

心脑血管

房颤引发中风“猛于虎”

最初与房颤“打交道”时，人们往往不重视它，因为尽管发作的时候比较难受，但忍一忍，也就过去了。然而，房颤可以说是一个“温柔杀手”，它的危险是逐步加剧的，特别是脑卒中，是房颤较为严重的后果之一。专家提醒，许多房颤患者需要终身服用抗凝药来预防中风，如果不遵医嘱擅自停药，中风很有可能“找上门”。



很多患者中风根源在房颤

“房颤又称心房颤动，是临床上最常见的心律失常，正常的心脏跳动是有规律的，当心脏电生理出现异常，心脏跳动没了规律，心房就会出现异常颤动。”某医院心脑血管病医院心内科副主任医师刘医生介绍。据了解，房颤在各个年龄段都会发生，但随着年龄增长，发生率明显上升。临床上，房颤分为阵发性、持续性、永久性三种类型。我们正常心律是60~100次/分，房颤时一般超过100次/分。

房颤发生时，心房有效的收缩功能消失，这导致心房内的血液淤积并可能产生血栓。血栓脱落后，会随着血液流动，停在哪里，就可能会造成相应部位血管的堵塞，如脑栓塞、肺栓塞等。在这些栓塞事件中，最常见的是脑栓塞，也就是人们常说的“中风”。

有数据显示，在缺血性中风中，有15%到20%是源于房颤。而且房颤引发的中风相比其他原因引发的中风，后果更严重，不仅会导致更严重的残疾，住院时间更久，而且首次发作一年内的死亡率高达50%。

心悸、眩晕、胸闷，警惕房颤

发生房颤时可能会出现以下“危险信号”：胸口莫名其妙怦怦跳，仿佛雷声滚滚、鼓声敲击或鱼儿扑通跳水等；脉搏时而强时而弱，有时还会感觉到漏跳；稍微用力时就感觉气促、气短；易感疲劳，运动量不如以前；经常出现胸闷、胸痛等症状；发生昏厥、头晕等不适症状。当出现以上症状时，千万不可硬挺，应及时到医院进行检查治疗。

房颤的诊断并不难，到医院做个心电图或者24小时动态心电图，房颤就可被识别。阵发性房颤患者，在犯病时做的心电图更容易判断，而慢性房颤患者则可以判断出持续的时间。

坚持抗凝是治疗关键

刘医生表示，虽然房颤引发的中风危害很大，但通过积极的治疗可以减少中风事件的发生。房颤的治疗，主要包括使用抗凝药预防血栓形成；有条件的可做左心耳封堵术；还有部分患者可选择射频消融术，根治房颤。

他强调，有一些危险因素多的房颤患者，需要长期坚持服

用抗凝药，不可随意停药，避免中风有机可乘。许多房颤患者不理解，为什么平时没有不舒服的感觉，还需要每天服用抗凝药？实际上，房颤患者的中风与其危险因素有关，而与房颤症状轻重无关。

刘医生还提醒，房颤抗凝治疗是一个系统治疗过程，一定要在专科医生指导下进行，抗凝过度可能导致出血，抗凝强度不够则没有预防作用，尤其在初始治疗阶段，个体差异极大，更需要严格的监测和科学的用药指导。

据《银川晚报》

链接

高危人群要提防

高血压、高血脂、高血糖，这些“三高”人群不仅要注意冠心病，也要谨防房颤。同时，风湿性心脏病、肺源性心脏病、糖尿病等患者也是发生房颤的高危人群。

此外，房颤的发生也有很多诱因，抽烟、酗酒、熬夜、喝咖啡、剧烈运动均能导致心率加快，可能诱发房颤。

据《生命时报》

养生食尚

夏天多吃土豆好

土豆，看上去不起眼，其实营养价值很高，是一种粮菜皆可的食物。尤其对老人来说，土豆更是有多种防病功效，在天气炎热的夏季，老人不妨多吃点土豆。

养脾胃 中医认为土豆有“和胃调中、健脾益气”的功效，是调养脾胃的好食物。此外，土豆中含有一种可治疗胃溃疡的特种抗菌分子，与抗生素相比，它不但可防范胃溃疡，而且不会产生抗药性，没有任何副作用。

防便秘 老年人肠平滑肌及提肛肌随着年龄的增长收缩力下降，致使排便困难。土豆中的膳食纤维有利于促进肠胃蠕动，有通便功效。

防中风 土豆富含的膳食纤维有助于控制血液中胆固醇的含量。其中的黏体蛋白质，能预防心血管疾病，减少中风的危险。

控血压 钾离子能参与细胞内外酸碱平衡的调节，可以防止钠盐摄入过量引起

的血压升高。而土豆是微量元素钾的绝佳来源。

防衰老 土豆富含维生素C，这是一种水溶性维生素，有助于老人的牙龈健康以及增强免疫力。尤其对于喜欢运动的老年朋友们来说，每天吃些土豆，增加维生素C的摄入，有抗衰老和抗疲劳的功效。

虽然土豆有不少对老年朋友有益的方面，但是脾胃虚寒、易腹泻者应少食。发芽的、表皮泛青的土豆含龙葵碱较多，可能引起中毒，甚至会有生命危险，不要食用。

据《新民晚报》



健康生活

老人适合用砂锅烧菜

老人的饮食不仅要美味，还要保证营养丰富、易吸收。除了食材的选择上要新鲜营养外，老人用砂锅烧菜好处很多。

老人用砂锅烧菜的最大好处就是便于消化吸收。相比于其他锅，砂锅受热、散热更均匀，可长时间烹煮，适合需要用小火煨、焖、炖的食物，这样的烹饪方式可以让食物在汤汁中逐渐变得松软、嫩滑，将食物中的大分子营养物质分解成小分子，使之更容易被人体消化吸收。同时，在炖煮豆子等膳食纤维较高的食物时，砂锅可让食材吸收充足水分，更易咀嚼和消化，不会导致

老人肠胃不适。

用砂锅烧菜还有一定的保健功效。因为，许多食物中含有丰富的抗氧化物质，例如维生素C、胡萝卜素以及多种酚类化合物等，这些正是老人身体非常需要的，而用砂锅烹饪可以更好地保护食材中的抗氧化物质。

另外，中国人在砂锅中炖煮食物时经常把多种食材混在一起，例如小鸡炖蘑菇、土豆炖牛肉等，这样的做法荤素搭配，增加了食物品种，有利于人体摄取更全面的营养。这就是为什么我们常说，用砂锅煲汤更养生的原因。

晚综

养生窍门

十个习惯让心脏更健康

改善饮食和加强锻炼是公认有效的护心法。但美国近期报道称，越来越多的研究显示，除了吃动之外，还有很多小方法可以起到保护心脏健康的作用。

1.拥抱。研究表明，与爱人相依偎能使自身释放一种有助降低血压、释放压力的激素，催产素。

2.大笑。大笑能刺激血管扩张，最大幅度可达22%，进而增强血液流动，降低血压。

3.食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物质，可以增强免疫系统功能，帮助身体抵御外来伤害。

4.养宠物。数据显示，饲养

宠物的人血压相对较低，患心脏病的风险也低于不饲养宠物的人。这可能是因为养宠物的人，比不养宠物的人锻炼时间更多。

5.每周吃一天素。少吃肉是保护心脏的重要措施之一，研究表明，适当素食可以降低32%的心脏病风险，建议每周至少有一天吃素。

6.站立。无论工作还是休息，我们一天中的大部分时间都在坐着，这在一定程度上会增加患心脏病的风险。站起来，在办公室里散散步，和同事聊聊天，或者每隔几个小时在附近转一转，都可以改善心脏健康。

7.保持适度睡眠时间。每晚需要保证7~8小时的睡眠。研究表明，睡得太少会令心脏病风险增加48%，而睡得太多也会令患病几率增加38%。

8.适当的喝点咖啡。每天喝1~3杯黑咖啡，有助于稳定心率。

9.远离嘈杂的公路。研究表明，在高速公路上，你接触到的噪音每增加10分贝，心脏病的发病风险就会上升12%。

10.结婚。调查发现，已婚人士的心脏相对单身者更为健康。对女性来说，持续10年的稳定婚姻，可以使心血管疾病风险降低13%。

老年百科

每天跺跺脚 养生又健康

有一种方法，非常简单易行，却能给老人带来健康长寿的功效，它就是跺脚。

补助肾气 脚跟与人体的肾经关系密切，跺脚实际上刺激了肾经穴位。人过了30岁后肾气就变得虚弱，肾阳不足，往往有畏寒、足跟冷痛、下肢浮肿等症状。跺脚可补助肾气，是非常好的扶阳方法。

消除闷气 脚背有“消气穴”，如太冲穴，是肝经上重要的穴位，有补虚泻实双向作用。经常跺脚有助平息肝阳，跺走身体闷气。

小便通畅 小便不畅是

由于膀胱气化不利造成的，而脚跟外侧即是膀胱经循行之处。如果坚持跺脚，就可运行膀胱，使小便通畅。

纠正驼背 脊椎两侧肌肉通过膀胱经与脚后跟相连接，通过刺激脚后跟就可有效纠正驼背。

具体方法：穿着平底鞋，首先将大腿尽量抬高，和小腿呈90度，然后放松、慢慢地跺下，直到身体发热。接着再用力跺，直到出汗。

要提醒的是，跺脚不适合骨质疏松的老人，易给身体造成损伤。

据人民网