

认识房颤防范中风 心慌气短需警惕

中国脑卒中发病率逐年升高，其中一个重要原因，就与房颤患者对所患疾病了解有限，尤其对潜伏在房颤背后危害性极大的脑卒中这只“猛虎”，存在认知盲点。在第三个“中国房颤日”来临之际，笔者访问了宁波市第一医院心律失常诊疗中心主任储慧民。

什么是房颤呢？储慧民介绍道：房颤，通俗来说就是心房颤动。正常的心脏是有规律地跳动，“颤”就是心房跳得不规律了，两个心房不工作了。原先心房、心室需要共同完成的任务，只能由心室单独完成。房颤患者的心房就像生了“抖抖病”，每分钟颤动的频率高达300次-600次。这种极不协调的“乱颤”，会使心房丧失有效的收缩，心房收缩功能减弱，心房中的血液会淤滞在心房，会形成血栓。如果血栓随血液进入脑部血管，就很容易堵塞在血管狭窄处，阻断脑部供血，就会导致脑卒中，即人们常说的“中风”。

“房颤患者应把预防中风作为首要大事。”储慧民指出，40岁及以上人群中，有将近1/4的人在一生中会发生房颤，房颤患者罹患中风的风险是无房颤者的5倍，且由房颤导致的中风致死率高、致残率高、复发率高，后果更加凶险。

储慧民表示，房颤是脑卒中这头“猛虎”的诱饵。据调查，房颤引发的中风30天内的死亡率可达25%，一年内死亡率则高达50%；中风急性期致死率高达73%；中风第一年累计复发率高达6.9%。因此，得了房颤一定要有预防中风的意识，减少中风的风险和危害。

“房颤有一定的隐匿性，当发生心慌、心悸等疑似症状，需及早到医院做个心电图，就能确诊是否有房颤。”储慧民特别提醒，房颤的主要症状有心悸、眩晕、晕厥、气促等，但也有一些患者没有任何症状。

过往，房颤大军以老年人为主，可近年来，门诊上中青年患者并不鲜见，尤其是高节奏工作状态的白领人群，更容易中招。“抽烟、酗酒、熬夜、加班等不良因素，不断加重年轻人的心脏负担，诱使房颤提前发生。”储慧民提醒，中青年应该养成良好的生活节奏和习惯，适当减轻工作压力，调整饮食习惯，定期体检。多做运动、戒烟、戒酒，避免饮用有咖啡因的饮料，经常监测自己的血压和胆固醇水平，遵从低盐和低脂的饮食习惯等。

如果你是房颤患者，伴有高血压、冠心病等慢性病的房颤患者，就诊时要清楚地告诉医生您的情况，医生会根据患者的具体情况给出综合方案。患者一定要遵医嘱用药，不可擅自减药或停药，这是预防血栓、避免中风的关键。

一天中最好的洗头时间

许多爱干净的人，习惯清早起床后洗头；还有人晚上临睡前洗头，带着湿漉漉的头发入睡。

但这些习惯都有可能对身体造成伤害。早晨温度较低，湿发干得慢，湿气笼罩，容易导致头痛。如果遇上刮风，皮肤毛孔张开，还易受风寒而感冒，颈椎病患者更会加重病情。而带着湿发和倦意入睡，会让人第二天起床后，昏昏沉沉，头痛乏力。因为人在睡眠状态中头部血液供应缓慢，抵抗力较弱，湿发会让头部热量被水分带走，长此以往形成健康隐患。

洗头最好选在白天温度稳定的时间，或是下班回家稍事休息后。这样就有足够的时间让头发自然晾干，从而避免一些疾病的发生。

因此，一般情况下，每周洗2-3次头发较好；如果常在户外，油烟、灰尘又较大，可适当增加次数；而很少外出、头发又不油的人，一周洗一次也没关系。



四百年传承偏方对付鼻炎不花冤枉钱

创于明朝万历年间（1607）年的扈氏膏，历经扈家十四代人400年的时代演绎升华，其工艺被淄博市和山东省共同列为“非物质文化遗产”保护推广项目【鲁政字2009（232）号】。同时被国家知识产权局授予发明专利（专利号：ZL200410035631.3），加以保护和发扬光大。

鼻干、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻涕倒流、打呼噜、头昏脑涨、喉咙干，睡觉用嘴呼吸很难受……都是鼻炎的症状，由于绝大多数人对鼻炎缺乏了解，前期出现鼻炎症状，只有少数人会积极寻医问药，大多数人任其发展，结果鼻炎更加严重。为什么还有些患者的鼻炎反反复复？那是因为没有弄懂病因没有找到方法。

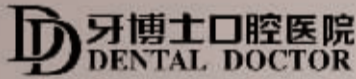
对付鼻炎的关键是要解决三大问题：一是刺激源，现在的生活空气质量逐年下降，空气中的有毒粉尘、颗粒进入鼻腔后顺着咽喉进入肺里，日积月累存于肺部，这就形成了鼻炎；二是消炎杀菌，鼻粘膜发炎鼻腔分泌物增多会流鼻涕，稍后可能变为黏液脓

涕，严重患者会引起鼻粘膜肿大，所以必须把根源消除病菌杀死，这样脓涕、粘膜充血肿大才会消失；三是修复粘膜使鼻毛的运动规律完全恢复，恢复“卫士”的保护功能达到对付鼻炎的目的。

山东省非物质文化遗产扈氏鼻炎膏，独创“让肺打喷嚏对付鼻炎”的传统技术。扈家治鼻炎有个口诀：“一塞二排三修复”。《本草纲目》记载：肺开窍于鼻，鼻者肺之官也！也就是说，根源不排，鼻炎难以修复。

【扈氏膏】敢于不花一分钱让您免费来试用，就是想让您把亲身体验的效果对您身边的亲朋好友实话实说。每天前50名到店的鼻炎群体可领取体验卡一张，来店可凭卡免费体验。

1店宁波：江东区彩虹南路77号 2店象山：丹东街道金声路7-7号 3店慈溪：乌山路231号 4店宁海：气象北路228号 5店北仑：华山路269号 6店余姚：阳明东路160号 7奉化：东门路19号
咨询热线：0574-87818789



源于韩国 / 精专美齿23年 / 甬城旗舰 / 国际化口腔服务连锁机构

충청권 유일, 40년 전통의 명품 치과, 23년 역사의 기법 / 국제 위생 관리 시스템

中韩齿科名家 定制父爱专享

集结中韩殿堂级齿科博士团坐镇甬城，就诊最高享40%现金补助

결실 환산 전년 급 지대 박시 단 환산 전, 신질러니 전, '리니 40% 현금 보조

“爸，咱们去看韩国的牙医！”
这个父亲节，带他来牙博上种牙吧

10分钟·即种即食·无痛·重塑晚年

“我愿为你”关怀巡航提供百万基金补助，
活动期间(6月4日—6月30日)来院更享：

- ◆免费预约口腔名家，一对一方案设计
- ◆免费假牙清洗、消毒、抛光
- ◆免费建立20年口腔健康档案



张莉(中) 郭义勇(中) 王福军(中) 程峰(中) 程际朝(中) 金君成(韩) 郭超泰(韩) 姜志孝(韩) 车俊泳(韩) 李相俊(韩)



扫一扫微信，关注口腔健康
官网：<http://ningboybs.com>

鄞州区民惠东路188号广博国贸中心
(鄞县大道与天童南路交汇处，鄞州区政府东)

专家热线 81 000 000



四百年精于品质 马应龙一脉相承

肛肠科专业

健康热线：0574-27769999



扫一扫关注我们