培元固本,增强体质。

二、预防保健灸:新冠肺炎早期多出现乏力伴肠胃不适或乏力伴发热,继而出现咳嗽、咽痛等症。新冠肺炎早期表现,提示我们,日常重点预防可以从肺和胃肠着手,宣肺益气,调理肠胃,选用不同穴位施灸。宣肺益气灸选用太渊、孔最、大椎;调理肠胃灸选用曲池、中脘、天枢。

三、此外,陈主任强调,艾灸时左手食指中指应分开置于施灸穴位两侧,右手持点燃艾条对准穴位施灸,以被灸者自觉穴位有热自里向外透为度,建议每天或隔天艾灸一次,每次每穴20分钟即可。(高媛)