

当心!“心房颤动”隐患凶险

四成房颤患者无明显症状,引发中风几率比常人高近五倍



■记者王艳

病因复杂,四成患者无明显症状

43岁的张先生最近熬夜加班时,经常感到心慌、憋闷,到杭州师范大学附属医院心脏中心诊治,医生建议他做动态心电图。检查结果证实,张先生的不适症状,是阵发性房颤引起的。

房颤发病率上升,发病年龄渐趋年轻化

杭州师范大学附属医院心脏中心副主任、心胸外二科主任、副主任医师,硕士生导师,医学博士。浙江省医疗鉴定委员会专家、浙江省心胸外科学会青年委员、杭州市心胸外科学会委员、浙江省数理医学学会委员。国家卫计委科研专项《制定国人主动脉夹层诊疗规范》的全国30位专家组成员之一。长期在临床一线,具有丰富的临床经验。开展的手术种类主要包括心脏瓣膜置换术、心脏瓣膜成形术、冠状动脉旁路移植术、各种大血管手术、各种简单先天性心脏病矫治术以及复杂性先天性心脏病矫治术等。

房颤是老年人多发的疾病之一,随着年龄增长,房颤的发生几率也会越来越高。有数据显示,50岁以下人群房颤发病率0.3%左右,75岁以上房颤发生概率15%~20%,中老年人群是房颤“重灾区”。我国是房颤第一患病大国,发病率1%,全国约有1000万人罹患房颤。

近年来,房颤的发病率明显上升,并呈现出年轻化的趋势。抽烟、酗酒、酗咖啡、熬夜、加班等不良生活习惯大大加重了年轻心脏的负担,诱使房颤提前发生。

目前心房颤动的治疗方法主要有传统的药物保守治疗和外科手术治疗,以及属于微创介入技术的导管消融术等治疗方法。

房颤引发的中风很凶险

表面上看不少房颤患者症状不明显,或仅是一时的难受,实际上房颤引发的中风和心衰常常让人猝不及防,十分凶险。

吴昊介绍说,房颤患者的心跳异常,心房每分钟颤动的频率高达300~600次。这种极不协调的乱颤,会使心房收缩功能减弱。心房不能有效收缩,心房内的血液不能完全泵到心室里面,这些滞留的血液会逐渐凝结成块。而心脏左心耳更容易产生“漩涡”,形成血栓。

血栓随血液进入脑部血管,就很容易堵塞在血管狭窄处,阻断脑部供血,就会导致脑卒中,即人们常说的“中风”。可导致患者行动严重受限、瘫痪、永久性失语或失明。如果血栓流到肾脏,就会引起肾动脉栓塞,甚至导致肾衰竭,都会导致致命的风险。

房颤患者的中风发生率与平常人相比,高出近5倍。房颤所致中风具有高致残率、高病死率及高复发率的特点。

据调查,房颤引发的中风30天内的死亡率可达25%,一年内死亡率则高达50%;中风急性期致残率高达73%;中风第一年累计复发率高达6.9%。

房颤患者更需建立健康生活方式

吴昊提醒,如果患者出现胸闷、气短、乏力等症状时,要及时就诊,在医生指导下,评判中风风险,按医嘱服用抗凝药,防止血栓形成。

房颤患者急性发作期应绝对卧床休息。若发作程度较轻时,可以根据原发心脏病的状况及体力状态而进行适当的活动或休息。平时经常观察心率和血压,定期复查心电图,谨慎服用某些治疗咳嗽或者感冒药物。

房颤患者预防中风还需建立健康的生活方式,戒烟、戒酒、避免饮用有咖啡因的饮料,遵从低盐和低脂的饮食习惯,多吃富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼虾、蛋、奶类等;多食新鲜蔬菜和水果;限制热量供应,降低肥胖者的体重,减轻心脏负担;避免精神紧张,并根据自身的情况适当进行体育锻炼。

健康资讯

我国5岁儿童较40年前平均长高8厘米

■胡浩

8.2厘米。与10年前的第四次调查结果相比,我国9市7岁以下儿童的体格发育水平较10年前有不同程度的提高。以5~5.5岁年龄组为例,2015年男童体重、身高分别为20.17公斤、113.6厘米,较10年前分别增长0.99公斤、1.7厘米;女童体重、身高分别为19.29公斤、112.5厘米,较10年前分别增长0.89公斤和1.8厘米。

调查同时显示,我国城乡儿童身高体重差别逐渐缩小。以4~5岁年龄组为例,从1975年到2015年,男童身高的城乡差由4.0厘米缩小到0.6厘米,女童身高的城乡差由4.3厘米缩小到0.4厘米。

国家卫生计生委妇幼司司长秦耕介绍,我国9市城乡7岁以下各年龄组儿童体格发育平均水平均已明显超过了世界卫生组织颁布的儿童生长标准。其中,城区儿童体重超出0.1至1.2公斤,身高超出0.5至2.1厘米。农村儿童体重超出0.3至0.9公斤,身高超出0.3至2.1厘米。



王来法对话健康

常发怒与肝有关

问:我从学校毕业到单位已经工作5年了,因为长期在忙碌和压力中度过,原本冷静、受控制的情绪在繁重的工作和紧张的节奏中变得紧张,现在我很爱发脾气,好几次在工作中对同事说了一些伤人的话。为此,领导找我谈了话,可我依然控制不住,还和领导吵了起来,我该怎么办?

答:愤怒完全是正常人的情绪,而且是很强烈的情绪。如果随便发泄怒火,可严重损坏人际关系并伤害您的专业信誉。但如果完全压制愤怒,就可能转化为身体内部问题,导致高血压、抑郁或被动反抗行为。

如何解决易怒情绪呢?我们中医有一句话:“肝为刚脏,喜条达而恶抑郁,在志为怒。”意思是说,肝属于刚强、躁急的脏器,喜欢舒畅柔的情绪,而不喜欢抑郁的情绪,其情绪表现主要为发怒。所以,善怒主要与肝有关,主要为肝郁气滞、肝火上炎、脾虚肝乘等三种证候。因此要从调理肝气着手,可找中医把脉开方对症调理。

除了吃中药调理外,当您发现自己怒火中烧,有几个处理策略可以用来帮助你以健康的方式控制情绪。

努力从内心处冷静

遇到困难的对话时,确保从膈膜处均匀地深呼吸。跟自己讲话,慢慢重复一些类似“放松,保持冷静”的话。您还可以闭上眼睛几秒钟,想象一幅放松的画面、一些让您冷静或高兴的事情。在您讲话时,放慢语速,不要打断,并仔细考虑您正在说什么。

抽身而退

如果紧张气氛越来越严重,则考虑先停止讨论,等双方都冷静下来时再回来重新开始。随着时间推移,您会变得更客观,问题也将为您脑海中更明确。

尝试换位思考

如果您发现自己对某个人很愤怒,或者成为他们愤怒的对象,则花一点时间从对方的角度进行考虑。每个人都有其自己

的困难和压力。当您能够将对方视作易犯错误的正常人,像您一样在努力完成这一天的工作,您就更容易冷静下来,并找到开始解决问题的共同点。

缓和您的语气

在响应之前先仔细倾听,并使用类似“我明白”这样的短语,以显示您愿意了解他们的观点。另一个有用技巧是“镜像技术”,您在说话时重复别人的词或短语,不是干扰他们,而是表示您确实在听并且理解他们。最后,不要迁怒于别人。不要说“当你……时,我真的感到厌恶”,而是说“当您……时,我感到难过”。

不要当面发泄怒气

如果有人朝您大喊大叫或粗鲁地威胁,请努力记住:这并不是真的针对您。您对与您无关的任何人的行为都不负责任,而且您也无法控制他们的行为。您只能控制您对他们的行为所做出的反应。如果有人抨击您,反击只会让事情更糟糕。冷静地反应,或者根本不回应以及拒绝“供给”他人的愤怒可使其更快地燃尽,就像失去氧气的大火。

了解您的“愤怒触发器”

学习认识到什么使您愤怒。可能是人、情况或任务使人血脉偾张,所以找出原因是什么,并且找出替换办法来解决它们。比如说,您可能发现您每天上班的路上让您很郁闷,在一天刚开始时就不愉快。那就寻找不同的方案:找一条不同的路线,自己开车而不是乘公共交通或者反过来。或者您可能发现每当您必须准备特定报告时就会脸色发青。寻求不同的更有效的方法来完成工作,寻求帮助或看看是否其他人能够或更适合这项任务。

最后,为愤怒找到健康的发泄渠道,尝试做一些剧烈运动,可让您平静的瑜伽或者冥想练习。允许您自己用一种积极的方式来释放郁闷,这样愤怒就不会积聚在您的身体里或者以不良的方式爆发出来。

健康常识

梅雨季谨防尿路感染

■记者王艳 通讯员谢奎

梅雨季节到来,湿热的天气也为致病菌的生长繁殖创造了有利的条件。在泌尿外科门诊,泌尿系感染的女性患者明显增多,不少人尿痛、尿急和尿频,并且反反复复,苦不堪言。

杭州市第一人民医院泌尿外科副主任医师何华东介绍,泌尿系感染又称尿路感染,是肾脏、输尿管、膀胱和尿道等泌尿系统各个部位感染的总称,按感染部位可分为上尿路感染(肾脏、输尿管)和下尿路感染(膀胱和尿道)。

尿路感染的患者症状表现为尿频、尿急、尿痛、耻骨上区不适和腰骶部疼痛等,

有的还伴有寒战、发热、腰痛、恶心、呕吐等。门诊尿路感染就诊患者中约有95%为急性膀胱炎。如果女性患者同时存在尿痛和尿频,则尿路感染的可能性为90%。

尿路感染最常见的细菌为大肠埃希菌,不及时治疗容易引起肾盂肾炎。所以,女性有尿路感染症状时还应考虑是否存在阴道炎、生殖器溃疡或淋病,可通过妇科检查排除此类疾病。绝经后女性也很容易出现尿路感染,如果是雌激素偏低引起的,建议在妇科医生的指导下,使用雌激素改善。

另外,梅雨季节闷热潮湿的气候条件为霉菌的繁衍提供了一个最适合的环境,女性很容易患上霉菌性阴道炎。霉菌性阴道炎若不及早彻底治疗,会使炎症蔓延,波及尿道,从而引发尿道炎,上行感染会导致盆腔炎,严重的话甚至影响女性生育能力。

何华东特别提醒女性朋友,一旦出现尿频、尿急、尿痛等相应症状时,尽早到医院做检查。如果患上了霉菌性阴道炎,一定要在医生指导下规范治疗,切不可自行盲目用药。生活细节上注意预防:定期体检,保证充分的饮水,至少每3~4小时排空一次。避免辛辣刺激性食物,少饮酒或咖啡,多摄取含维生素C的水果以保持尿液酸性化。避免穿紧身内裤,注意排便后的卫生习惯,贴身内衣最好开水烫过晾干再穿。

服“清肠茶”多了肠子会变黑

■记者王艳

叶女士平时工作繁忙,有时白天忙得连上厕所的时间也没有。可每当她晚上回到家准备“好好上个厕所”时,却又陷入了“无便可解”的尴尬之中。久而久之,叶女士养成了购买服用清肠通便的习惯,可效果也不理想。最近,叶女士已经十几天没有排便,肚子胀得难受,这才准备到医院看病。

浙江省中山医院消化科张咩庆主任接诊后,详细询问了病史,建议叶女士做一次肠镜检查。检查结果让叶女士大吃一惊,她患上了“结肠黑变病”。

张咩庆介绍,“便秘”只是一个临床症状,可引起便秘的疾病很多,通常可分为

器质性和功能性病变。器质性病因像是胃肠道肿瘤、直肠肛门病变、糖尿病、帕金森病、硬皮病等,此外患者服用铁剂、止痛药、抗抑郁药等都可能导致便秘。

临幊上必须明确病因才能开展进一步的治疗。同时,长期便秘也可能导致如结肠息肉等肠道慢性病变,而肠镜检查可以明确有无肠道病变。

结肠黑变病是一种病因不明的疾病,但多数学者认为它与长期口服蒽醌类泻药有关,肠镜检查可发现患者的结肠黏膜呈褐色或黑褐色色素沉着性改变,而有结肠黑变的患者肠癌发生风险将明显高于正常人。市面上所售卖的大部分“清肠茶”、“减肥茶”中都含有芦荟、番泻叶、大黄等蒽醌类药物,而叶女士正是因为长期服用这种含有蒽醌类药物的“清肠茶”才导致结肠黑变的。

现在很多功能性便秘都与不良的生活方式有关,饮水量少、膳食结构不合理、精神紧张、甚至上厕所的不良姿势都可能导致便秘。泻药可以解决一时的问题,但还是改变自我的不良生活方式才是治疗便秘最天然最有效的方法。

张咩庆建议:预防便秘,要改变饮食习惯,增加纤维素比如芹菜、蘑菇等食物的摄入,每天至少饮水1000毫升;定时排便,尽量选用蹲厕,且每次排便时不能超过5分钟;增加运动量,保持心情舒畅。

日本东京一所大学发现真性近视儿童期病变特征

■华义

日本因患真性近视而失明的人数约占失明患者总数的20%。报告说,研究人员从东京医科齿科大学一个研究小组近日发布报告说,有可能患真性近视甚至发展为失明的患者,在儿童期即可通过眼底检查诊断出病症,这将有助于患者及早接受治疗护理,避免发展成失明。

近视有真性和假性之分。眼底发生病理改变的近视被称为真性近视,与眼底没有发生病理改变的假性近视有着本质区别,一旦患真性近视,眼睛很难自我调整恢复。

根据东京医科齿科大学发布的报告,真性近视患者眼球会发生变形,视网膜和视觉神经会出现问题,严重时甚至会失明。在

特别提醒

吃糖太多易近视

■记者王艳

每一样甜食,都对孩子有着无穷的诱惑。大部分家长都知道“吃糖伤牙”,殊不知糖吃多了也容易近视。

杭州市中医院眼科主任王青主任医师介绍,这是因为糖分在人体内代谢时,需要大量维生素B,帮忙,并降低体内钙的含量。维生素B对视神经有养护作用,其含量的高低会影响到视神经的状态。而钙是眼部组织的“保护器”,缺钙不仅会造成视网膜的弹力减退,晶状体内压力上升,眼球前后径拉长,影响眼球壁的坚韧性,容易发生儿童近视。不仅如

此,吃糖过多还会使近视度数增高。

近视眼的防治是多方面的,注意某些营养物质的补充也可以对近视防治起到良好的辅助作用。王青建议大家尽可能多食用一些肉、鱼、蛋、奶等含有丰富蛋白质和多种必需氨基酸的食物;多吃如乳类、豆类产品、虾米等含钙量较高的食物,对增强巩膜的坚韧性起主要作用;多吃牛肉、糙米、动物的肝脏等含有铬和锌的食物以及新鲜蔬菜水果等富含维生素的食物,避免或限量食用甜食,如蛋糕派、爆米花等,还有果脯、蜜饯、果酱等含糖量较高的点心,以及可乐、雪碧等碳酸饮料。

债权转让暨债务催收联合公告

根据金华银行股份有限公司与浙江省浙商资产管理有限公司达成的债权转让协议,金华银行股份有限公司已将其借款合同编号为(201599060借05084、201499060借00009、201498518借01466、201598548借00121、201498518借01459、201599080借05751、201599080借05659、201599080借05752、201599080借05751、201599080借05659、201599080借05663、201599330借02742、201599330借02726、201599330借02727、201599330借02892、201499062借01186、201599062借01427、201499062借01264)共17笔债权和相关担保合同及其他协议项下的全部权利,依法转让给浙江省浙商资产管理有限公司,特公告通知各借款人、担保人以及借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情况的的相关承债主体或清算主体。

债权转让双方现公告要求上述债权涉及的包括但不限于债务人、担保人及其清算业务人等其他相关责任人,从公告之日起立即向浙江省浙商资产管理有限公司履行主债权合同及担保合同约定的或法院判决的全部义务。

特此公告。

金华银行股份有限公司
浙江省浙商资产管理有限公司

2016年6月13日

桐庐:“严、细、实”做好首届国际民宿论坛保供电

近日,首届中国(桐庐)国际民宿发展论坛在杭州市桐庐县开幕。国网桐庐县供电公司为保证会议期间良好的供电环境,全程进行保供电服务工作,确保会议顺利进行。

首届中国(桐庐)国际民宿发展论坛旨在通过探讨民宿产业经营、监管及发展方向,为中国民宿经济的转型升级和可持续发展提供思路。作为中国民宿产业规模、档次最高的国际性会议之一,本次论坛吸引了来自中国、美国、法国、意大利、日本等国家的约500名嘉宾参加了开幕

式。为了确保会议期间供电安全,该公司提前部署,加强对会议重点区域、重点部位和重点用户设施的安全用电检查,采取多种措施保证会议期间全县电网安全稳定运行。

一是制订了详细的会议期间保供电方案和事故应急预案,明确了保电范围、保电措施。并组织人员对会场的用电设施进行仔细排查。

二是加强电网调度管理,严格停电审批制度,科学合理地安排会议期间电网运行方式。同时制订并细化了电网应急预案,为会议顺利召

开提供可靠的电力保障。

三是强化事故应急处置能力,完善事故应急处置预案,充分做好抢修人员、抢