

炎炎夏日,别让心脏“快”到不堪重负

炎炎酷暑来临,随着气温的升高。人们容易因情绪烦躁、睡眠不好、饮食紊乱等问题,导致体内神经调节紊乱。激素释放水平发生改变,心脏负担加重,极易诱发心律失常。而房颤作为最常见的心律失常之一,其发生与交感神经功能失调密切相关。当出现心悸、早搏感;胸闷、气促不适;突发脑梗死;突发失明、失聪、肠系膜动脉栓塞等病症时,需要考虑有发生房颤的可能。

同时,房颤患者的中风风险要大于普通人,尤其夏季天气炎热,人体出汗增加,水分流失快,导致血液黏稠,易引发血栓类疾病。因此,房颤患者夏季更应当心。

房颤对于健康的危害

一、引起脑梗死及其他血栓

房颤患者的中风发生率比正常人要高出十几倍,因为房颤时心房收缩能力大大降低,血液流动速度减慢,左心房内就容易形成血栓,血栓脱落可以随血流到达任何部位。其中,最常见的是跑到大脑,堵塞动脉导致脑梗死,从而造成偏瘫甚至死亡。当然,也可以栓塞内脏动脉引起脏器坏死、栓塞眼动脉引起失明、栓塞冠状动脉引起急性心肌梗塞、栓塞肢体动脉导致截肢等。每一项并发症都异常凶险,如有发生后果不堪设想。

不堪设想。

二、引起心衰等其他心功能疾病

房颤时心房频率约为350-600次/分,心室率80-200次/分不等。时间长了会致心律失常性心肌病,致心功能不全;另一方面因心房心室之间收缩的不协调,可致心脏的射血能力降低30%。如原来就有心功能不全,病情就会明显加重,乃至心力衰竭。同时心力衰竭又使心房压力升高及激活交感神经系统,促进心房纤维化,促使了房颤发作,形成了房颤与心衰相互促进的恶性循环。

三、降低生活及工作质量

一般房颤患者会有心悸、头晕、气短等症状,心功能比较差的尤其明显,基本的日常生活都不能维持。症状严重者会出现乏力、呼吸困难、晕厥等症状,有潜在心功能不全者还会引起急性肺水肿。研究表明,房颤患者的生活质量评分远远低于年龄匹配的健康人。

四、引起痴呆等脑部疾病

通常认为房颤的并发症主要是心血管方面的问题,殊不知房颤和痴呆也有一定的联系。房颤引起的痴呆包括阿尔茨海默病,老年性痴呆和血管性痴呆。这些疾病会严重影响患者的生活质量,不仅身心受害,还会给家庭和社会带来沉重的经济和精神负担。

五、直接增加死亡率

许多研究表明,房颤是死亡率增加的危险因素。在没有合并其他心血管疾病,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%。

房颤如何治疗

目前房颤的治疗主要包括2个方面:药物治疗与导管消融治疗。由于房颤的发病机制较为复杂且患者各自的身体状况存在差异,目前市面上供选择的药物却并不多,所以使得药物治疗这种方法针对性差而且效果不佳,而且无法根治。随着技术的进步和医生的努力,目前导管消融术已逐渐成为治疗房颤的首选方案。导管消融治疗有可能根治房颤,更重要的是和药物治疗相比,可以降低房颤患者脑梗死发生率和死亡率。房颤的治疗一直以来都是国际性难题,通过20余年的手术积累和研究探索,刘旭主任团队研发了“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”。同时为了更好地惠及房颤患者,上海胸科医院房颤中心还创立了“中国Rotor俱乐部”,刘旭教授希望转子消融这些新技术能开启持续性房颤治疗的新篇章。

最后,刘旭教授一直强调房颤的早期发现和治理,最佳的手术治疗时期是在阵发性房颤住持续性房颤发展的时候,一旦错过,后期治疗会非常棘手,而且凶险的并发症不知道什么时候就会突然降临。所以重视房颤,一旦确诊房颤,及时治疗尤为重要。烈日炎炎,大家一定要保护好自己的心脏。



刘旭

上海胸科医院内科主任医师,教授,博士生导师;上海市优秀学科带头人;上海交大领军人才,现任上海交通大学心房颤动诊治中心主任。

本版块活动为公益活动,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。

侨辉·天颐康养城 | 沪上规模最大的健康生态产业园开始试运营 已有数十位老人入住 最多可入住5000余人

“我们老两口是看了新民晚报的介绍后,最终决定去侨辉·天颐康养城养老的。”沪上超大型健康生态产业园侨辉·天颐康养城,首期养老、康复设施已开始试运营,率先选择入住的是76岁的徐老先生夫妻,在他们看来,侨辉·天颐康养城环境优美,设施齐全,服务周到,交通方便,“是个养老的好地方!”

鱼儿们欢快地游来游去

一条河流蜿蜒穿过园区中央,流水潺潺,鱼儿们欢快地游来游去,令人心旷神怡。在水岸边的栏杆处,还备有老人喜欢的钓鱼竿……

开发建设侨辉·天颐康养城的上海侨辉置业发展有限公司董事长潘欣昇介绍,地处嘉定区南翔镇的侨辉·天颐康养城,总投资约30亿元,总占地面积14.76万平方米,总建筑面积约30万平方米,将建设成为集居住、养生、疗养、康复、保健、文化、娱乐、实训、办公、休闲等功能为一体的现代养老服务综合园区,规划建设商业办公、医学研究院、医学及养老相关产业、人才培训中心、老年养生公寓、体检中心、医疗康复医院、老年护理医院、月子中心、文化娱乐中心,以及其他生活配套设施等,为老年人打造开放式、专业化、生态化的养老健康园区,满足老年人养老需要,同时将为社会提供7000多个工作岗位。目前,侨辉·天颐康养城已开始试



运营,已有数十位老人入住。将来,康养城最多可入住5000余人。

“我们致力于打造人才输出-医疗照护-生活照料-吃住文娱的养老服务闭环,为老年人提供一站式综合养老解决方案,从一线养老护理人员到管理骨干进行系统培训,快速引入国际先进的养老服务理念和专业的服务技能。”潘欣昇自信地表示,“希望我们的养老模式令人安心,入住的老人过得舒心,家人看着放心!”

目前已对外开放的养老社区7号楼是专门为活力老人而准备,约1.6万平方米。整个7号楼共能入住220户老人,分为7层,其中共有3种户型:59平方米、75平方米、87平方米,全部采用精装交付,可以直接拎

包入住。家具采用红木家具,给您带来高品质的居家体验。养老社区5号楼约6000平方米,共有108个床位。侨辉·天颐康养城的地板是著名品牌安信地板。

每天可提供20多种菜品

徐老先生夫妻入住的就是率先迎客的养老公寓,今年春节,他们从新民晚报上看到介绍后,就专程从浦东新区赶来一探究竟,经过现场考察,夫妻俩马上订下了这个养老社区的第一对老人。“我们住在这里倍感幸福!”徐老先生夫妻表示,他们觉得,“整个公寓是温暖的大家庭,员

工关心理照顾入住老人的方方面面,有什么事情需要帮助,工作人员就会想方设法解决。”正说着,客服小肖和管家小陶给夫妻俩送来了他们需要的药品。“公司要求我们像对待自己的父母那样,关爱入住老人!”两位姑娘细心地叮嘱老人保重身体。

徐老先生夫妻对已经开张的餐厅也很满意,“我们的早餐能吃到豆浆、鸡蛋、包子、油条等,两个人花费10元左右。中餐和晚餐的菜品种也很丰盛,价格也适中,两个人吃20元足够了。这样算下来,一天两个人的餐费在50元上下,蛮实惠的。”

据介绍,养老公寓餐厅严格选用应季新鲜果蔬,根据营养师的建议,提供价格合理、品种多样、荤素搭配、低油少盐的健康菜品,每天可提供20多种菜品,供老人自由选择。老人还可以点小锅菜,满足家庭聚会、客人来访等需求。

另外一对刚刚入住没几天的金老先生夫妻,也对侨辉·天颐康养城赞不绝口,两位老人都已经80多岁,但精神矍铄,“这个养老基地

就像一个大公园,硬件环境和软件服务都很过硬,住在这里舒适、惬意!”

康复中生活 生活中护理

在医养结合方面,侨辉·天颐康养城建有的医疗康复医院、老年护理医院即将正式开业,实施全方位服务模式,可让老人在康复中生活、在生活中护理。

宝佳护理院以宝罗护理院专业团队为基础,为患慢性疾病、老年性疾病和功能障碍性疾病的老年患者提供康养、生活护理和心理护理服务。



感谢您对侨辉天颐康养城的关注。地铁11号线陈翔公路站有班车接送。如有兴趣参观与体验,可提前致电本司与养老顾问。

地址 嘉定区南翔镇 蕙北路1798号

咨询电话 021-39121177 021-39121199