



心脏早搏，需要不需要治疗？

□本报记者 李雪婷

数日前，家住洪滨区的王女士因为要做一次小手术，对身体做了一个详细的检查。在检查过程中却发现自己有心脏早搏现象。她十分担心，怀疑自己是不是有心脏病。心内科医生仔细看了她的心电图检查结果后却告诉她，“根据目前的情况，不用担心，基本上不用管它”。

市人民医院心内科主治医师李北方告诉记者，早搏是一种很常见的心律失常，不少人在体检或检查别的病时无意中发现自己有心脏早搏，多会很紧张，担心自己患上了心脏病，其实早搏并不一定是心脏病，治不治疗也需要根据情况来判断。

什么是早搏？

李北方解释，正常情况下心脏工作时通常先有电的激动，刺激心脏有节奏地舒张和收缩，继而泵血，维持生命。心脏电活动的起源点是窦房结。窦房结有规律发出电脉冲向整个心脏传递，使心脏收缩和舒张的频率就像音乐的节拍一样比较匀速、规律，这也叫窦性心律。

如果窦房结之处的心脏组织，如心房或者心室在窦房结以正常节奏发出电脉冲之前抢先激动，控制心脏的电活动，就会使心脏在没有充分被血液充盈之前，提前收缩一次，就像抢拍子一样，这种情况被称为早搏。

按照起源的部位不同，早搏可

分为房性、室性、房室交界性三种类型，其中以室性早搏为多见，房室交界性早搏比较少见。

心跳乱了 不一定是心脏病

偶尔早搏多数人并不会感觉到不舒服的症状，但频繁的早搏可令人感到心悸、胸闷、疲乏等不适。

据介绍，早搏在正常人中十分常见，临床上**有80%左右的正常人**发生过早搏。现代人生活节奏快，精神压力大，有的人经常熬夜加班，有的人还摄入过量的烟、酒、咖啡等，这些刺激也容易引发早搏。“这种偶发性的早搏是不需要治疗的，只要

调节好生活作息，养成良好的生活习惯就好。”李北方表示。

对于频发性早搏，可到医院检查，明确诊断，请医生来判断是否需要治疗。

“首先要看患者有没有原发病，如心肌炎、心肌梗塞等等。其次要根据患者的心电图看早搏的形态，比方说室性早搏如果发生在T波波峰的时候，那就比较危险，因为这表示这个地方的早搏正好发生在心脏收缩与舒张的交替期间，容易引发室速室颤。再者，还要看看早搏是单独出现，还是成对出现。如果早搏单独出现，一般也不需要治疗，如果早搏连续出现3个或者4个以上，那就需要注意了。”李北方说，一般情况下如果患者没有心脏病，又没有明显

不舒服的症状，早搏单独出现基本上是不需要治疗的。

如王女士，心电图显示为室性早搏，24小时总心搏次数约为11万次，室性早搏次数为1万多次，由于王女士没有原发性心脏病，早搏不是发生在T峰，又属于单独出现的早搏，所以不需要治疗。

对于需要治疗的早搏，李北方表示也不用过于担心，可通过药物或消融手术来治疗，大部分患者愈后良好。如果早搏是心脏疾病所致，则应积极治疗原发病。

T波 属于心电图5个波段之一。心脏跳动时产生的生物电流，用心电图机从身体特定部位记录下来的电位变化图。T波代表心室复极，也就是心室舒张期。

中英两国研究发现 若不戒烟 中国一半男烟民将过早死亡

10月9日,《柳叶刀》刊登的一项最新研究成果显示,目前中国有三分之二的年轻男性吸烟,且绝大部分始于**20岁之前**,这些男性烟民如果不彻底戒烟,最终将有一半人因吸烟而过早死亡。

该研究由英国牛津大学、中国医学科学院和中国疾病预防控制中心共同完成。

牛津大学陈铮鸣教授介绍,该研究覆盖了**50余万名中国男性和女性**人群。研究结果显示,到**2010年**,中国每年因吸烟而过早死亡的人数已**达到100万人**。“这一趋势如果持续下去,到**2030年**将会翻番,达到每年**200万人**。”陈铮鸣说,该研究显示,在过去的**15年间,40岁~79岁的中国男性**归因于烟草的死亡比例增加了1倍,从上世纪**90年代初**的约**10%**上升到目前的**20%**,在城市地区,这一比例高达**25%**。在中国农村地区,这一比例目前相对较低。但由于农村男性吸烟率较高且戒烟率低,未来烟草造成的危害将比城市地区更为明显。

目前,中国适龄工作女性的吸烟率较其上一辈显著下降。上世纪**30年代**出生的女性中约有**10%吸烟**;60年代出生的女性中仅有**1%吸烟**。因此,由烟草所致的女性死亡数正在逐步减少。然而,有其他研究显示,目前中国一些地区年轻女性的吸烟率在增加,这最终有可能扭转女性吸烟危害下降的趋势。

该研究还显示,中国越来越多的烟民正在选择戒烟。这一比例从**1991年的3%提高到2006年的9%**。“研究表明,那些因患严重疾病而戒烟的烟民,其戒烟10年后死于各类疾病的风险与从不吸烟者基本相同。”本研究的另一位主要作者、中国医学科学院李立明教授说。

(据《健康报》)



□淇河晨报记者 范丽丽

妇科炎症 可导致孕早期流产

“女性患妇科炎症是很常见的,因此很多女性把妇科炎症不当病,看成是小炎症,不积极进行治疗,这是不对的。”10月16日,在爱民医院,妇科大夫赵美秀说。

赵美秀说,对妇科炎症缺乏应有的认识、健康意识淡薄,再加上各种不良的生活习惯等,很容易导致女性被妇科疾病缠身。妇科病不仅影响女性的生育能力,让女性体质变差、抵抗力下降,有的还可能恶变,所以患了妇科病要早治,不要拖着,每个女性都应密切关注自己的身体变化,定期检查,及早发现疾病,及时治疗。

小腹坠胀、隐痛 当心患了慢性宫颈炎

赵女士来爱民医院就诊之前,已经去了多个地方看病。她小腹坠胀、隐痛已经有半年了,她也上网查了,导致小腹坠胀、隐痛的病因有很多,比如宫外孕、排卵性腹痛、盆腔炎等与妊娠有关的疾病。赵女士按照各种可能的原因治了又治,可是几个月过去了,依然小腹坠胀、隐痛。

“小华是在姐姐的陪同下来找我的,她姐姐是一名乡村医生。小华怀孕3个多月了,近期做产检的时候,医生说孩子发育不好,让做进一步检查。”赵美秀回忆。

经过检查赵美秀发现,小华虽然已经怀孕3个多月了,可是肚子里的孩子没有胎心,胎儿的发育仅相当于60天胎儿的发育水平,也就是说一个月前胎儿停止了发育。虽然小华很想要这个孩子,但是不得不选择流产。

经过检查,赵美秀发现赵女士患有慢性宫颈炎、宫颈三度糜烂。

“世界卒中日” 大型义诊

10月25日上午在新世纪广场举行

国家脑卒中筛查与防治基地鹤壁市人民医院,切实履行“三严三实”要求,巩固拓展党的群众路线教育实践活动成果,积极响应国家卫计委倡导的“2015防治中风宣传月”活动,将于10月25日上午在新世纪广场举行“世界卒中日”防治中风大型义诊活动。

义诊科室: 神经外科、神经内科、心血管内科、内分泌科、呼吸内科、中医科等。对于40岁以上的市民,现场免费初筛评估。评分为脑卒中高危的患者发放价值300元的免费体检套餐,体检内容包括:血压、血糖、血脂、心电图、颈动脉血管彩超。

请广大市民相互转告,并携带身份证积极前往。

咨询电话:18803928120

时下正是冬枣采摘、食用的季节。冬枣不仅皮脆、肉质细嫩、肉厚核小、汁多无渣、甘甜清香,而且营养极丰富,鲜枣含糖**20%~36%**;含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸。

中南大学湘雅医院营养科教授李惠明介绍,冬枣最大的特点是维生素C含量极高,每100克果肉内维生素C含量高达**380~600毫克**,是苹果的**70倍**,柑橘的**16倍**。相对于干枣而言,鲜枣避免了干制过程中一些营养物质的流失,具有较好的利用率、良好的药用、保健价值。

因此,吃冬枣具有保肝护心的功效。

冬枣对肝脾和心血管有益

冬枣中含有丰富的糖类和维生素C以及环磷酸腺苷等,能减轻各种化学药物对肝脏的损害,并能促进肝脏合成蛋白,增加白蛋白含量。冬枣中的果糖、葡萄糖、低聚糖、酸性多糖还能参与保护肝脏。中医认为,冬枣味甘、性微温,对胃、脾、肝、心等器官有益,并有益血安神、补脾益胃、缓和药性的作用。

冬枣中含有丰富的维生素C和维生素P、维生素A、维生素E,还含有较多的钾、钠、铁、铜等多种微量元素,对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性,抗动脉

粥样硬化很有益;冬枣中还含有芦丁成分,芦丁是治疗高血压病的有效药物。科学家还发现冬枣中含有较高的环磷酸腺苷(CAMP)等物质,它参与人体内多种生理活动,可以调节免疫系统,具有增强心肌收缩力,保护冠状动脉,降低胆固醇作用,故对冠心病、高血压、动脉粥样硬化的防治有很大帮助。

选购冬枣有讲究

选购冬枣的时候不要一味挑个儿大的,要选那种形状规则,闻起来有种清香气味的。还有一个挑甜冬枣的秘诀,枣身主要是绿色,上面有三分之一左右红色面积的,这样的枣糖分相对来说比较高。

食用冬枣 要注意以下问题

第一,冬枣含有丰富的糖分,主要为葡萄糖,糖尿病患者如果不加节制过量进食,会引起血糖迅速上升,加重病情。

第二,冬枣腐烂后会使微生物繁殖,让枣中的果酸酶继续分解果胶产生果胶酸和甲醇,甲醇可再分解生成甲醛和甲酸。人吃了烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应,重者可危及生命。

第三,进食过多冬枣,易导致消化不良、腹胀,因此由于外感风热而引起的感冒、发烧者及腹胀气滞者,慢性腹泻者均应少食。

(据《健康报》)

我国每年约211万人死于癌症

癌症已成为我国死亡首要原因

近日,首都国际癌症论坛2015暨北京世纪坛医院建院百年学术活动在京举行。据中国抗癌协会秘书长王瑛介绍,我国每年新发癌症病例约**337万例**,死亡约**211万人**。2012年世界癌症报告显示,全球每年癌症新发病例约**1400万例**,死亡约**800万**;我国新发病例占全球新发病例的**22%**,死亡人数占**26%**,超过全球癌症死亡人数的四分之一。癌症已成为我国死亡首要原因。

王瑛说,近年来,我国癌症发病谱有一些变化,出现发展中国家癌症谱和发达国家癌症谱并存的局面。一方面,发展中国家高发的癌症依然高发,如胃癌、肝癌、食管癌等。同时,发达国家高发的癌症也在增多,如乳腺癌、肺癌、大肠癌等。由于我国经济发展快,开始流行西方高脂肪、高热量的饮食方式,导致西方的一些高发癌症在我国开始增多。癌症已成为一种慢性疾病,大多可防可治。重视预防、早筛查,可以使大部分癌症得到早期发现、早期治疗,从而降低癌症死亡率。

论坛上,国家卫生计生委医政医管局局长张宗久表示,肿瘤治疗应是多方面的,需全方位发展,从3个方面推进:一是要分层次建立肿瘤预防体系,做好肿瘤预防工作;二是推动肿瘤治疗个体化、精准化发展,对肿瘤患者分类诊疗,从而实现对患者的更准确判断;三是以患者为中心,做好肿瘤患者的健康管理。

(据《健康报》)

睡足了咋还累

有可能是患了这些病

“最近哈欠连天,都是工作忙闹的!”“我也是,什么时候闲下来好好睡一觉就好了。”确实,感觉疲惫大部分是因为睡得少所致,因此我们也会把疲倦归咎于工作太忙。但这不是我们掉以轻心的理由,如果你总是感觉累,不要漠视,先尝试着给自己2~3周的时间进行一些生活改变,例如睡足、减少社交活动、吃得更健康等。如果做了这些改变还是觉得累,可能就不是睡不够的原因了,会有更严重的问题,最常见的原因可能有这些。

贫血。人体中把氧气从肺部送到组织和细胞的红血球减少,会导致人容易感到疲倦。贫血的其他症状包括极度虚弱、睡不好、无法集中精神、心跳加快、胸痛和头痛。在这种情况下,简单的运动,例如爬楼梯或徒步走短距离,都会使你疲倦。

甲状腺疾病。甲状腺机能亢进造成肌肉疲弱,你会先在大腿注意到。骑自行车或爬楼梯等日常活动,做起来较辛苦,其他症状包括:体重无故减轻,老觉得热,心跳加快等。但是甲状腺功能衰退也会导致疲倦,无法集中精神,肌肉酸痛。

糖尿病。这种病的患者注意到的第一个警报,往往是疲倦,还有极度口渴、经常小便、饥饿、减重、易怒、真菌性阴道炎和视力模糊。

忧郁症。常见的忧郁症状包括精力降低、睡眠与进食模式改变、记忆和集中精神有问题,觉得无助、自认毫无价值、想法负面。

类风湿性关节炎。这个自体免疫疾病不易在早期发现,其症状与其他病类似,例如疲倦、无精打采、食欲不振和关节痛。但是风湿病学家可做出诊断。

慢性疲劳。这个令人不解的疾病,会迅速造成强烈疲劳感,以致无法进行正常活动,而且伴有头痛、肌肉关节痛、虚弱、淋巴结疼痛等。

睡眠呼吸中止。如果你有这个干扰睡眠的问题,无论你睡多久,醒来都会觉得累,因为你可能一个晚上会停止呼吸数十次或数百次。

(据《健康报》)

年轻人患骨关节炎的原因很“醉人”

要么是“动”出来的 要么是“胖”出来的

关节炎是最常见的慢性疾病之一,共有100多种类型,其中最常见的是骨关节炎、类风湿关节炎和痛风性关节炎等。尤其是骨关节炎,年纪大了几乎人人都会有一点儿。

江苏省中西医结合医院风湿免疫科主任医师张芳告诉记者,这个标准的中老年慢性关节病,近年来却有年轻化趋势。而年轻人患病的原因就比较“醉人”,要么是“动”出来的,要么是“胖”出来的。

在中国50岁以上的人群中,骨关节炎发病率为**50%**;而在**65岁**以上的女性和男性中,该病的患病率分别达**90%**和**80%**以上。不过,和其他中老年疾病一样,骨关节炎如今也时常在年轻人身上出现。

张芳前不久遇见26岁的患者孙先生,因为特别爱吃,体重高达**95公斤**。半年前他下决心减肥,坚持爬山、爬楼梯,风雨无阻每天保证两小时左右,结果很快就发现膝关节肿痛,核磁共振显示小软骨磨损,关节积液,不用说,膝关节受损了。

张芳说,在各种运动方式里,“攀爬”和“蹲”这类动作是最容易伤害到膝盖的。爬楼、爬山固然能很好地锻炼心肺功能,甚至还能减肥,从保护膝盖角度来看却不推荐。另外,跑步虽然是现在最流行也是公认的健康运动,但如果跑的时间过长、强度过大,一样可能对膝盖带来损伤。

尤其值得注意的是,骨关节炎还有“重女轻男”的倾向。这是因为,女性的肌肉力量天生较男性弱,而肌肉本身对膝关节有很好的固定和保护作用。另外,女性更喜欢穿高跟鞋,而长时间穿高跟鞋走路、爬楼梯,会给膝盖带来更大的损伤。此外,还有研究认为,女性

(据《金陵晚报》)