

# 心慌别忍着 说不定是房颤

今年6月6日是第六个中国房颤日,专家提醒公众,出现心慌、心悸时,千万别忍着,一定要及时就近做心电图检查即可确诊房颤。

房颤引发的危害非常大,出现房颤心房就不能规律地收缩舒张,血液容易在心房内淤滞,易凝固

形成血栓,血栓脱落随血液循环,可栓塞在身体的各个部位,其中栓塞在脑血管的概率最大,危害也最大,可导致卒中甚至猝死。“绝大多数房颤患者不通过治疗,是无法自愈的,阵发性房颤患者还会随着病情加剧,发作次数随年

龄增加而增加。房颤的进展都是从初期到晚期,从偶发到持续发作,从阵发性房颤到持续性房颤再到永久性房颤,如果不积极、及时治疗,房颤会越来越严重。”山西医科大学第二医院房颤中心主任高东来说,房颤有一定的隐匿性,

即使有症状也不特别重,而持续性房颤病人适应症状后反而没有感觉了。

专家建议,房颤出现时,患者感觉胸口怦怦跳;小便次数增多;用手摸脉搏,跳动不规律;患者很容易疲劳;胸闷、头晕,也是房颤的症状。(据《山西晚报》)

**【链接】什么是房颤?**  
房颤,即心房颤动,是最常见的心律失常现象。几乎见于所有的器质性心脏病患者,可引起严重并发症,如卒中和猝死,严重威胁人类健康。

我国目前房颤患病人数高达1000万,男性高于

女性。患有房颤的人口比例随着年龄的增大而增加。预计到2050年,中国房颤患者男性520万、女性310万。40岁以上人群中,男性一生中患房颤的风险为26%,女性为23%,即平均每个人一生中可能有四分之一的概率患有房颤。

## 服用阿司匹林 必须遵医嘱

在很多三高人群,乃至已经被诊断为脑梗死患者的日常“药物清单”中,阿司匹林类药物是很常见的。50~69岁人群如果通过专业评估,10年内心血管风险≥10%且无出血风险的,应考虑服用小剂量阿司匹林(100mg/天)预防心脑血管疾病。

阿司匹林用在这类人群中的作用在于预防栓塞,但除了脑梗死,中风还有发病机制完全相反的另一类别——脑出血,如果有出血风险还服用阿司匹林,那相当于加大了出血的风险。除了出血风险,阿司匹林的不良反应还包括胃肠道不适、过敏反应、尿酸升高、G6PD缺乏症患者出血溶血等。

因此,服药必须严格接受医生和药师的指导,不可想当然地认为阿司匹林是对症的“常用药”,别人用,我也用。医生提醒,服用阿司匹林可尽量选择副作用小的肠溶片,在饭后服用。如果服用阿司匹林不适应,可加用胃保护药物或更换药物如硫酸氢氯吡格雷等。

(据《广州日报》)

## 苦瓜甜吃 巧避苦

又到了吃苦瓜的季节,苦瓜可清热去火,又富含维生素C、膳食纤维、苦瓜苷等。但就是因为太苦,许多人想吃又不敢吃。这里给大家介绍一个小妙招:

将苦瓜洗净去瓤,并挖去中间的白膜,切块放入榨汁机中,加入适量凉开水榨成汁,最后加入适量蜂蜜即可。文/宗合



## 代餐粉不能当饭吃

夏天是减肥的好时候,“管住嘴迈开腿”是减肥的关键。可最近,深圳的魏女士可被减肥代餐品害惨了——例假混乱、腿发软,精神状态也不如以前。就医检查,她被诊断出内分泌失调,医生建议其暂停服用代餐粉。

代餐粉是一种配方食品,属于特殊膳食,主要配料包括植物蛋白、魔芋、果蔬纤维等,一般具有高纤维、低热量、易有饱腹感的

特性。市面上有果蔬代餐粉、谷类代餐粉、膳食纤维粉等。利用代餐粉可以严格地控制食量和热量摄入,低能量膳食对减重有一定帮助作用。不过,在临床减重中代餐粉只是一个辅助手段,代餐粉本身的营养并不完全均衡,有的减重者用代餐粉代替正餐,其他食物都不吃,这样做并不科学。人体需要全面的营养素,长期只吃单一的代餐粉,可能造成营

养不良、月经失调等内分泌紊乱问题,严重者可出现神经性厌食症;代餐粉是人工粉碎的粉剂,长期吃代餐粉会减弱胃肠道的消化功能,对健康不利。

代餐粉应该如何正确吃?最好是在餐前半个小时食用,或是在进餐时代替一部分主食。代餐粉可以搭配奶制品、蛋类、瘦肉、豆制品、新鲜蔬菜、水果,进而保证全天摄取的营养均衡。(据《大河报》)

## 键盘竟比马桶圈还脏

人们使用电脑的频率越来越高,如果不及时清洁,很容易导致污垢藏匿于电脑键盘的缝隙之间,使键盘滋生细菌。因此,有说法称,键盘细菌数量甚至多过马桶圈。那么,这种说法是真的吗?

键盘上的细菌的确很多。澳大利亚斯威本科技大学的研究者发现,办公桌键盘上的细菌数量是马桶圈的400倍。美国计算机培训机构CBT Nuggets的研究人员从办公室5种常用物品上取样,包括电脑鼠标、键盘、触控板、手机和出入证,检测上面的细菌数量,结果令人大吃一

惊。以每平方英寸(约为6.45平方厘米)面积上的菌落形成单位(CFU,表达活菌数量的单位)作比较,检测显示,键盘上有354.3万个CFU,而卫生间马桶座上有172个CFU。由此可见,键盘上的细菌数量的确不可小视。

发表在美国最新一期《传染控制与医院流行病学》杂志上的一项研究发现,电脑键盘上常见的细菌有链球菌、绿脓杆菌以及沙眼衣原体等,如果不及时清理,会导致消化道疾病、皮肤病以及眼病等。曾有一项调查发现,办公室电脑键盘里面的垃圾正

以平均每月2克的速度增加。

清洁专家建议,键盘应该一周清洁一次。如果经常使用电脑,不妨常备一把小毛刷,定期用毛刷清洁键盘空隙内的灰尘和碎屑;可以将键盘的正面朝下轻拍,把卡在键盘空隙里的食物碎屑及异物敲落出来;用完键盘后要记得洗手;此外,尽量不要边吃零食边敲键盘,以防病从“手”入。还可用等量的水和酒精调制溶液,用纤维布蘸着溶液擦拭键盘,也可用酒精浸泡过的棉签来擦拭按键之间的缝隙。(据《生命时报》)

## 打鼾会让你变丑

变丑的原因成千上万,打鼾就是其中之一你没想到吧?据英国《每日电讯报》报道,打鼾不仅影响你的枕边人,还会使自己看上去丑陋和憔悴。这一发现由美国密歇根公共卫生大学和密歇根理工大学联合研究得出。经常打鼾还可能造成大脑、血液严重缺氧,诱发脑卒中、高血压、心率失常、心肌梗死等。

打鼾是由于呼吸过程中气流高速通过上呼吸道的狭窄部位时,振动气道周围的软组织而引起。超重、鼻腔或者口腔内部结构异常等,都可以导致睡眠时发出像锯木头一样的声响。打鼾的人由于上呼吸道的狭窄或阻塞,多会从鼻呼吸改为口呼吸,时间长了,容易导致面部畸形。

健康人打鼾多与劳累、枕头的高度或软硬度等有关。这些人的鼾声比较轻微,一般在调整睡姿、好好休息,或换个合适的枕头后,就能消失。

还有两种打鼾,也无大碍:一是单纯性打鼾,这类人一晚上都鼾声如雷,但比较平稳、有规律,中老年人尤为常见;二是习惯性打鼾,这类人从年轻时就开始打鼾,且鼾声很大,从不间断,这种也不需太过担心。真正危险的打鼾是睡眠呼吸暂停引起的,它有以下几个特征:

打鼾程度:比如打鼾声音特别大,关上门都能听得到。

疲倦:晚上睡很香,可白天时常会感觉头晕乏力,很是疲倦,随时都想睡觉。

呼吸暂停:睡觉时鼾声突然停止,要过好半天才会听到“噗”一声吐出一口气,有时甚至会因为喘不过气来,突然被憋醒。

高血压:是否患过高血压,或是正在服用治疗高血压的药物。

如果以上4项中,你有两个或是两个以上,说明睡眠呼吸暂停的风险很高,需要尽快到医院进行睡眠呼吸监测。(据《生命时报》)



## 头面五官痛按摩阳谷穴

阳谷穴出自于《灵枢》,是手太阳小肠的常用腧穴,具有生发阳气、通经活络、明目聪耳的作用,能缓解头痛目眩、目赤肿痛、耳鸣耳聋、齿痛颌肿、腕关节疾患、癫痫、癫狂等。

按摩时,用指端甲缘掐按,一掐一送,连做14次,然后再用拇指指腹揉按1分钟,两手交替进行。

为增强“传感”效果,也可先从肩后、肩胛骨、上臂外缘,再到前臂尺侧的方向,按照手太阳小肠经在手臂上的循行部位敲打3~5遍,使其微微发热。然后,再使两手的小鱼际相互敲击30次,可增强对阳谷穴的刺激。(据《大河报》)