



房颤是心脏“变老”了吗？

专家指出：出现这些信号须早发现早诊断早治疗

房颤是一种心律失常，随着年龄增长发生率不断增加，75岁以上老人中每10人就有一位房颤患者。那么，是不是说房颤发生是因为心脏变老了呢？到底哪些原因导致房颤？房颤还与冠心病、高血压病和心力衰竭等疾病有密切关系。如果房颤合并这些慢性疾病发生，该怎么办？这些问题，在日前举行的“建设健康上海，新民健康大讲堂进社区系列活动暨第65届新民健康大讲堂”都得到了解答。

房颤患者发病率激增

上海市胸科医院房颤中心主任、主任医师刘旭教授介绍，房颤发病率随年龄增长而增加。国内房颤患者超1000万，患病率在2001年至2012年间大幅上升，由0.01%增至0.2%。“瓣膜病、心力衰竭、冠心病、心肌病、高血压和甲亢等因素都会导致房颤。”刘旭说，房颤发生时可使心脏内血流速度减慢甚至能停止；血液易在左心房的左心耳部位滞留，从而形成血栓；而血栓脱落后可随血流入脑动脉，最终造成脑血管阻塞并导致缺血性卒中。

刘旭介绍，脑卒中中的危害有“三高”：高死亡率、高致残率和高复发率。“房颤所致卒中1年内死亡率增加近1倍，1年内致残率增加近1倍，1年复发风险增加4.7倍。”除了脑卒中外，房颤还带来了心力衰竭、死亡风险明显增加等危害。“房颤发作得越久越频繁，心房就会越大，心房的纤维化就会越严重，所以一定要早发现、早治疗。”刘旭提醒。

“FAST评估”查卒中

房颤是导致缺血性卒中的重要病因之一，根据病因不同，可将缺血性卒中分为5型：大动脉粥样硬化、小动脉闭塞、心源性栓塞、其他明确病因和不明原因型。“心源性卒中占缺血性卒中的比例超两成。其中75%心源性卒中是房颤导致的。”上海市胸科医院心内科副主任医师张道良提醒大家使用“FAST评估方法”，可尽早察觉卒中的一些突发体征



专家在和家庭医生在现场观众互动交流
通讯员 邱庆伟 摄

和症状，一旦发现应及时就诊。F(face)是指脸，你是否能够微笑、是否感觉一侧面部无力或者麻木？A(手臂)，你能顺利举起双手吗？S则是说说话(speech)，即能流利对答吗？是否说话困难或言语含糊不清？“如果上述三项有一项存在，请您立即拨打急救电话120！这是T(time)的含义，时间宝贵！”

早发现、早诊断很重要

“如果您出现过心悸、心慌、胸闷胸痛、呼吸困难、乏力、头晕黑蒙，尤其是心悸、心慌，这提示有可能存在房颤。”奉贤区郭桥社区卫生服务中心副主任、副主任医师朱祖红表示，“但需注意的是有这些症状不一定就是得了房颤，而没有这些症状也不代表没有房颤。”

朱祖红强调，早发现、早诊断、早治疗对房颤患者而言至关重要。这是因为房颤如不能及早发现、及时治疗，可能会发生脑卒中、心力衰竭等严重并发症，而脑卒中、心力衰竭等并发症通常是不可逆的，一旦发生可能严重威胁患者的健康和生命。

“病史、查体是诊断房颤的常规手段之一，可根据个体情况选择任何一种或多种心电图检查。”朱祖红介绍，“诊断房颤之后，超声心动图是所有患者常规要做的检查；其他检

查不是每位患者都需要做。”

抗凝药物服用有讲究

据介绍，抗凝是房颤患者预防卒中的有效治疗手段，显著降低卒中发生。“目前，用于房颤的抗凝药主要有两种：华法林和新型口服抗凝药。”张道良说。“华法林是一种维生素K拮抗剂，富含维生素K的食物会降低华法林的疗效。还有部分食物会增强华法林疗效，进而可能会增加出血风险。因此患者在服用华法林期间应保持饮食结构的相对平衡。”张道良提醒，“很多药物对华法林的疗效也有影响。因此服用期间应尽可能减少合用药物。如果必须合并其他药物，应提前告知医生，询问是否需要调药，或是否要加强监测。”他强调，抗凝治疗需长期坚持，停药、中断治疗会显著增加卒中风险。

本届新民健康大讲堂由上海市卫生健康委员会、上海市体育局、新民晚报社主办，上海市健康促进中心、奉贤区泰日社区卫生服务中心、金汇镇泰和社区居委会协办，得到了拜耳中国、华氏大药房的支持。可通过新民网、新民晚报强国号回看直播。

本报记者 邵阳



扫二维码
回看直播

“老年人患骨质疏松比率很高，但却往往不重视。”昨天，中华医学会骨质疏松和骨矿物质疾病分会主任委员、上海市第六人民医院骨质疏松和骨病专科主任章振林为病人送上由他和夏维波、陈林合著的《健骨强身，远离骨质疏松》一书。他说，民众对骨质疏松认知率、就诊率、治疗率亟待提高，作为子女，应当关心老年人的骨健康。

在骨质疏松人群中，50岁以上接受过骨密度检测的比例仅3.7%。“很多人觉得是小病，甚至不愿接受治疗。”章振林指出这种错误的认识一定要纠正过来。骨折是骨质疏松症的最大危害。约1/3女性和1/5男性50岁后会遭遇骨折，20%髋部骨折患者会在骨折后6个月内死亡。在我国，大量人群处于骨质疏松性骨折危险中。只有及时通过药物干预及生活方式改变，才能有效预防骨质疏松性骨折发生。

很多人认为，骨质疏松症是缺钙所致，多吃含钙丰富的食物或补钙就能好。实际上若单纯补钙，能被吸收的钙量很少。首先，钙被人体摄入后，需维生素D辅助才能被转运和吸收，须同时补充钙剂和维生素D，才能达到更好效果。其次，增加钙和维生素D的摄入虽可延缓骨丢失、改善骨矿化，但在治疗时这些仅是骨健康基本补充剂，还需与其他药物联合使用，才能达到提高骨密度、增强骨强度和预防骨折的功效。

喝骨头汤能补钙吗？章振林说，骨头汤中钙含量很低，汤里还含大量饱和脂肪酸，过多饮用对健康不利。其实，补钙效果最好的食物是牛奶、酸奶、豆制品、海鲜等食物的含钙量也较高。 首席记者 左妍

老年人需重视骨质疏松防治

电力大数据为老人精准“画像”

本报讯（记者 罗水元）居家老人有没有出现意外？社区传统做法是“扫楼”敲门，但在曹杨新村，借助电力大数据社区管理部门不但免去了“扫楼”敲门的繁琐与尴尬，还能更为精准了解情况。

昨日，桂巷新村34号的王根娣老人家传来敲门声。她开门发现是一脸焦急的桂杨园居委会主任陆炜和市北供电公司营销部志愿者沈志祺、赵锋。原来，智能电表动态监测到连续几天15时至17时，王根娣家用电负荷曲线异常。看着“报警”信息，沈志祺、赵锋联系陆炜上门了解情况。“你们来得真是太及时了。”独居的王根娣坦言平时在15时至17时去公园散步，最近几天头疼难受，就在家看电视、躲空调。得知情况后，陆炜联系社区医生上门问诊，并表示后期会跟进了解其身体状况，安排志愿者上门照顾。

此前，考虑到曹杨新村街道老年人占人口总数42.53%，市北供电公司利用智能电表的高频采集功能采集街道1215户80岁以上老人家中的用电量后，从平滑度、落差度、友好度、稳定度、中值度五方面对老人用电情况大数据分析，并根据用电突变情况、用电量大小、季节环境影响、周期性规律等因素，为不同类型老人“画像”——对于独居老人，还专门上线了“独居指数”，推出相应服务套餐。一旦老人家用电情况突变，系统能迅速捕捉并“报警”，市北供电公司便会立即通知居委会等相关方面上门查看。“以前，楼组长、志愿者是社区关爱老人的主力军；现在，供电公司又加入了我们的队伍。”曹杨新村街道社区办主任黄琪说。



今日论语

最近在有些密闭的公共场合，常看到许多人戴口罩。在不少人的意识里，乘地铁、坐公交要戴口罩，否则会被拒；到医院要戴口罩，否则不给进门。除此之外，其他场合戴口罩似乎也不要紧。但问题是，真的可以拿“戴口罩”不当回事了吗？

恰恰相反，戴起口罩正当“时”，赶紧戴起来。秋冬季本就是呼吸道疾病感染的当令季，除了新冠肺炎还有其他一些呼吸道疾病，正在“蛰伏”伺机活跃。同时，国外疫情仍肆虐，我国输入性病例不断；国内病例呈散点分布状态，继青岛之后，喀什又筛检出新冠病毒无症状感染者137名。因此，当下戴口罩、勤洗手、保持社交距离仍应是“铁律”。

近日听闻不少亲朋很担心进博会的召

戴起口罩正当“时”

秦丹

开带来防控风险，有所担心是正常的，适度的紧张可以提高大家自我保护的意识，但因此焦虑就大可不必了。回首复工复产初期，大家也是有所恐慌的，甚至可以说很恐慌。但上海防疫防控工作有严密的工作闭环，一直以来这座超大城市以高度的责任心和精细化管理，确保了大家的安全，取得的成绩有目共睹。或许正因如此，许多人在防控意识上懈怠了。

当下，在第三届进博会即将召开之际，上海各条各线各区块的防控管理进一步提升。上海海关运用各种科技手段在通关便利化的同时，严防死守。对进博会入境人员实施100%的核酸检测，确保“检得快”；与卫生健康部门一起，同步开展平行检测，采样后由海关

实验室和地方实验室同时进行检测，并比对结果，确保“检得准”。昨天，上海市公安局举行第三届进博会安保誓师大会，严密工作“闭环”守住疫情“零发生”底线的共识，业已形成。我们每一个在上海生活工作的人，作为东道主，迎接四方来客，保护好自己，就是保护好家人，保护好朋友，保护好这座城市。

闷热的夏天，大家都戴着口罩过了；秋冬季戴口罩不再如夏天般憋闷，我们更有理由说服自己戴口罩了。且爱美的女生们早已发现，“口罩脸”视觉效果秒变瘦。张文宏医生所说的“防疫三件”，除了戴口罩，还有勤洗手、保持社交距离也不能忘，随着天气转冷，人性里更多了聚集取暖、相互交流的需求，还是让我们认真防护、安全交往吧。



在昨天举行的第二届上海市飒爽巾帼龙舟赛上，一支名叫天爱“生命之舟”乳腺癌康复者龙舟队的队伍引人注目，12位参赛选手平均年龄60多岁，她们都是乳腺癌患者。

15年前，爱康癌症康复服务中心创始人施月波和队友们组队参加第五届世界龙舟锦标赛，在训练过程中，她发现身体好转。从此之后，她一直致力于乳腺癌患者的龙舟康复运动。作为目前中国唯一活跃于赛场的癌症康复者龙舟队，名次不是队员们在意的。“我们带着使命而来，希望通过形象展示，使龙舟康复运动让更多的乳腺癌姐妹受益！”施月波说。

本报记者 孙中钦 摄影报道