

心跳飞快且杂乱——

这样的“心房颤动”很危险

房颤患者须积极治疗 预防中风发生



■记者王艳

张先生最近总感觉心慌气短,伴有焦虑不安,易疲劳,到医院一检查,被确诊为心房颤动。

心慌气短当心房颤

浙江省人民医院心血管内科主任、大内科教研室主任、主任医师王利宏介绍,心房颤动简称房颤,亦称心房纤维性颤动,是老年人最常见的心律失常之一,严重威胁人类心血管健康。据统计,我国有逾1000万房颤患者,而且发生率还在升高。随着年龄增长,房颤的发生率不断增加,75岁以上人群可达10%。

近年来,中青年患者也不少见,抽烟、酗酒、熬夜、高压力等不良因素,不断加重年轻人的内心负担,诱使房颤提前发生。

大多数房颤患者的症状有心悸、呼吸困难、胸痛、疲乏、头晕,感觉到眼前发黑等,最常见的症状就是心慌。心跳频率往往过快,有时候可以达到100~160次/分;不仅比正常人心跳快得多,而且不整齐,这两个特点都非常容易识别。

一旦发现异常,应尽早到医院就诊,进行进一步检查。心电图是检出房颤的重要手段,有时还要做动态心电图,如果连续监测7天发现房颤的几率更高。

但也有一些患者由于耐受性较高,感觉不到明显的症状,被称为“无症状房颤”。这部分患者因无法及时发现,常常得不到及时诊断和治疗。

房颤引发的中风更可怕

王利宏表示,房颤发生在心脏,导致猝死很罕见,它最大的危害是容易导致心源性脑栓塞(中风)。这是因为“心脏相连”。房颤发生时,心房无法有效地收缩,导致血液淤积并形成血栓。血栓脱落时,会随着血液流动,停在不同的血管部位,造成堵塞。停在脑血管就会造成脑栓塞,引发中风;停在肺部血管会引发肺栓塞;停在下肢血管就可能形成下肢深静脉栓塞。”与普通人相比,房颤患者的中风发生率要增加近5倍。

而且,和其他原因引起的中风相比,房颤导致的中风更可怕。这是因为相较于血管内的

空间,心房内更“宽敞”。若心房中有凝结成块的血栓,其个头更大,极易堵塞人体中较大的血管。这就导致了房颤引发的中风有“三高”:致死率高、致残率高、复发率高。

长期房颤还可导致心脏扩大、心力衰竭,使患者死亡率增加1倍。因此,房颤的风险和并发症需要引起广大患者的高度重视,需要积极求治。

积极治疗是减少中风发生的关键

虽然得了房颤,并不等于一定会脑中风,但是积极治疗房颤是减少中风发生的关键。

王利宏表示,进行抗凝治疗是目前公认的预防房颤性脑中风最有效的手段,即通过阻止心房中血液凝结成血块,达到脑中风预防的目的。但是常规华法林抗凝治疗需要定期监测血液的凝血指标,以调整剂量,否则容易出血或无效,如果无法监测或不能耐受,也可以考虑微创的左心耳封堵术,达到与抗凝几乎一致的预防脑中风的效果。这两个方法只能预防并发症,并不能治疗房颤。

如果想把房颤转为正常心跳,可以考虑服用抗心律失常的药物,但是有效率很低,大约只有1/3的人可能有效,并且即使有效,也需要长期服用维持,不能时断时续,而抗心律失常药物往往副作用比较大,长期服用经常导致心脏及其他脏器的损害。

房颤一般经历早期阵发性阶段和后期慢性持续性阶段,而导管消融是有望消除房颤的微创疗法,目前已经成为国际房颤指南规定的药物无效阵发性房颤的首选疗法,也是指南推荐的持续性房颤恢复窦性心律的可选方法。

导管消融在三维标测系统指导下进行,围绕肺静脉进行消融,部分患者可能需要附加其他部位消融。导管消融系微创手术,这种方法创伤小,治愈率高,住院时间短,几乎无严重并发症。

今天正好是第五个“中国房颤日”,王利宏提醒,房颤导管消融“宜早不宜迟”。导管消融最佳时机是在房颤的阵发性阶段,此时消融事半功倍,错过这一阶段,房颤转为持续性,消融事倍功半。因此,应当鼓励病人在房颤处于阵发性阶段时得到最佳治疗。

健康常识

高考季的饮食应如往常

■记者王艳 通讯员罗娟娟

又是一年高考时,在考试期间如何给孩子们搭配营养餐,提高记忆力,想必是各位考生家长最为关心的了。

丽水市中心医院营养科李敏副主任护师介绍,考试会消耗大量的脑细胞,考生要合理调整作息,保证充足睡眠,同时需要加强营养才能保证供给。

不少家长认为,加强营养就是多吃蔬菜以及海参、鲍鱼等。殊不知盲目进补,进食大量的鱼、肉、山珍海味会加重孩子的胃肠道负担,吸收不好,容易腹泻。进食过于油腻的食物,还会增加胃肠道血液供应,进而影响大脑的血液供应,导致大脑迟钝,思维不敏捷,影响考试发挥。

那么怎么吃更好呢?李敏表示,吃对食物可缓解紧张情绪,让考生处于镇定状态。因此,考试期间的饮食应与平时区别不大,总的原则是营养全面,饮食均衡,注重食物种类多样化,合理搭配,提高营养的吸收效率。具体来说,主要是:

够够主食 对于即将参加高考的考生来说,吃够主食可以给大脑提供葡萄糖,保证大脑能量供应,有助于保持大脑的兴奋度,因此一定要重视主食,一日三餐每餐都要吃主食。主食不能只吃精米白面等,常见粗粮使血糖升得快,能够给大脑、心脏快速供能,但降得也快,血糖波动幅度大对身体无益。主食应加入一

定的粗粮,粗粮中的膳食纤维、维生素、矿物质高于细粮,有利于平稳血糖。燕麦、绿豆、红豆、玉米等粗粮应占主食总量的1/3。

摄入足够的肉蛋豆奶 优质蛋白质是考生备战时必不可少的武器,尤其是蛋白质中的谷氨酸可以帮助活跃脑细胞。荤菜中肉类首选鱼虾、去皮的鸡鸭,瘦猪肉也不错。肥牛肥羊饱和脂肪酸很高,升高血脂,加重血液黏稠度,要少吃。植物性优质蛋白白当进豆制品和坚果,鸡蛋每天吃1~2个,肉类100克左右,多吃会给身体增加负担。建议每天喝300克酸奶,能充分补充钙。

天天有水果、餐餐有蔬菜 蔬菜水果有很好的调节代谢的作用,不仅能够帮助消化主食和荤菜,还有提高机体抵抗力的功效。建议天天有水果、餐餐有蔬菜,绿叶蔬菜既可补充钙又可补充镁和钾,可以缓解机体疲劳,提高学习效率。

饮品建议喝绿豆汤、红豆汤、豆浆、淡绿茶等。压力大、精神紧张血压会升高,而这些饮品富含钾,有平稳血压的作用。

另外,平时孩子没吃过的東西,或者是吃了之后曾有不良反应的食物,无论多美味、多有营养,都不要给孩子吃,避免引起食物过敏和食物不耐受。不要经常下馆子吃饭。最好由父母亲自选购食物,为孩子制作三餐,同时要注意食物的储藏和烹调中的卫生问题。

健康警示

司机眼睑痒了半年 原是睑缘长满螨虫

■记者王艳
通讯员蒋明、沈笑驰

提到螨虫,大多数人会想到,它是过敏和青春痘、酒糟鼻等皮肤问题的罪魁祸首之一。但你可能想不到的是,螨虫还会出现在眼睛里。

近年来,杭州50多岁的卡车司机施先生老觉得眼睛痒,滴眼药水也不管用,反反复复的。最近因眼睛痒、灼热难以忍受,他才到浙江省新华医院就诊。该院眼科主治医生徐东医生检查发现,施先生的睫毛根部结痂分泌物很多,还有螨虫在上面爬动!他说,这是螨虫引起的前部睑缘炎。

徐东介绍,睑缘炎是睑缘皮肤、睫毛毛囊及其腺体的亚急性、慢性炎症,它的发生与多种因素有关,可因细菌、脂溢性皮炎或局部的过敏反应所引起,且常合并存在。另外,风沙、烟尘、化学物质刺激、眼疲劳、屈光不正、睡眠不足、全身抵抗力下降及营养不良等不良因素可诱发睑缘炎。

正常人睑缘寄生的蠕形螨称为睑缘常寄生虫,当其寄生数量很少、机体免疫功能正常时,蠕形螨并不引起睑缘炎,而当多种原因使蠕形螨数量明显增加或机体免疫功能失调时,蠕形螨可成为致病虫。

原体,使其寄生的睑缘带入更多细菌从而引起感染性疾病,炎症波及眼睑缘而反复发作迁延。

蠕形螨睑缘炎为常见的眼表疾病,该院眼科的普通门诊中,这类患者占四分之一左右。各年龄组均可感染,且随着年龄增长,感染率逐渐增加,70岁以上人群睑缘蠕形螨的检出率为100%。

虽然大部分患者的症状及体征并不严重,但仍有患者可合并角膜炎的发生,遭受严重的视力损伤。

徐东提醒,蠕形螨感染具有传染性,接触带有蠕形螨的人体皮肤,或接触带有蠕形螨的物品(如毛巾等)均有可能被传染。因此,在临幊上应对与蠕形螨睑缘炎患者密切接触者进行蠕形螨检查,伴有睑缘炎征者应及时给予治疗。

局部治疗为主,包括睑缘清洁以及局部药物治疗。反复发作、治疗效果差或合并严重皮肤相关的疾病的患者,应联合全身口服用药。

另外,读者应当对睑缘炎提高警惕,注意个人卫生,平时将所用的毛巾等物品高温消毒灭螨,枕巾和被褥要勤洗勤换,常在日光下晒;避免与蠕形螨感染的病人接触,不与他人共用毛巾等。

健康资讯

常吃新鲜水果可降低糖尿病风险

■林苗苗

近日在国际学术期刊《PLOS医学杂志》(PLOS Medicine)上发表的“中国慢性病前瞻性研究”显示,与极少吃新鲜水果的人相比,经常吃新鲜水果的人罹患糖尿病以及糖尿病性血管并发症的风险明显降低。

该报告基于在我国开展的50万人前瞻性队列研究数据,由来自英国牛津大学、北京大学和中国医学科学院的研究人员共同协作完成。在对我国10个地区的50余万名年龄35~74岁的成年人进行长达7年的追踪随访后,研究观察到近1万例新发糖尿病患者。

研究结果将为现有的膳食指南在倡导提高新鲜水果摄入方面提供强有力的科学依据,包括对糖尿病患者的指南。

据介绍,尽管富含新鲜水果和蔬菜的饮食对健康的益处已经得到普遍认可,但水果对糖尿病的发生和预后的影晌,全球的研究证据还非常有限,很多公众担心摄入新鲜水果会对糖尿病患者不利。此项研究启动时有3万名调查对象患有糖尿病,糖尿病患者中不吃水果的比例为无糖尿病者的3倍。目前得到的研究结果有助于减少此种担忧。



上海交通大学教授研究显示

干细胞有望治卵巢早衰

■林小春

中国研究人员日前在美国《分子治疗》杂志上报告说,动物实验显示,干细胞疗法有望安全地治疗卵巢早衰。这为部分不孕患者带来新希望。

卵巢早衰是指女性40岁之前卵巢萎缩而不排卵的现象。目前全世界约有1%的育龄期女性发生卵巢早衰,这一问题已然成为女性不孕的主要原因。多个科研小组正尝试利用刺激组织再生或干细胞移植疗法帮助卵巢早衰患者。

中国上海交通大学吴际教

授等人从一到两周大的绿色荧光蛋白转基因小鼠中分离出雌性生殖干细胞,经纯化、培养等过程处理后,再移植到卵巢早衰的小鼠体内。

由于这种干细胞含绿色荧光蛋白,可在蓝光激发下发出绿色荧光,所以来移植后的发育过程可利用显微镜追踪观察。

移植的干细胞按身体需求

迁移到体内所需的位置,自行定位于各个组织器官的干细胞巢中,这一过程称为干细胞的归巢。

研究结果显示,雌性生殖干细胞与其他干细胞一样具有归巢作用,它们的巢位于卵巢皮质近表面,与吴际等人的预想一致。

据介绍,雌性生殖干细胞移植后,部分细胞分化并逐渐发育为成熟卵母细胞,从而使卵巢功能恢复。

研究人员让移植干细胞5到8周的小鼠与成年雄性小鼠交配,生出了能表达绿色荧光蛋白标记的后代。与对照组正常小鼠的比较表明,两组小鼠具有相同的发育机制,卵巢早衰小鼠生出的是正常后代。

吴际告诉记者,这些结果说明雌性生殖干细胞移植在卵巢内发育,只会向卵母细胞方向分化,

是安全的,这为临床应用它治疗卵巢早衰病人提供了理论依据和技术平台。

盲目补钙导致幼儿体内结石

■张玥

18个月大的闻闻日前成为无创外冲击波碎石术年龄最小的患儿。专家分析,患儿的结石与饮食过度摄入钙和大量摄取维生素C有关。

据闻闻的家长介绍,半个月前,闻闻因感冒到医院就诊,偶然查出患儿输尿管下段有一个11毫米长、5.9毫米宽的结石,和花生米一般大小。

才18个月大的孩子怎么会长出如此大的结石?闻闻的母亲介绍,一岁前闻闻一直是以母乳喂养,正常添加辅食。一岁后家长担心他缺钙,补钙半年多。平时闻闻喜食含维生素C较多的水果及豆制品。

家长回忆,前一阵发现闻闻偶有小便时战栗、表情痛苦并夜啼等现象。

泌尿外科专家表示,年龄如此之小、结石如此之大的病

例,临幊上十分罕见。专家分析,患儿的结石与饮食过度摄入钙和大量摄取维生素C有关。

家长盲目药物补钙加之饮食多为草酸类食物,草酸和钙就形成了草酸钙结石。

医生提醒,许多婴幼儿家长

仅凭孩子夜啼就认为缺钙,从而自行补钙的行为要不得。

儿童补钙前,应去正规医院体检后科学进行。

■记者王艳

天热提防狂犬病

■记者王艳 通讯员江歆

狂犬病疫苗的接种等。

专家推荐狂犬病高暴露风险者进行暴露前免疫,这些人员包括:从事狂犬病研究的实验室工作人员、接触狂犬病病例的医务人员和密接人员、兽医和临时前往狂犬病高发地区的人员。

为预防狂犬病的发生,省疾控中心专家提醒:不要与猫、犬等宠物过分密切接触,不要让宠物舔人的口腔、眼睛等黏膜,也不要让宠物舔人的伤口(包括细微伤口)。不要接触陌生犬和猫,避免被它们抓咬;和野生动物保持一定距离,关爱流浪动物时,要警惕感染狂犬病病毒的可能性;学校和家长要告知孩童不要逗弄不熟悉的动物;被犬、猫咬伤要及时向家长或老师报告,以便及时进行暴露后的预防处置;文明养宠物,不要随意遗弃宠物,定期给犬、猫等宠物注射狂犬疫苗。

被犬、猫等狂犬病宿主动物咬伤后伤口的紧急处理办法为:用肥皂水(或其他弱碱性清洗剂)和一定压力的流动清水交替清洗每处伤口至少15分钟,随后及时前往就近犬伤门诊进行预防处置。

狂犬病暴露,指被犬、猫等狂犬病宿主动物咬伤,破损皮肤或黏膜被狂犬病宿主动物舔或被其体液污染。暴露前免疫是指未被动物致伤或未接触狂犬病病毒前进行狂犬病疫苗的预防性接种。暴露后预防处置是指发生狂犬病暴露后开展的一系列预防处置措施,包括伤口的处理、

恒丰银行股份有限公司温州分行债权转让公告

大丰市花都美食新天地市场管理有限公司、江苏聚诚置业有限公司、雷宗森、郑世军、郑婧婧、张德军、彭成演、彭祥婧:

根据相关法律规定及恒丰银行股份有限公司温州分行与盐城市大丰区兴城投资开发有限公司签署的《不良金融资产转让协议》,恒丰银行股份有限公司温州分行已将你公司所享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、损失赔偿权、利息债权)依法转让给盐城市大丰区兴城投资开发有限公司(转让信息见下表)。

序号	借款人名称	债务情况(截至2017年5月19日)			保证人	质押人
		借款合同编号	本金	欠息		
1	大丰市花都美食新天地市场管理有限公司	2015年恒银温委字第06-002号、2015年恒银温委贷借字第06-002号	31000000元	7235384.16元	江苏聚诚置业有限公司、雷宗森、郑世军、郑婧婧、张德军、彭成演、彭祥婧	江苏聚诚置业有限公司

</div