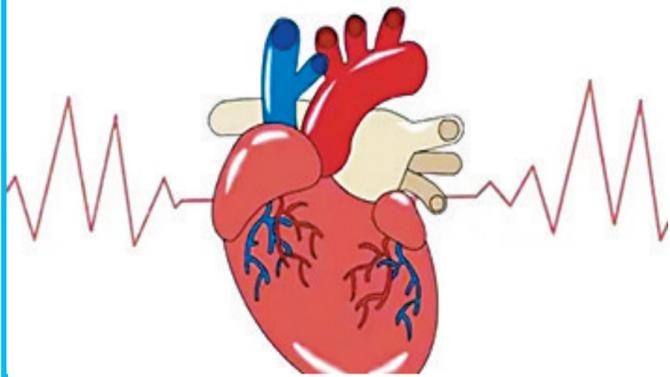




# 房颤易形成血栓 治疗要趁早

房颤发作时，患者可出现心悸、乏力、气短、胸部不适、大汗、眩晕等症状。同时，房颤可显著增加患者认知功能障碍及老年痴呆的发生率。心房颤动进行性发展可引起心脏扩大，导致心功能下降甚至心力衰竭。除此之外，房颤的最大危害是易形成血栓，近1/5的卒中患者都归因于房颤形成的血栓。



正常人的心脏跳动最初是从心脏的“司令部”，即窦房结传出指令，形成自发电律规律的搏动，使心跳维持在60~100次/分，再通过心脏正常的电传导系统，维持心房到心室的次序收缩，从而保证心脏正常的泵血功能。这种正常的心脏收缩节律称为窦性心律。房颤为心房颤动，是心房内心肌细胞出现快速而紊乱的电活动，心室率约350~600次/分，从而抑制正常的窦性心律，

使心房失去有效的收缩功能。房颤患者栓塞发生率是正常人的5~17倍，卒中风险较健康人增加5倍，心力衰竭发生率较健康人增加3倍，死亡率增加2倍。因此，房颤是一种发病率日益增高、致残率高、死亡率高的疾病，需要引起大家的高度关注。房颤如果不能及早发现，及时治疗，可能会出现认知功能下降、痴呆、心力衰竭甚至脑卒中等严重的并发症，严重威胁患者的健康和生命。

因此，早发现、早诊断、早治疗对房颤患者来说至关重要。房颤的临床诊断包括听诊可及心跳快慢不一、心音强弱不等、脉搏可及细弱、不齐。发病时心电图可见心房颤动波，心律绝对不规则，频率350~600次/分。

房颤一经诊断，应积极改正不健康的生活习惯，对于多次发作的房颤患者，积极纠正诱发因素并及时予以药物治疗。对于经抗心律失常药物治疗，房颤控制不理想的患者，应采取导管消融治疗根治房颤。导管消融是一种不需要开刀的内科微创手术，通常在2~3个小时内完成，治疗创口如棉签大小，安全性高，创伤小，术后并发症发生率极低。通常，阵发性房颤患者导管消融单次手术成功率高达90%以上，持续性房颤患者单次手术成功率达70%以上。

房颤射频消融术的注意事项：手术全程为局麻手术，创伤小、时间短、成功率高，术后患者需平躺4~6小时，一般术后观察一天，术后第二天就可以出院，住院时间较短。术后1个月内应注意避免过硬、过饱、辛辣刺激的食物；术后1周内避免剧烈运动；术后1周内可以淋浴，应注意避免揉搓穿刺部位。

(摘自《大河健康报》)

## 四招预防“空调病”

炎炎夏日，待在空调房里虽然凉爽，但待的时间太久也是会出现一些问题的。比如鼻塞、流鼻涕、喉咙干痒、关节酸痛以及头晕、头痛、食欲不振、全身乏力等症状，也就是大家所说的“空调病”。

其实，医学上是没有“空调病”这个概念，只是大家习惯把因吹空调引起的不舒服或相关疾病都叫作“空调病”。大同新和医院呼吸科李亚平大夫建议，以下四招可有效预防“空调病”。

1. 空调温度切勿过低。在炎热的夏天，很多人贪凉常将空调温度设置的很低，这样做很容易导致“空调病”，并且也不利于低碳环保。一般来说，最适合人体的空调温度一般在25~27摄氏度左右。

2. 注意常开窗通风。现如今

很多人一开空调就是一整天，其实还是要注意适当地关闭空调开窗换气，以保持室内空气的清新，避免长时间紧闭门窗，为细菌的滋生创造条件。

3. 运动后切勿立即开空调。很多人在运动后会立刻打开空调降温。但其实，人在运动后体温急剧上升，立即打开空调降温会导致身体短时间内温差过大，可能引发感冒或是头疼等症状。在运动后，可以先用常温毛巾擦拭身体，等到身体温度有所下降再选择开空调，但仍需注意温度适当。

4. 需定期清洗空调。空调在使用一段时间后，内部一般会附着很多污垢和细菌，若不进行定期清洗，不但会影响人体健康，也会影响空调的使用寿命。

(武珍珠)



## 中医“治未病”思想在身心疾病防治中的应用

中医治未病包含着“未病先防，既病防变，瘥后防复”三个方面，是中医重要的思想之一，强调在病未发生时采取相应的预防措施，防患于未然。在身心疾病防治中，中医“治未病”思想的应用，可以大大提高患者的健康水平，预防和减少疾病的发生。中医“治未病”思想在身心疾病防治中可以从以下几个方面进行应用。

### 一、饮食调理

“民以食为天”，饮食调理是中医“治未病”的关键。中医认为，适当选择食物和饮食调节身体机能，可以预防和改善各种疾病。例如，食用甜食和煎炸食品过多易导致肥胖和心脏疾病，饮食过咸可引起高血压等，多食新鲜蔬菜、

水果等食物，则可以增加身体免疫力，预防和改善多种疾病。

### 二、运动保健

运动可以调节人体机能，促进气血流畅，增强人体免疫功能，减少疾病的发生。但运动的类型、强度、时间、频率等要因人而异，根据自身身体状况来选择适合自己的运动方式和时间，科学锻炼身体，改善身体机能。中医强调运动要有节制、量力而行，并根据人体的生理周期和气血的运行特点来选择时间进行运动。早晨气血旺盛，适宜进行有氧运动，如慢跑、散步、太极拳；下午和傍晚气血较为平稳，适宜进行静态锻炼，如瑜伽、普拉提。

### 三、心理调节

水果等食物，则可以增加身体免疫力，预防和改善多种疾病。

中医重视心理的调节和平衡，认为情绪和心理状态的不良会导致气滞、血瘀等体内环境的不良变化，从而诱发多种疾病的发生。心理调节方法包括音乐疗法、气功太极、冥想、按摩，可以帮助患者放松心情，平衡情绪，缓解压力和负面情绪，调节身体机能，减少疾病的发生。

### 四、中医药调理

中草药调节是中医传统的防治方法之一。根据中医理论，取用具有特殊功效的中药，可调整机体气血和阴阳平衡，增强人体免疫功能，减少疾病的发生。例如，黄芪、人参等中药常用于改善免疫功能，田七、川芎等用于调节血液循环系统，砂仁、木香等用于消化

系统调节，细辛、菊花等用于呼吸系统调节。正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。通过辨证论治，采用中药、针灸、理疗、冬病夏治等方法可以有效消除或减少精神、心理以及不良生活习惯等致病因素影响，达到维护人体健康状态。

总之，中医“治未病”思想在身心疾病防治中可以从各方面进行，通过饮食调理、运动保健、心理调节和中医药调理等方法，结合自身情况进行科学合理的调整，可以有效预防和减少疾病的发生，对身心健康的预防、保养和修复有着重要的意义。

(大同市平城区妇幼保健服务中心 李素英)



## 高血压治疗用药也要讲“个性”

——访大同五洲心血管病医院急诊科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

目前，我国高血压的患病人数逐年增多，高血压是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病的重要危险因素，脑卒中的50%~60%、心肌梗死的40%~50%的发生与血压升高有关。这就要求患者必须重视降压药的合理使用，以保证控制好血压。



市民龚女士今年53岁，一年前绝经，此后她常常出现脸部阵发性潮热、睡眠不好、烦躁不安等症状。龚女士认为，这是女性绝经后常发生的症状，不理它也会过去的。最近单位组织体检，医生发现她血压偏高，达155/90毫米汞柱。

在医生的建议下，龚女士又到医院做了相关检查，最终被诊断为绝经后高血压，医生开了些调节自主神经功能紊乱、睡眠的药，并嘱咐她注意调节情绪，

定期复诊。对此，她很疑惑：“既然自己患了高血压，为什么医生不开降压药，反而开了调节内分泌、睡眠的药？”

徐女士患有高血压，最近服用医生开的降压药后，血压倒是降了，但咳嗽却停不了。医生检查后发现，原来她所用的这种药在少数病人身上会伴随干咳等症状，给她换了一种药后，咳嗽症状第二天就消失了。

对于上述情况，大同五洲心血管病医院急诊科主任郝义君介绍，还有一些

高血压患者服药后头晕、紧张，医生一般认为是情绪波动所致，但从药学角度而言，这恰恰是药物剂量过多的典型反馈，这与患者的体重、年龄有很重要的关系。这就要求高血压患者的药物治疗必须个体化，关注病人本身的实际特点。像龚女士的高血压，就不能简单地按高血压单纯治疗。绝经后女性不单需要降低血压，还要调整自主神经功能紊乱。龚女士可以先服用一些调节自主神经功能紊乱、睡眠的药，观察3~6个月。部分患者在更年期症状缓解后，血压也会逐渐下降。

郝义君介绍，高血压的病因比较复杂，与年龄、遗传、生活方式、工作压力、环境等因素相关。另外，每一个高血压患者本身又有不同的伴随情况：有些患者合并有血脂高、肥胖等；有些患者同时还有心脏病、糖尿病或脑血管疾病；还有些患者合并有其他器官损害……因此，治疗高血压的同时，还要考虑兼顾治疗其他合并症。

另外，每个患者对药物的治疗反应又千差万别，他建议患者最好找专科医生，根据自己的具体病情找到最佳的治疗方案，长期执行，终身治疗。高血压用药除了不同的人用药不同，就算是同

一患者不同季节用药也有不同，一天内服用药物时间不同，效果也有所不同。

目前，长效降压药是老年高血压病人比较适宜的降压药物，每日一次，服用简单，降压效果好，更便于长期坚持治疗。一般主张长效降压药在早晨7时左右服用，能较好地控制白天的血压升高和防止夜间容易发生的体位性低血压。然而，每个人的血压都有自己的血压生物钟调节规律，并非千篇一律都是“昼高夜低”，所以患者最好是在医生的指导下进行24小时动态血压监测，找出自己的血压变化规律，服用降压药物在最高血压来临前两小时左右。一旦确定自己为晨起高血压，将降压药物放到凌晨醒后服用更为科学；对于少数夜间血压高的患者，可以采用长效降压药物在睡前服用。

一般来说，高血压患者天冷时的血压要比天热时高，因此，冬服用降压药物也要相应增加一些。但是，在服用降压药时，要避免操之过急，一次降低不宜超过原血压的20%，服用降压药还应防止血压上下波动幅度过大。具体应当如何加量或减量，加多少或减多少剂量，患者要在专科医生指导下进行，切勿自行盲目服用，以免延误病情。

## 褪黑素助眠服用时间有讲究

睡眠是人生大事，好的睡眠对恢复体力、促进健康十分重要。有市民自行购买褪黑素服用，希望能改善睡眠，对此，市六医院专家表示，褪黑素不能治疗成人慢性失眠，对失眠的改善作用非常有限，建议及早就诊，由医生根据实际情况进行对应治疗。

### 褪黑素三种情况下适用

根据世界卫生组织调查，全球总人口中约27%的人有睡眠问题；《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，近3/4的受访者曾有睡眠困扰。由此可见，睡眠障碍已成为较为普遍的公共卫生问题。

专家介绍，临床观察发现，很多人失眠时会自行购买一些药品、保健品服用，其中最常见的是褪黑素。褪黑素只针对某一类型的失眠有效，对其他失眠效果并不确定，需要在医生的指导下使用。

“吃褪黑素并不可以治疗成人慢性失眠，但是在一些特殊的情况下，我们也会用褪黑素来改善睡眠问题。”专家表示，首先是有发育障碍，如患有多动症、孤独症的儿童，可以用褪黑素睡前服用改善夜间睡眠质量；其次，一些青少年有晚睡晚起的习惯，可以在睡觉前三四个小时服用小剂量的褪黑素，通常可以把他的睡眠时间提前1~2个小时；最后，一些老年人特别是患有神经病理性疾病的患者，睡不好或有慢性失眠，可以适当服用褪黑素来改善睡眠质量。

“但是成人的慢性失眠不推荐使用褪黑素，因为褪黑素对失眠的改善作用是非常有限的，目

前也没有临床证据证明褪黑素对治疗成人失眠有良好的效果。”专家指出，另外吃褪黑素的时间也很有讲究，很多人买回去后根据说明书吃，睡觉前半个小时到一个小时吃是没有效果的。如果是针对睡眠时间延迟，需在睡觉前3~4个小时吃，并且是很小剂量，如1~2毫克效果就很不错了。“这就是我们强调一定要找专业医生的原因，不建议随便自行购买服用。”

### 长期晚上失眠不建议午睡

针对如何获得健康睡眠，专家指出，长期失眠会对人的身心健康造成不良影响，保持规律的作息时间、健康的饮食习惯、适当的运动以及良好的情绪等可以帮助我们改善睡眠状况。

“昨晚失眠了，第二天中午需要补觉吗？”不少市民有这样的疑问。

专家介绍，这个问题因人而异，有些人只是偶尔失眠，如果他第二天确实感到非常劳累，甚至影响学习、工作，那么可以在中午吃完饭之后休息15分钟左右，但是不要过长，以免影响晚上的睡眠。但是一些长期失眠的患者，反而不建议他们午睡，因为长期失眠患者很多都有一个过度卧床的倾向，即便躺在床上也没有有效睡眠，这些患者反而会鼓励他们等有困意了再去睡觉。

(市六医院)

