钱江晚报 · 大健康 96068热线

40岁健身达人爬山时,突然呼吸极度困难,口吐粉色泡泡

这种病悄无声息,却比癌症更可怕

本报记者 吴朝香 本报通讯员 金薇薇

虽然时隔3年,浙江大学医学院附属邵逸夫医院心血管内科主任医师蒋晨阳依然记得那位75岁的老太太:她因为心慌来就诊,可又觉得心慌不是大问题,说缓缓再来看。没想到,两个礼拜后,突发中风,又过了一个月,人走了。

“这位患者是房颤,我的门诊三分之二的患者都有这种疾病。年龄越大,发病率越高,但这几年,年轻患者也越来越多。”

6月6日是第8个“中国房颤日”,中国是房颤第一患病大国,目前约有超过1000万病患。而房颤所致的心衰、脑卒中又具有高致残率、高病死率及高复发率的特点。

在强生医疗携手北京白求恩基金会开展“医路相伴——中国房颤日公益健康教育项目”之际,蒋晨阳形容“房颤”:比癌症更可怕。“我们应该像重视癌症一样重视房颤。”

蒋晨阳主任医师
浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科

75岁老太太突发心慌 一个月后就走了

蒋晨阳对那位75岁的老太太印象深刻,是因为老人本可以躲过这一劫。

“她的丈夫中风多年,一直是她在照顾,那段时间,她觉得心慌、气短,我给她做了心电图,非常明确的房颤。”蒋晨阳劝老人要尽快规范治疗。

但老人觉得房颤不是大事情,休息休息就好了。

“她说自己要照顾老伴,过段时间再来看。”没想到,两个星期后,老人的家属找到了蒋晨阳,“老人突发中风,很严重,半边身子没知觉,也不能动。”

家人知道她曾就诊过,非常懊悔当时没有陪着一起来。他们说,妈妈辛苦一辈子,一定要好好治疗。没想到,老太太出现了梗塞后脑出血、脑疝,前后抢救不到一个月,就走了。

蒋晨阳感叹,老人这一走,老伴也没人照顾了,整个家都被拖垮。

“房颤是人随着年龄的增大,心跳从有序到无序的过程,是很多心脏疾病最终的一种表现。”蒋晨阳说:“房颤最大的危害是容易引起中风,造成心动过速型心肌病。国外有一项正在进行的研究:患者每发生一次房颤,智力就会受到影响。也就是说,它会随时随地伤害脑细胞,比定时炸弹还可怕。”

房颤高危人群 自备心电卡

“体检报告上,如果出现肿囊、高血脂、高血压,或者肿瘤指标高了,大家都很重视,但如果提示房颤,很多人可能都不清楚是怎么回事。”

蒋晨阳解释,这也和房颤本身的特性有关,有些房颤是有胸闷、气短、尿频等明显症状,有些房颤没有症状,又是阵发性房颤,它来无影去无踪,即使做心电图检查,没有发作时也检查不出。

“我们建议这类患者自备一个心电卡(一种即时可记录心电图的小设备),自觉不舒服时,随时随地测量记录心电情况并储存在手机里或云端,然后带给医生诊断。”

蒋晨阳说,65岁以上的老人,本身合并高血压、糖尿病、打呼噜、心功能不全等疾病的;如果既往有中风史的,更要高度警惕是不是房颤;另外普通人出现心慌症状时,也要提高警惕,现在房颤有年轻化趋势。

“房颤是一种增龄性疾病,随着年龄增长,发病率增高,但并不是说年轻人就不会发,尤其是现在,很多年轻人生活作息不规律,时间久了,心脏也会受损。”

40多岁老板射频消融术后 安然至今

虽然房颤的危害大,但它是可以治疗的。

“房颤容易引发中风,但不是说会立刻引发,如果患者及早发现房颤,完全是可以通过射频消融手术治疗,只要不发作,中风的可能性就降低了。”蒋晨阳说。

大概十多年前,蒋晨阳曾接诊过一位萧山的老板,对方当时40多岁,很讲究健身,经常和朋友一起爬山。在一次爬山的过程中,他突然极度呼吸困难,咳出的痰是粉红色的泡沫状。

“他是典型的快室率房颤,心脏重度扩大,合并急性左心衰,当时病情很危重。病人自己和全家六神无主,又难以接受事实。如果单纯药物治疗,可能要心脏移植。”蒋晨阳权衡之后,建议病人做房颤射频消融手术。

这是一种微创手术,医生在患者的大腿根部股静脉穿刺后,将仅有圆珠笔芯粗细的消融导管送入心房,通过射频能量将房颤的异常电激动去除或限制隔离在一定范围内。房颤射频消融技术目前在全球已经发展了20多年,技术成熟、安全。

萧山老板最终接受了射频消融术,心脏半年左右恢复正常,如今十多年过去了,再也没有复发过。前段时间,他还给蒋晨阳写信,感谢当年的手术救了他的命。

对于多数有症状的房颤患者,蒋晨阳都会建议射频消融术。

“它对病人的伤害小,手术做完后,术后第一日就可下床,第二天即可出院,能大大改善病人的生活质量。不仅改善房颤的症状,如果没有再发,还能降低中风几率。”

蒋晨阳20多年前就开始做射频消融术,参与了8000多例,对这类手术非常有信心,他经常对病人说,这个手术的风险和你从家到医院看病的风险是一样的,甚至更低。“15多年前,做一台这样的手术要七八个小时,现在1个多小时就够了。”

“但是需要提醒的是,即使做了手术,也还是要呵护好自己的心脏,定时到医院检查、随访很重要。”蒋晨阳说,预防房颤最好的办法除了管理好高血压、糖尿病等合并疾病外,就是保持健康的生活方式,“不要抽烟、酗酒、熬夜,控制体重、积极乐观,同时持之以恒地锻炼身体。“

天猫医药618,开场6分钟成交破亿

疫情后,为健康补课的理念深入人心

疫情之后,你最关注什么?很多人都会回答:健康。天猫618的数据完美印证了这个答案。

6月1日,天猫618开启,开场仅6分钟,阿里健康天猫医药销售额破亿。其中保健品、疫苗、食疗滋补营养品等成交额都大幅提升。

后疫情时代,健康不再只是受老年人关注,年轻人开始身体力行地践行,并成为强劲的购买力。

6月1日,2020年天猫618迎来“开门红”,开售10小时成交额同比猛增50%。阿里健康天猫医药增长迅猛:开场仅6分钟,销售额破亿;10小时6分钟,成交额超去年全天。天猫这份“成绩单”大概最能凸显出疫情过后,大家“恶补”健康的决心。

在健康类产品中,和疫情相关的商品销售量暴涨。阿里健康公布的数据显示,口罩仍然是“刚需”,天猫医药口罩开场10分钟成交额同比达到100倍。

以维C泡腾片为代表的保健品也维持了较高增长,开场10分钟成交同比增长109%。

阿里健康天猫疫苗行业,开场仅6分钟销售额超过去年全天,开场7小时销售额即超过去年618全期。这很大程度上是受新冠肺炎疫苗研发的影响,大家越来越认可疫苗对防护流行性疾病的价值。

此外,疫情后“为健康补课”的理念也体现在日常保健上,开场8小时,食疗滋补营养成交额同比增长285%,养生茶成交额同步增长102%,燕窝滋补品成交额同比增长121%,常备OTC药品成交额同比增长127%。

怎么才能保持健康呢?我们也请几位专家给出一些“轻享健康”的建议,做到这些,所有人都可以轻松享受健康。

对于经常熬夜的年轻人,北京和睦家医院临床营养师刘遂谦认为可以通过吃来提高免疫力:注意补充富含蛋白质、脂肪以及B族维生素的食物,例如鱼、禽、蛋、瘦肉、坚果、牛奶等。同时多吃维生素A丰富的食物,如韭菜、胡萝卜、动物肝脏等。

“孕妇想要长胎不长肉,饮食上少吃多餐,一天6顿,同时注意补充蛋白质和维生素。”北京协和医院妇产科主任马良坤说。

而对于家长们关心的小朋友如何长高的问题,南京市儿童医院营养医师刘长伟则建议:膳食均衡,合理补钙,同时要保证充足的睡眠,多到阳光下体育锻炼。

本报记者 吴朝香 本报通讯员 金薇薇