

◀健康与养生▶

永久起搏器植入合并房室结射频消融手术 市人民医院完成珠海首例

本报讯 记者刘联报道:成人正常心率通常为60—100次/分。心律失常是指心脏的正常节律或频率发生了异常改变。快于正常心率的心律失常则称为快速性心律失常。常见的有房性心动过速、心房扑动、心房颤动、室上性心动过速、室性心动过速等,临床上以心悸、心慌、胸闷、乏力、头晕、目眩等为主要表现,也可出现胸痛、呼吸困难、肢冷汗出、意识丧失、抽搐等症状,严重者可能导致猝死。可以说,心律失常轻则影响生活质量,重则致残甚至致死。

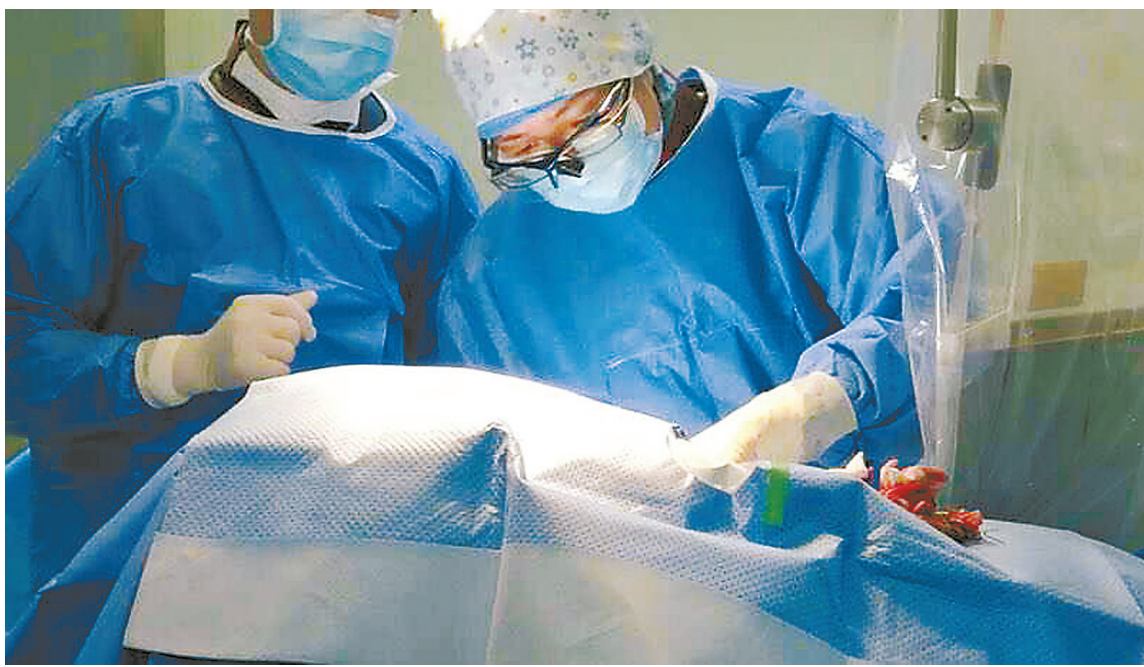
一位房颤、心率高达200次/分的患者前来就诊

5月初,珠海市人民医院心内科监护室住进来一名甲亢性心脏病合并房颤的心衰病人。

该名60岁的男子患甲亢几十年,已经严重影响到心脏,目前虽然他的甲状腺功能已经得到良好控制,但由于基础心律是房颤,患者的心室率居高不下,最高到200次/分,气促得非常明显,平日都不能躺下,只能端坐呼吸。

人民医院心内科电生理专业主任医师彭澍博士在检查中发现,该患者对药物非常敏感,耐受不了常规控制心率的药物,在使用小剂量地高辛之后,心率即下降到30次,伴明显的乏力甚至晕厥。

忽高忽低的心率,如果不及治疗,后果将非常严重。“心率管理成为这个病人控制心衰的重中之重。针对如何解决病人心率的问题,心内科全科对该患者做了详细的病例讨论,考虑到患者的基础疾病以及对药物的超敏反应,最后决定应用房室结消融合并起搏器植入术。”彭澍主任告诉记者,



市人民医院心血管内科彭澍主任医师在为患者实施手术。

本报记者 赵梓 摄

慢性心房纤颤伴难以控制的快速心室率,极易引起心脏增大和心功能不全。欧美国家对这类患者的管理方案已经非常成熟,即行起搏器植入合并房室结射频消融,病人临床情况和生活质量都会得到明显改善。但该技术在我国开展非常有限。

紧急审批通道,所有器械审批和备货手续一天内完成

据记者了解,射频消融术(catheter radiofrequency ablation)是将电极导管经静脉或动脉血管送入心脏特定部位,释放射频电流导致局部内膜及心内膜下心肌凝固性坏死,达到阻断快速心律失常异常传导束和起源点的介入性技术。射频消融术对于很多快速心律失常有根治意义。如房室结折返性心动过

速、预激综合征等心律失常一次射频消融成功率可以达到98%以上,而房速、房扑、室早、特发性室速、阵发性房颤等复杂心律失常成功率可以达到80%—90%以上,持续性和慢性房颤也可达到60%—70%,再次消融成功率将进一步提高。

彭澍主任曾经在美国进修学习一年,见证国外电生理技术的广泛运用,并体会到保障患者生命安全和改善生活质量的切实获益。对她影响至深的导师曾经对她说,做任何一个决定首先要考虑的是患者,而不是我们医者。她决定与家属详细沟通。“在心内科,负责血管方面的医生,所谓冠脉大夫俗称管道工,而我们搞心脏电生理的大夫就是电工。这个病人就是心脏电路系统发生了问题。”她非常详细地告诉患者家属,要进行的

是怎样的手术,原理是什么,怎样操作。家属同意实施该手术,并表示听从医生安排。

但在安排手术时又出现新的问题:患者经济条件非常拮据,是外地医保,报销比例仅30%。为帮助这名患者,彭澍主任紧急联系供应厂家,争取到最便宜的器械。心内科石理主任、市人民医院领导和设备科开通紧急审批通道,所有器械审批和备货手续一天内完成,患者顺利上台手术,接受了人民医院也是珠海市第一例永久起搏器植入合并房室结射频消融手术。经过两个半小时的手术,患者心率稳定在60—65次/分,脸上露出久违的笑容,活动耐力明显好转,于5月22日步行出院。

5月30日,记者见到前来复诊的患者,他是自己步行到医院就诊的,见到彭澍主任后脸上露出了灿烂的微笑。

每周锻炼一小时减缓大脑衰退

美国研究人员发现,每年锻炼52个小时,相当于每周锻炼约1小时,即可显著减缓老年人大脑衰退。

美国贝丝·伊斯雷尔女执事医疗中心研究人员分析98项涉及1.1万名60岁以上老人的研究数据后发现,坚持锻炼明显有益于提高认知能力,无论是专注力、解决问题的能力或处理速度都有改善,即使对老年痴呆症患者也是如此。

研究还发现,无论何种形式

的锻炼,无论每周锻炼几次以及每次持续多长时间,只要一年内累计锻炼52个小时即可见效。这是首次有研究明确提出足以减缓大脑衰退的锻炼时长。如果每周锻炼2小时,只要半年即可达到减缓大脑衰退的效果,但之后必须坚持锻炼。

“这足以证明,规律锻炼确实可以回拨衰老的时钟,”研究人员乔伊斯·戈梅斯-奥斯曼说。相关研究论文发表于美国《神经学:临床实践》杂志。

防水防晒霜遇水失效快

英国消费者权益组织Which?发现,防水防晒产品在水中失效快,消费者水中嬉戏时需注意勤补防晒霜。

Which?分别测试了一款英国本土和一款国际知名品牌防水防晒霜,结果发现,国际知名品牌产品在海水或流动水中浸泡40分钟后,防晒系数(SPF)下降59%;另一款产品在海水或含氯水中浸泡40分钟后,防晒系数下

降34%。英国《每日邮报》援引Which?负责人之一妮基·斯托普福德的话报道:“我们的研究显示,防水防晒霜在严格检测中并不符合声称的效用。”

英国每年新增1.54万例皮肤癌病例,公共卫生部门官员担心,消费者防晒工作做得不到位,反射光、高温、流汗、毛巾擦拭、揉搓皮肤等都会降低防晒霜的防晒效果。

吸烟直接损伤肌肉

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校牵头的一项研究显示,吸烟不仅伤肺,还会减少肌肉内小血管数量,直接损伤肌肉。

研究人员让小鼠吸入烟草生成的烟或者给小鼠注射混合着烟的溶液,持续8周。结果显示,小鼠小腿肌肉内毛细血管与肌纤维比下降34%。毛细血管是机体最细的血管,毛细血管与肌纤维比高意味着血液能更充分滋养肌肉组织。研究人员发现,由于血管

数量减少,流向腿部的血液随之减少,腿部肌肉获得的氧气和营养成分也减少。研究人员在由最新一期英国《生理学杂志》刊载的论文中写道,这会影响到新陈代谢和运动水平,增加慢性阻塞性肺疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。

研究并未确认烟草烟雾所含大约4000种化学物质中哪些损伤肌肉。他们打算下一步锁定具体化学物质,探究它们减少血管数量的作用机理。

研究显示离婚可能伤身

美国亚利桑那大学研究人员发现,离婚或情侣分手与早逝风险相关。

研究人员分析5786名老年人的信息,其中926人离婚或分手后未再婚,其他人处于婚姻状态。研究人员分析他们自我报告的生活满意度、运动频率和吸烟情况,检测他们的肺功能和炎症水平。计入性别、年龄、社会经济状态等因素后,研究人员发现,离婚或分手的研究对象,研究期间死亡风险比仍处于婚姻状态的同龄人高46%。

研究人员在由最新一期美国

《医学行为纪事》期刊发表的论文中写道,离婚或者分手的研究对象,尤其是女性,生活满意度低于已婚研究对象。另外,他们运动水平较低,吸烟率高于已婚者。

不过,这项研究没有揭示为何离婚或分手的研究对象更容易吸烟或缺乏运动。研究人员认为,可能是因为缺少另一半的约束或影响。

美国“尤里卡警报”新闻网站援引研究人员的话报道,值得一提的是,离婚对健康并非都是负面影响,结束一段不健康的关系反而能够显著提高生活质量。

高蛋白或致中老年男性心衰

芬兰研究人员发现,经常大量摄入红肉、禽肉、奶制品等高蛋白食物,中老年男性,发生心力衰竭的风险增加三成以上,鱼肉、蛋类与心衰风险无关联。

东芬兰大学研究人员收集2400多名芬兰男性的数据,平均随访22年。研究开始时,研究对象年龄为42岁至60岁。研究期间确诊334例心衰。研究对象摄入的蛋白质70%源于动物,28%源于植物。

研究人员不清楚蛋白质摄入量关联心衰风险的原因,推测可能是构成蛋白质的某些氨基酸参与诱发心衰,也有可能是食物加工处理方式发挥作用。

心衰指由于心脏的收缩功能和/或舒张功能发生障碍,不能

将静脉回心血量充分排出心脏,导致静脉系统血液淤积,动脉系统血液灌注不足,从而引发全身各器官缺血、瘀血及器官功能失调。它不是独立的疾病,而是心脏疾病发展的终末阶段。美国健康生活新闻网援引研究人员的话报道,心衰尚无有效疗法,因此,如何以饮食和生活习惯预防心衰至关重要。

研究人员认为,预防心衰的最佳方式是坚持健康的生活方式,保持血压、体重和胆固醇水平正常,不吸烟,定期运动。美国心脏病协会建议多吃蔬菜、水果、全谷物、低脂奶制品、禽肉、鱼、豆类、坚果和蔬菜油,限制甜食、含糖饮料和肉摄入量。

以上均据新华社微特稿

脑力消耗巨大,精神紧张,容易焦虑

高考期间怎么吃:食品多样 营养均衡



陈晓熠教授在珠海进行营养讲座。 本报记者 赵梓 摄

又到一年高考时,高温高热,加上各种紧张,“我的孩子怎么吃呀?”本报近日收到不少家长的求助,记者专程采访了国家注册营养师、高级健康管理师、目前担任广州医科大学公共卫生学院食品质量与安全系主任的陈晓熠教授。

陈晓熠教授告诉记者,在

中国居民膳食指南的基础上,中国青少年膳食指南还补充4个原则:三餐定时定量,保证吃好早餐;吃富含铁和维生素C的食物;每天进行充足的户外运动;不抽烟、不饮酒。

结合高考学生的特点:脑力消耗巨大,精神紧张,容易焦虑,陈晓熠教授给家长以下几

个建议:首先要符合均衡膳食基本原则:数量充足,种类齐全,比例适合。

每天摄入谷薯类食物250—400g,其中全谷物和杂豆类50—150g,薯类50—100g,蔬菜300—500g,鱼类280—525g,畜禽肉类280—525g,蛋类280—350g,水果200—350g,奶及奶制品300g,食盐不超过6g,每天烹调用油25—30g。可以说,不仅吃饱,更要丰富和多样。

重视早餐,保证充足碳水化合物化合物的摄入。前一晚晚餐到第二天早餐间隔时间较长,需要能量的及时补充才能满足上午紧张的学习要求,大脑唯一能利用的能量是葡萄糖,而转化为葡萄糖最快的主要是碳水化合物。因此必须要在早餐中保证充足的碳水化合物。高碳水化合物食物有:馒头、包子、面条、面包、粥等。

陈晓熠教授建议补充富含铁和维生素B和维生素C的食物。铁有利于大脑对氧气的利用,提高大脑的工作效率,富含

铁的食品主要来源于动物血、动物肝脏、海带、紫菜、木耳等;维生素C能促进铁的吸收,其主要来自于蔬菜水果,例如青椒、花椰菜、番石榴、猕猴桃、橙子、柠檬、葡萄;B族维生素可舒缓情绪,参与能量代谢,维持消化系统及皮肤的健康,紧张的学习会使B族维生素快速消耗,必须每天补充。B族维生素广泛存在于米糠、麸皮、酵母、动物的肝脏、粗粮蔬菜等食物中。建议每天吃够12种食物以上,保证食品多样,营养均衡。

日常的烹饪方式有很多,不同的烹饪方式有不同的优缺点。许多家长针对高考就不知道怎么办,平日是炒家常菜,高考换成炖菜,但也不知道行不行。陈晓熠教授建议:要注意根据食材不同选择不同的烹饪方式,使营养素破坏最少。炒菜讲究快速,因此最好用质地脆嫩容易熟的食材。如果食材质地老硬,可以先将其切成薄片或小块,或者预先焯烫一下,对于含植酸单宁高的蔬菜一定要焯水(如菠菜、苋菜等)。

本报记者 刘联

权威发布

收费标准:标题90元,内容5元/字;个人证件:100元/证(50字内);咨询热线:0756-2611111

个人证件遗失声明

余康艺遗失特种设备作业证(电梯证),证号:440421198604268094,声明作废。

余康艺遗失特种设备作业证(行车证),证号:440421198604268094,声明作废。

李军遗失特种设备作业人员证(行车),证号4522301986040

42510,声明作废。

李隆伟遗失特种设备作业人员证(叉车),证号:410322198312136132,声明作废。

赵健中遗失特种设备作业人员证(叉车),证号:440421198907288076,声明作废。

刘建华遗失建筑工程管理工程师资格证,号码:粤中职证字第1704003000286号,声明作废。

遗失声明

遗失声明

珠海市统一电子科技有限公司遗失营业执照正、副本,注册

号:440400000518834;税务登记证正、副本,粤国税字440402766575473号;粤地税字440401766575473号;组织机构代码证正、副本,机构代码:766575473,声明作废。

遗失声明

珠海创新创意饮食有限公司拱北分公司(统一社会信用代码:914404003381784711),遗失广东省地方税收通用定额发票(发票代码244001500441,发票号码:52021351-52021550),共200份;(发票代码244001500431,发票号:11181301-11181400),共100份。声明作废。

遗失声明

珠海市香洲有满意水果店遗失营业执照(正、副本),注册号:440402600417445,声明作废。

遗失声明

珠海市横琴鼎豪装饰设计工程有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

遗失声明

金湾区三灶实惠佳商店遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

珠海华辉汽车租赁有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

珠海市阳光装饰设计工程有限公司遗失公章一枚,发票专用

章一枚,章号:440401086783244,声明作废。

遗失声明

珠海市香洲胡光华饺子店遗失税务登记证(正、副本),税务识别号为35042719691230301201,声明作废。

遗失声明

珠海福裕投资管理中心遗失营业执照(正、副本),注册号:44040200004904;税务登记证(正、副本),粤(地/国)税字440402779244702;公章一枚,声明作废。

遗失声明

广东宝莱特医用科技股份有限公司遗失已填广东增值税普通

发票(发票联)1份,发票代码:4400162350,发票号码:27819395,已盖发票专用章,特此声明。

遗失声明

珠海澳斯文化传媒有限公司遗失营业执照(正、副本),统一社会信用代码:91440400MA4X4EUM5W;遗失银行开户许可证,核准号:J5850022384201,编号:5810-06215619,遗失机构信用代码证,声明作废。

遗失声明

珠海市湾仔海洋湾酒店遗失银行开户许可证,核准号:J5850012469601,编号:5810-04676963,声明作废。