

心脏乱跳是病

做好这事，解决“心头大事”

■浙大一院

杭州东南约200公里，中国“黄金海岸线”中段的三门湾畔，海港小城三门县因此得名。

这个拥有丰富海产资源，素有“三门湾、金银滩”美誉的地方，老百姓曾引以为傲的，是繁荣亮相《舌尖上的中国》的美食，而如今，随着浙江大学医学院附属第一医院医疗合作的深入开展，当地群众更津津乐道的是“舌尖上的医术”。

花甲大伯心脏乱跳

浙大一院专家“下沉”解难题

每周一上午，浙大一院三门湾分院（三门县人民医院）心血管内科诊间外，人头攒动，大家相互寒暄几句，便发现：都是来找浙大一院心内科专家韩杰副主任医师就诊的。

郑大伯（化名）今年60岁，近两年来，他觉得自己身体越来越差。今年年初，他感觉心慌心悸的情况明显加重，有时候甚至会

眼前一黑，这才在子女的催促下到当地医院检查，被诊断为心律失常。

“我们当地医生说只要做个手术就好了，但他们不掌握这个技术，建议去上级医院治。”郑大伯女儿介绍，本计划带父亲到杭州治疗，但受疫情反复影响一直没成行，直到听说浙大一院的专家来当地出诊，赶紧给父亲预约了门诊。

经过韩杰副主任医师的详细问诊和查体，结合24小时动态心电图显示的室性早搏24905次，房性早搏2次，郑大伯心律失常诊断明确，已于近日在三门湾分院由韩杰副主任医师主刀，接受了射频消融治疗。

“浙大一院专家能来真是太好了，一天院没住，也不用家人陪着跑杭州，毛病竟然治好了，真是太方便了。”淳朴的郑大伯难以掩饰的激动，他表示不适症状已完全消失，等再休息几天后，还是要回菜地种菜去，干了大半辈子农活了，闲不住。

群众健康无小事
“山海”提升再惠百姓

“心律失常是我们心内科一类很常见的疾病。”韩杰副主任医师介绍，心律失常包含很多细分疾病，如房性早搏、室性早搏、房颤、室上速等，治疗技术目前也很成熟，患者接受介入手术后，基本都可实现较好的疗效。

但在三门湾分院，却存在着一种矛盾的窘境：尽管已建立基层胸痛中心，拥有介入室，在心脏疾病诊治方面具备一定基础，但总体实力仍较弱，在急性发作的心脏疾病以及其他常见心脏疾病的治疗方面还有很大提升空间。以心律失常为例，目前相关诊断条件已经具备，但射频消融等治疗技术却一直未常规开展，患者只能选择吃药姑息治疗或至上级医院、省城大医院接受治疗。

明明是个不需要住院的日常操作，但当地却无法开展，到上级医院治疗不仅路远，耗时费力，还可能要来回奔波多趟，极不方便，对一些经济困难的家庭来说可能还会造成额外负担。这也成了很多群众热切期盼改善的。

在浙大一院医疗和管理团队的迅速部署下，心内科专家被派往当地帮助填补电生理和射频消融等技术空白，切切实解决当地群众的“心头大事”。

据介绍，现在每周至少有一半的时间在那里，除了门诊，还开展手术治疗。“山海”提升工程一阵风，吹到了滨海县城，优质医疗资源和专家下沉再下沉，就医难题被逐个攻破，基层医疗服务能力的提升让更多患者留在了当地，不出县域就能看好病、看大病，健康有了更好保障，共同富裕的基石更加坚固。

心脏乱跳，找上年轻人
这些习惯，请及时改变

心律失常是什么？缘何会成为群众健康的一件“心头大事”？

我们的心脏跳动具有一定的

规律和时间间隔，心律失常就是指心跳的节律和频率出现了问题，具体可表现为心脏跳动不规则，或心跳过快、过慢。心律失常会导致人出现心慌心悸、胸痛晕厥等症状，最严重的可引起猝死，不容忽视。

浙大一院心内科主任郭晓纲主任医师解释，心律失常是由于心脏电信传导系统异常所引起的，临床上非常常见，近年来有年轻化趋势，与日常生活方式等因素有密切关联，如长期熬夜、压力大、暴饮暴食、大量喝浓茶咖啡等，都可能引起心律失常。

但目前，心律失常的诊断和治疗方法都非常成熟，患者出现相关不适症状后，需至专业的医疗机构专科进行评估和治疗，不可小觑疾病也不可讳疾忌医。

专家建议，改善生活方式，均衡饮食，尽量减少浓茶咖啡等刺激性食物的摄入，寻找正确释放压力的途径等方式，都有助于预防心律失常。

饪用盐之外，还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量。减少在外就餐。在外就餐时应要求餐馆少放盐。

如何做到少油？食用油并非等级越高越好，不同食用油的脂肪酸组成差异很大。家里采购食用油时换品种为我们提供脂肪和营养平衡保障。家庭使用带刻度的控油壶，做到烹饪定量用油。除了菜肴用油之外，还应包括做面点用油、沙拉酱、油炸油酥等食物和在外就餐的含油量。

日常生活中，要如何做到少盐？人的淡口味是可以逐步养成的，婴幼儿期是口味偏好形成的关键时期，建议家长以身作则，让孩子从小喜欢清淡饮食，有助于其形成终生健康的饮食习惯。

烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，品尝不能判断食盐是否过量，使用限盐勺、盐罐等工具，控制每天食盐摄入量。炒菜少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品，利用天然食物本身浓郁的风味提味增香；选用低钠盐等含钠相对较低的调味品，不仅可以满足咸味的要求，还可以减少钠的摄入。在菜肴出锅前或关火时再放盐，能够在保持同样咸度情况下，减少食盐用量。大部分食品在加工过程中添加了食盐，尽量选购新鲜食材，少选加工食品。钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目，购买时应注意食品钠的含量。在家烹饪时不应按照每人每天5克计算，应考虑成人、孩子、老人的差别；除了烹

饪时多用蒸、煮、炖、水滑、烟、凉拌等方式，尽量少用煎炸的方法。此外，还要减少在外就餐，不得不在外就餐时，主动选择烹饪方式用油少的菜肴。

如何做到控糖？少吃加工过程添加糖的食品，如饼干、冰淇淋、糕点、蜜饯、果酱等。含糖饮料指含糖量在5%以上的饮料，尽量少喝或不喝，更不能用饮料代替饮用水。

家庭烹饪菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。制作婴幼儿辅食时，无需添加糖。在外就餐时尽量少选含糖多的菜肴，如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。

最后，是控酒。孕妇、乳母、儿童青少年不应饮酒，特定职业和特殊状况人群应控制饮酒。亲友聚餐时，不劝酒、不酗酒。成年人如饮酒，一天最大饮酒的酒精量建议不超过15g，任何形式的酒精对人体健康都无益处。

游泳易感染HPV?

医生：不必恐慌！此HPV非彼HPV！

■祁骥

的HPV并不是大家所担忧的那些HPV亚型。

罗宏宾说，“导致足部跖疣主要是因为足部有破损，相当于打开了‘阀门’，HPV病毒可以通过足部的皮损进入人体，从而引起感染。”还有人会问，脚上明明没有受过伤，也没看到明显的破损，为什么也会长跖疣？罗宏宾表示，“这个破损不一定需要很明显伤口，哪怕擦破一点点皮，没有流血，对于HPV病毒来说也能寄生和感染。”

该院皮肤整形美容科医生罗宏宾说，大部分小患者都有暑期上游泳班、跆拳道班或者舞蹈班等经历，这些需要赤着脚长时间练习的培训班，如果不注意足部的及时清洁很容易踩着别人的脚印或护具感染跖疣。

跖疣是生于足底的寻常疣，由HPV感染引起，患病率为7%-12%，可通过皮肤的微小破损伤自身接种传染，往往发生在那些喜欢赤脚、足部多汗的人群，以儿童及青少年居多。

就诊后，许多家长们一听孩子感染了HPV病毒，便纷纷慌了神。罗宏宾表示，不用惊！HPV也分200多种亚型，易引发足部感染的HPV病毒类型是低危型的HPV1、HPV2、HPV4、HPV7等，引起的也只是跖疣等良性病变。

因此，不必过度紧张，因噎废食而取消孩子们相关兴趣爱好培训是完全没有必要的，但是必须要养成良好的卫生习惯，及时阻断病毒传播。

说到HPV，即人乳头状瘤病毒，大家首先想到的是宫颈癌或生殖器湿疣。其实，它是在全球均极为常见的一组病毒，确实是导致宫颈癌、生殖器湿疣及部分肛门癌和口腔癌的重要因素。但是引起足部等部位跖疣发生老人少跑几趟医院。”

小岛你好 健康到家



据了解，这次到六横岛开展义诊服务的有骨伤科、中医护理、针灸推拿科、康复科等科室的10多位医疗专家，一早上共服务了岛上300多位居民。

通讯员刘生国文/摄

健康服务 “点餐式”

在全国第六个残疾预防日上，杭州市余杭区五常街道五常社区文化家园内有序开展健康义诊服务。

杭州余杭区残疾人康复中心派出康复、眼科、耳鼻喉等专家医生驻点现场，社区居民以及残疾人群众在家门口便享受到所需的专业医疗服务。据悉，余杭区残疾人康复中心今年1月落地挂牌杭州未来科技城医院，配有国际一流的上下肢智能康复机器人、虚

拟现实行走训练智能跑台等专业康复设备，设备总投入超2000万元。

康复中心借助优势医疗资源将专业服务拓展至眼、耳鼻喉、骨关节等延伸领域，把“健康服务走入社区”变成常规动作，以社区居民和残疾人需求为导向，“点餐式”下单，让2万名残疾人和20万社区老人享受到实际所需现代健康服务。

通讯员朱佳欢 摄



入秋“第一肉” 滋阴润燥 补而不腻

干燥、心烦失眠或水肿的人群，最适合吃鸭肉了。

俗话说“秋高鸭肥”，相比夏天瘦柴的鸭子，秋天的鸭子吃得更多，储存了足够多的能量准备过冬，因此肉质更加肥美鲜嫩。所以秋季吃禽肉不妨首选鸭。秋季多吃鸭子，既能收获美味，还能收获健康。

现代营养学认为，鸭肉营养丰富，其蛋白质含量比畜肉高，而脂肪与碳水化合物含量比畜肉低，是优质的肉类食材。而且，鸭肉脂肪中的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪

酸的比例接近理想值，化学成分近似橄榄油，有降低胆固醇的作用，对防治心脑血管疾病有良好作用。

此外，鸭肉所含B族维生素和维生素E较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还有抗衰老作用，同时能预防糙皮病、高脂血症和心脑血管疾病。

因此，民间素来有“老鸭胜补药”的说法，日常生活多吃点鸭肉取代其他的肉菜，是非常健康的。

鸭肉吃法多样，比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养，如果

搭配以下几种食物，不仅口味提升，营养也会互补。

一是白萝卜。这种根茎类蔬菜像“海绵”一样，可以吸收鸭肉的味道精华，经过小火慢炖后，白萝卜吃起来就有了肉香味，鸭肉也会带有白萝卜的清香。

二是山药。从口味上来说，山药的柔滑与鸭肉的鲜美相得益彰，还能让汤汁乳白，鲜味柔和。

山药富含多种营养物质，有益肺止咳、健脾养胃的功效；鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品，两者一起煲汤不仅口味鲜美，还能健脾养胃、止咳化痰。

三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分，利于调控脂肪代谢，并且富含钾，适合控制体重人群及高血压患者。

鸭肉油脂多，冬瓜热量低，两者荤素搭配，能起到去油解腻效果。除此之外，土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。

最后，吃鸭肉也要注意其性偏寒凉，如果平日身体虚寒，或因着凉引起食欲减退、胃脘疼痛、腹泻、腰痛及痛经等则建议不食用鸭肉为宜。

本文由杭州市中医院主任中医师何迎春审核

专家问诊

230斤小伙因肥胖影响工作和生活

赶走“脂肪君”要医学营养减肥

■记者程雪

在秀身材的季节里，怎能容忍脂肪肆意妄为？为消灭“脂肪君”，节食、抽脂、减肥药齐上阵，哪种减肥方法最科学？本期邀请浙江中医药大学附属第二医院（浙江省新华医院）营养科副主任营养师，国家注册营养师陈秋霞为大家介绍肥胖的相关专业知识，以及医学营养减肥法。

肥胖伤身

“从小到大就是胖子，还能瘦下来么？”这个问题一直困扰着90后小伙刘先生，他身高183厘米，体重230斤。身体肥胖让他不仅在相亲市场屡屡受挫，也严重影响了他的工作和生活。

“他属于重度肥胖。”陈秋霞说，这一结果是经过测量身高、体重、腰围、臀围、体成分分析（体脂率、体脂肪量、内脏脂肪、肌肉量等），抽血化验，调查饮食习惯等综合评估后得出来的，每一位有减肥需求的人都需要进行。

肥胖者根据脂肪分布区域不

同可以分为苹果型身材的肥胖者和梨型身材的肥胖者。通常来讲，前者肚子大，像苹果一样圆圆的；后者则像梨一样臀部脂肪更多。苹果型肥胖对心血管疾病的影响更大。

大多数肥胖者的饮食习惯都有问题，比如喜爱喝酒，爱吃肉和油炸食物，不爱吃蔬菜……这导致他们每天摄入的热量远高于常人。

肥胖可能导致高血压、高血脂、高血糖和高尿酸血症，还有人出现睡眠呼吸暂停综合征、脂肪肝等问题，机体也会因肥胖而时常处于缺氧嗜睡状态。

三种科学瘦身法学会起来

怎么才能瘦下来？陈秋霞介绍了三种科学健康的医学减肥法。第一种是高蛋白、低碳水化合物法，蛋白质、脂肪、碳水化合物的供能比例分别给予20%、30%、50%。可以适当多吃低碳水化合物和高蛋白食物，如鸡蛋、奶、瘦肉、鱼虾类、豆制品等。这种方法减脂效果好，适合肥肉多、肌肉不足的胖友。不过，肾功能不好的人不适合此法。

运动是减肥最好的帮手。陈秋霞建议减肥者每周进行中等强度

有氧运动150分钟。对于会游泳的群体，可以每天游泳半小时，然后在小区里快走半小时。对于长期坐办公室的胖友可选择跳绳，跳1分钟，休息1分钟，这样5次为1组，每天抽空做3-5组。另外结合每周2-3次抗阻运动，做一个平板支撑和力量训练，这样减重塑形更完美。

减肥者要注意保持良好睡眠。建议减肥者每天睡足8小时，每晚11点入睡。良好的睡眠也有利于促进脂肪分解。

很多肥胖者可以看成是“食物成瘾”，减肥是为了改善饥饿感。多喝水也有利于脂肪分解和代谢废物的排出。

反弹是减肥者最怕触碰的字眼。反弹只是一种机体生理性反应，要及时寻求临床营养师的帮助，建立健康生活方式，也要注意体重自我管理。

有人明明很瘦，体检后却显示体脂率偏高。陈秋霞说，这类人要适当增加蛋白质摄入和有效锻炼来增肌。改善体质，尽量减少奶茶、油炸食品等高脂肪食物的摄入。