

# 心房“发疯”，后果很严重

专家提醒:30%—40%的房颤病人没有症状,65岁以上人群要进行心电图检查

名醫天團

房颤的发病率逐年上升,得了房颤该如何生活?如何与房颤相处?为了切实提高房颤患者对疾病的正确认识,减少卒中的发生,6月13日下午,现代快报“名医天团”直播间邀请了南京大学医学院附属鼓楼医院心血管内科主任徐伟教授,与大家聊一聊安心抗凝、快乐生活,解决大家在房颤治疗中的困惑和不安。本次活动由拜耳医药保健有限公司特别支持。

现代快报+记者 任红娟 梅书华/文 顾炜/摄



徐伟教授(右)在直播间

## 我国房颤患者达2000万

徐伟介绍,2018年国家卫生健康委员会把房颤作为慢病管理列入了临床路径的管理。房颤在心血管病领域内,是非常常见的心律失常的疾病。房颤的发病率是1.6%,全国一共有2000万的患者,在这些患者当中,发生脑卒中的概率相对而言还是比较高的,特别是在高危的人群中。

在我国,发生房颤第一位的原因是年龄,因为随着年龄的增大,心脏的功能就要发生退化,舒张功能的障碍就导致心房的扩大,就会导致房颤的发生。

有数据统计显示,在70岁以上

的人群中,每100人中就有6~7人会

发生房颤;到了80岁,100人就有11人会发生房颤;到了90岁的年龄,100人有40人会发生房颤。

第二位的原因是高血压,如果高血压5年没有得到很好的控制,就会出现房性心律失常,严重时出现房颤。

第三位的原因是心脏病,包括冠心病、心肌缺血、心肌梗死等。

还有一些疾病跟心脏没有关系,但也会引起房颤,比如甲状腺功能亢进、肺心病等。

## 心房“发疯”,后果很严重

徐伟介绍,正常情况下,心脏在

有规律地波动,每分钟跳动60—100次,心房和心室就像上下级之间的关系一样,心房波动一下,心室就跟在后面波动一下,房室之间是同步的。

所谓房颤就是心房“发疯”了,它不听“司令部”的指挥,我们正常人的心脏有个“司令部”叫窦房结,心房是听窦房结的指令,“司令部”发放指令以后,心房跟着“司令部”的指令进行收缩舒张。一旦发生房颤,心房不听“司令部”的指挥,心房活动在心房里面打转转、绕圈,那么这个时候心房是以500—600次的频率在悸动。当心房失去了有节律收缩后,心房里血液流动就缓慢了,心房外面的心耳也就不收缩了,血

液一旦在心耳中不流动了,就会带来血液的凝固,就会形成血栓。一旦血栓从心耳脱落心房以后,就顺着血流进入心室,再顺着血液循环进入我们的全身。如果跑到脑子,就会造成脑卒中;如果到肾脏,就会引发肾卒中;如果到脾脏,就叫脾卒中;如果到了肠道,就叫肠卒中。

## 三四成房颤患者无症状,65岁以上要做心电图检查

在房颤的患者当中,有30%—40%的患者可能没有症状,患者往往是因为体检才发现自己有房颤的。徐伟介绍,2021年欧洲心脏病学会以及中国2022年最新房颤管理的指南当中明确提出,要加强房颤的筛查。对一些高危的人群,比如65岁以上,同时合并有危险因素,比如高血压、糖尿病、老年性瓣膜疾病、心功能不全的这样一部分人群,要注意筛查。75岁以上的人群一旦发生房颤,就是脑中卒的高危人群,所以这些病人如果有房颤,又没有筛查出来的话,很多就表现为脑中卒,甚至致残致死,真是非常可惜。

所以,要求65岁以上的人群接受机会性筛查,就是你到医院来做其他检查时,最好做个心电图的检查。75岁以上的人,现在的指南就要求必须接受系统性筛查,每年都必须要看心电图,要看看有没有房颤。随着现在临床上对于房颤筛查的重视,有越来越多的房颤患者能被发

现,不仅提高了我们对房颤的知晓率,也使更多的患者能更早地接受治疗。

## 抗凝治疗,预防血栓形成

徐伟认为,房颤患者发生脑卒中的概率是正常人的5—7倍,所以就要进行干预。目前唯一得到循证医学证明的,就是抗凝治疗和左心耳封堵术。左心耳封堵术作为介入治疗,其费用比较高,很多病人不能接受。抗凝治疗就是应用抗凝血的药物,对已经发生的血栓进行治疗或预防血栓的发生,它是永远的基石,因为它能够解决绝大部分病人的问题。但是抗凝治疗目前在临床上还是非常不乐观的,因为在我国抗凝治疗的知晓率很低,只有30%多的病人知道抗凝治疗。此外,就是抗凝治疗的治疗率和达标率低,这就导致了临床中很多房颤患者没有得到真正有效的抗凝治疗。抗凝治疗能防止血栓的形成,但如果这个病人有一些出血的高危因素,那么他在抗凝治疗的同时,又会形成出血,所以抗凝治疗是一把双刃剑。不过,通过抗凝治疗,病人获得的益处是97%左右,出血的可能性只有2%—3%,其中在2%—3%当中可能只有1%—2%是致命性大出血。

临床上,对于抗凝治疗,医生一定会告知病人所有可能出现的情况。同时,医生会帮助患者选择一个合适抗凝药物,另外,医生也会做很多细致的工作,把使用抗凝药物可能带来的风险,想办法规避和减低。

# 女性难言之隐可能都和这个“盆”有关

女性尿失禁、便秘、小腹坠胀……你可曾想过,这些看似毫不相干的问题背后,都是同一个问题——盆底功能障碍。女性盆底功能障碍性疾病的患病率随年龄的增长而增高,但很多女性对这个病却知之甚少。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

## 已婚已育妇女盆底功能障碍发病率更高

盆底功能障碍发病率很高,但患者的知晓率却很低。“盆底”就像一张坚实的“弹簧床”,承担着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,参与控制排尿、排便、性生活等重要生理功能。女性的盆底还要承载胎儿发育、分娩等重要任务。

南京市中西医结合医院妇产科护士长董莉介绍说,“盆底”如果长期负荷加重,随着年龄增长、怀孕、分娩等影响,一旦不堪重负会出现不同程度的盆底功能障碍。轻者可出现阴道松弛、尿频、便秘等不适,严重者可出现尿失禁、盆腔脏器膨出或脱垂(子宫、直肠等)、性功能障碍等疾病。已婚已育妇女盆底功能障碍发病率更高,因为怀孕分娩会损伤盆底肌肉。妊娠期间子宫逐渐增大,胎儿及附属物重量增加,盆底肌持续受重力压迫,导致慢性损伤,盆底肌肉逐渐松弛。分娩过程对盆底肌肉造成不同程度的拉伸、损伤,随着胎儿的娩出,部分韧带松弛,无法将

器官固定在正常位置。很多女性对盆底功能障碍性疾病缺乏基本认识,甚至认为生完孩子后出现这些问题是正常的,因为羞于启齿选择默默忍受,严重影响工作和生活。

## 产后42天应做盆底功能检查

在欧美发达国家,盆底肌评估、盆底康复等已经广泛普及,女性在产后42天开始常规进行盆底肌训练,从而大大减少了盆腔器官脱垂以及尿失禁等盆底功能障碍性疾病的发生。

董莉告诉记者,如果发现问题,应尽早进行干预和治疗。促进盆底康复的方法有很多,如产后按摩、自身盆底肌肉康复锻炼、物理治疗预防并发症发生等。很多孕妈妈都知道,通过有意识、有节律地收缩和放松盆底肌就可以加强盆底肌的力量。可是,大部分女性不懂得如何收缩盆底肌。所以最好到医院进行检查和治疗,并咨询医生。

西医常用的盆底功能康复技术主要是生物反馈训练等,结合中

医耳穴埋籽等护理措施效果会更好。有助于唤醒损伤的盆底神经肌肉,增加盆底肌肉肌力及弹性,使盆底肌肉恢复正常。

## 剖宫产后要做康复,别等生完二胎才锻炼盆底肌

有的做剖宫产的女性认为不用做盆底功能锻炼,这个认识也比较局限。因为剖宫产对盆底的保护作用是有局限性的,顺产与剖宫产相比并未增加盆底疾病的发生率。主要由于怀孕时逐渐增大的子宫、胎儿对盆底肌的长期压迫,加上性激素水平的变化,导致盆底肌肉松弛。所以,剖宫产女性同样也需要进行盆底康复锻炼。

董莉指出,怀孕对盆底肌的慢性损伤,在生二胎时就已经累加了。特别是头胎产后出现盆底肌功能障碍的,如果不及时修复,在怀二胎中症状会更严重。如果女性在初产后积极锻炼盆底肌,保持良好的盆底功能,第二次产后更容易唤醒肌肉神经,有利于盆底肌的康复,因此别等到生完二胎再做盆底康复。

## 延伸阅读

**盆底康复适应症:** 产后妇女(恶露未净、月经期、急性感染时适用于部分康复措施),阴道松弛、阴道前后壁膨出者,轻中度盆腔脏器脱垂,各类尿失禁,尿潴留,便秘,粪失禁,性生活不满意度,反复阴

## 盆底康复的适应症与禁忌证

道炎、反复尿路感染者,慢性盆腔痛,人流术后,泌尿生殖系统手术前后需要辅助治疗者,薄型子宫内膜所致不孕不育者,卵巢早衰,围绝经期综合征患者。

**盆底康复禁忌证:** 佩戴心脏起搏器者,恶性肿瘤患者,炎症急性期,出血期、经期禁用阴道电极,体内有金属异物者(宫内节育器除外),智障者(痴呆、癫痫急性发作期),孕妇腰腹部。

## 20天暴瘦10斤?火出圈的减肥针,普通人能打吗

快报讯(通讯员 王娟 记者 刘峻)最近,在朋友圈中流行一种神奇的减肥针,这款减肥针号称不节食不运动,只要每周注射一次,就能快速减肥,甚至每月最多可以减重十余斤。

这种减肥针到底是什么?有没有副作用?普通人能打吗?一起听听南京鼓楼医院内分泌科主任医师冯文焕的权威解答。

什么是减肥针?

冯文焕:减肥针主要分为两类,一类是日制剂,就是利拉鲁肽;另一类是周制剂。比如,现在比较火的司美格鲁肽,它其实是一个降糖药,但会有额外的减重效应。目前南京鼓楼医院获得了利拉鲁肽的特殊用药申请,可以用利拉鲁肽对适合人群减重。

减肥针作用机制是什么?

冯文焕:减肥针让你看到美食不会那么开心,通过中枢的作用,抑制食欲,还会减缓胃肠的运动。此外,它能增加骨骼肌对葡萄糖的摄取,因此对脂肪肝也有治疗作用。

哪些人适合打?

冯文焕:体重指数(体重/身高的平方)≥28的人群适合打,但如果你体重指数超过35了,打这个针的效果有限。如果你合并肥胖相关并发症,例如高血脂症、高尿酸血症、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合

征、高血糖、高血压等,则适合注射这种针剂。

打针之前会做哪些评估?

冯文焕:打针之前会检查一下你有哪些伴随情况。比如肥胖合并血压高,同时就要用一些降血压药物。另外,用药前一定要排除甲状腺髓样癌的可能性,需要检查降钙素。降钙素正常的人群,才可以使用这个针。

打完之后有什么副作用吗?

冯文焕:主要是看到食物,不会那么开心了。还有一些人会产生头晕,因为打针后个别人群可能会出现低血糖。还有些人可能会有拉肚子、恶心呕吐等不良反应。

哪些情况不可以打?

冯文焕:降钙素高的人群是绝对不可以用的。另外有胰腺炎病史的病人要慎用,因为这个药物可能会增加患胆结石,导致胆源性胰腺炎的风险。

打减肥针能否一步瘦到位?

冯文焕:如果想单纯依靠打针达到减肥效果,是不实际的,因为这样非常容易反弹。一般来说,如果不配合其他方式,往往只是第一个月,或者前三个月效果比较好,后面就很难持续减重,所以在使用这个针的时候要配合饮食控制、运动相结合。