

为什么气温骤降时，房颤的发病率会增高？

看看上海远大心胸医院宋贺主任医师怎么说

进入秋冬季节，气温下降，血压易于升高，心肌梗死和卒中发生率上升，慢性心力衰竭（心衰）也更容易出现急性加重。这不仅是我们的常识，也被世界各地大型流行病学研究数据所证实。那么心房颤动（房颤）这种心律失常性疾病呢？它也喜欢赶潮流吗？

相关研究发现，在苏格兰地区，无论男性还是女性，因房颤住院或死亡的最高峰均在12月，男性因房颤住院或死亡最少的月份是8月，女性因房颤住院最少为6月，而死亡最少则为7月，且高龄老年患者随季节的变化更为显著。

丹麦的统计结果同样支持冬季为房颤发生的高峰时段，夏季为低谷，但高峰和低谷的差别并不是很大。此外，他们还发现，房颤发病率与室外温度呈负相关。

波兰学者研究也显示，冬季是房颤最高发的季节——因房颤而收住心脏重症监护病房的患者最多，且冷锋的影响很大，5-8月为房颤住院的淡季。

为什么气温骤降时，房颤发病率会增高？

据上海远大心胸医院宋贺主任医师介绍，气温骤降，心血管疾病发病率会增高的原因主要有4个方面：一是血小板聚集增加；二是血压升高；三是肾上腺素分泌增加；四是血液粘稠度会增加。

其主要原因是秋冬季空气干燥，体内血液黏稠度增加，导致血液流动速度减慢。加上在低温环境下，外围血管收缩，造成血管阻力及血压上升，增加心脏负荷，一些人特别是老年人和有心脑血管疾病、高血压的人群，对这种环境变化更加敏感，如有不慎就容易诱发或加重病情，在老年群体中高发的房颤疾病，更是要当心。

房颤、脑卒中和季节有何关联？

从房颤的发病机制上来看，房颤是快速性的室上心动过速，同时伴有心房不协调的电活动。何谓电活动？即心脏跳动时根据电变化产生的有节律的

波动。而房颤的发生，首先是室上性心房波动频率快，其次是不规律，这是它的两大特点。那房颤与脑卒中有何联系呢？宋贺主任医师解释道：“心房一旦发生不规则的无效活动，血液在心房中的停留就会产生血流紊乱，心房血液滞留，进而产生血栓。血栓通过心房流至心室再到主动脉继而运行到全身各处。我们常说的脑血栓就是血栓通过血流到达脑部，这就是房颤形成脑卒中的根本原因。一般脑卒中，常见于高血压引起的，而现代医学数据表明，20%的脑卒中则是由房颤引起的。”

再说到与季节的关系，宋贺主任医师指出，每年有两个心脑血管疾病的高发季节，一个是夏季，一个是冬季。夏季炎热，人体出汗后容易使体内水分大量流失，由此血液就会变得粘稠，流通不畅。由于房颤患者本就存在心血管方面的基础疾病，又加之血液粘稠成为其诱因，所以说在夏季，急诊室增加了许多脑卒中患者，房颤患者的发病率就更高了。而在冬季，人体内水分并未大量流失为何还会使房颤高发呢？其实冬天的发病机制就不是血液粘稠的问题了，而是血管的收缩问题。血流减慢，血管的收缩导致血压的升高，这是房颤诱发脑卒中的另外一个诱因。房颤是这些病症的基础。所以不同的季节，发病机制也会有所不同。

哪些高危因素会增加患上房颤的风险？

一般心脏发生结构性的改变是发生房颤的主因，比如心房、心室的扩大会导致心房电活动的不稳定、早搏或心律不齐，这是它发病的基础。哪些病症会引起心脏结构性的改变呢？宋贺主任医师指出：“心脏结构性的改变要分病理性和生理性的诱发因素。病理性的有：心脏病比如肥厚性心肌病、扩张性心肌病；瓣膜病比如二尖瓣的狭窄会使心房慢慢扩大；肺心病是由肺血管压力增高导致的心房扩大；还有冠心病、高血压、糖尿病、甲亢等。生理性的有肥胖、打鼾等。而熬夜、喝咖啡浓茶、饮酒等不良习惯，会产生交感神经兴奋，也可能导致心脏不规则的运动。”



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会会员。在核心期刊及国家级杂志发表学术论文二十余篇，医学著作两部，主持科研项目两项，科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心脏病和心内科急、危重症病人的抢救及疑难杂症等。

年龄与房颤有必然的联系吗？

目前，从发病率数据来看，在亚洲，房颤的发病率在2%-4%。按年龄来看，年轻人中发病率相对较低，80岁以上的发病率在10%，40岁以上的人群中约有1/4以上的人存在房颤的经历。宋贺主任医师特别指出，现在房颤患者有逐年增加的趋势，并趋于年轻化。主要原因首先是社会老龄化问题，其次是医疗检验手段的进步，如原先有患者因心慌前来就医，但检查时又恢复正常，让医生无法诊断。但运用了现代医疗技术就可以精准捕捉到这种阵发性的房颤了。还有生活方式的改变让高血压、糖尿病等慢性疾病患者人数逐年增长，继而房颤的发病率也随之上升。

为什么说心慌、胸闷要及时就医？

房颤发作时容易引发中风、心衰等严重后果，如今心肌梗塞、脑卒中等一系列心脑血管疾病呈高发态势，背后也有房颤在“作怪”。“及时治疗，心脏完全可以恢复正常。”宋贺主任医师表示，房颤虽然可怕，但民众提高防范意识，还是能减少致死、致残率的。“心脏像一个发动机，患上房颤后心跳的节奏

乱了，发动机自然不能正常运转。”宋贺主任医师说，虽然房颤患者通常没有明显症状，不易被人察觉，但仍然“有迹可循”。

假如出现莫名的心慌、胸闷等心脏不舒服的症状要及时就医。宋贺主任医师特别提醒，心慌、胸闷是房颤最常见的症状，有的患者可以感觉到自身脉搏不整，或心跳不规律，个别严重者甚至有头晕、晕厥、心绞痛、急性心力衰竭等症状。在早期，要重视心脏发出的信号，及时就医，通过心电图、甲状腺功能、动态心电图等检查进行确诊。

■温馨提示

宋贺主任医师特别提醒：生命在于运动，房颤患者如果长期不运动，心脏功能也会受到影响，可以在就医时询问专业医师制定个性化运动方案。房颤是一种容易复发且难根治的疾病，如发现心慌、气短、头晕、乏力等表现，应及时就医，找出病因，对症治疗。想要预防和控制房颤的发生需要从控制基础疾病、改善生活方式等方面做起。其实房颤并不可怕，随着现代医疗技术的不断发展，通过科学的治疗措施，治疗效果都比较理想，关键就在于患者与医者之间的互相信任和默契配合。（文/尹学兵）

健康小百科

关于鸡皮疙瘩的一些新发现

你是否想过，人为什么会起鸡皮疙瘩？十九世纪的达尔文也做过这样的思考，他曾从进化论的角度作出了解释，他认为动物通过竖起毛发、羽毛或棘刺来调节体温、求偶或攻击，这样有助于它们提高生存几率。但对于现代人来说，起鸡皮疙瘩似乎毫无用处了，为什么在演化过程中却一直得以保存呢？

先来了解一下什么是鸡皮疙瘩？它的学名叫立毛反射，即当人体感到寒冷或恐惧等应激状态下，皮肤上会起一层类似鸡皮的小疙瘩。这是因为在每个汗毛的下面都有一块小肌肉，它被称为立毛肌。当它们因刺激收缩时，触发交感神经发出信号，就会在皮肤表面凸现一个小隆起，同时汗毛也会随之竖立，这是人体自卫的一种表现。另外，某些音乐或电影也会使人产生强烈的情感反应，激发了人体肾上腺素上升，让大

脑与之产生共鸣，从而刺激立毛肌收缩引起鸡皮疙瘩。

近期，在学术杂志《细胞》中，哈佛大学的有关专家团队研究发现了一个有趣的现象，原来制造鸡皮疙瘩的细胞们可以推动毛发的生长。研究显示，交感神经不仅与立毛肌连接，还如细丝般缠绕于毛囊干细胞四周与之联动。交感神经通过分泌去甲肾上腺素，调节着毛囊干细胞的活化，对毛发的生长有着重要的影响。为了使身体升温，立毛肌会竖起毛发以滞留空气，以及加速激活毛囊干细胞以促进新毛发的产生。

专家表示，人体因外部温度环境的变化而起鸡皮疙瘩，显示出了两层反应，一是起鸡皮疙瘩是在短时间内提供缓解的快速方式，二是如果寒冷持续，这种机制能提示毛囊干细胞，让新的毛发再生。（孙黎）

免费保松牙、残根义诊

全市寻找50名松牙、残根、缺牙患者 专家一对一义诊

中老年人身体机能下降且慢性病多发，像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人，治牙一定要慎重，盲目拔牙会有生命危险。

过去口腔医学水平有限，松牙、残根都被当作病牙拔掉，再镶上挂钩牙。只要符合条件，现代口腔修复技术完全可以保留松牙、残根不拔，补全缺牙修复牙齿。很多松牙的中老年人口内松动程度都在2-3度之间，符合保留条件，只需要先进行系统的牙周治疗，再用无挂钩覆盖义齿将松牙再固定，无需拔牙。



资深中老年口腔医师 杨晓旦 口腔全科 主任

擅长：松牙固定、各类牙体牙髓病治疗、冠桥修复、精密覆盖义齿类活动修复、全口无牙颌活动义齿修复。曾于上海第九人民医院完成进修课程，从事口腔临床近二十年，对人体口颌面关系有深刻的认知，并且积累大量的全/半口修复经验，完成上千例修复案例。

提前预约，免排队 免挂号、检查费用

预约报名热线：021-52921706

义诊单位：上海美冠塔诺金口腔门诊部 义诊时间：2021年11月2日、3日

义诊备案号：黄卫登字(2021)第001439号、001440号

高品质养老院 优选 向阳院

- 科学专业的健康管理
- 细致入微的照护服务
- 丰富均衡的营养膳食
- 精彩多元的活动社交
- 适老环保的居住设施
- 城市熟悉的生活环境

徐汇田林院门店地址：
柳州路374弄12号
更多门店信息请咨询：
021-54979988

单人间、双人间、夫妻间、失智失能专区、
居家照护服务，欢迎致电咨询！