

专家释疑

# 房颤和室颤有何不同

房颤和室颤是心律失常中最常见和最严重的两种。虽一字之差,但风险却大不相同。那么,房颤和室颤究竟有哪些区别与联系?

**发病部位不同。**房颤是心房规则有序的电活动丧失,代之以快速无序的颤动波。房颤的发病部位在心房。

室颤是一种危及生命的心律失常。心室肌的协调收缩被高频、无组织兴奋所

代替,导致心脏泵血失败。室颤的发病部位在心室。

**症状表现不同。**房颤最常见的症状为心悸、活动耐力下降和胸部不适,部分患者也可有头晕、焦虑及尿量增加等症。房颤症状严重程度在个体间差别很大,部分患者可因症状不特异或较轻而逐渐耐受,约1/4的患者自述无症状。

室颤患者可能出现胸部不适、心悸、气短及虚弱

现象,甚至出现晕厥、意识丧失、抽搐及呼吸停止等危险症状。

**发病原因不同。**房颤发病机制主要包括年龄增加以及多种原发疾病。而室颤通常与急性和慢性缺血性心脏病、非缺血性心肌病、瓣膜病变、先天性结构性心脏病、离子通道基因突变、肺栓塞、主动脉夹层、非结构性异常等有关。

**治疗方式不同。**房颤患

病率随年龄增长而增加,应治疗危险因素及合并疾病,根据卒中风险评估进行抗凝治疗、节律控制、导管消融以及综合管理。

室颤一旦发生,治疗应在严密心电监护下,紧急进行包括电除颤在内的心肺复苏治疗,以恢复心脏的正常跳动。

成都市第八人民医院心血管内科二病区主任 毛蓉婷

## 保护听力 牢记五点

生活中很多小细节都容易伤害听力,为了保护听力,要注意以下五点:

**1.避噪音。**如果长时间接触噪音,可能使听力减退,甚至引发噪音性耳聋。

**2.戒挖掏。**经常掏耳朵,容易碰伤耳道,引起感染、发炎,还可能破坏耳膜。

**3.慎用药。**尽量避免使用耳毒性药物,如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等,这些药物容易引起耳中毒而损害听力。

**4.常按摩。**按摩耳垂前后的翳风穴和听会穴,有利于增加内耳的血液循环,从而保护听力。

**5.熄肝火。**老年人经常处于急躁、恼怒的状态,会使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经营养障碍,这样就可能出现听力锐减或暴发耳聋。

据《山西晚报》



## 那些你以为的“老了” 其实是“病了”

很多人觉得,人一老,身体就像用了十几年的老手机——卡顿、发热、自动关机都是正常的,认为腿脚不利索、觉少了、脾气古怪都是老了的正常表现。殊不知,在老年医学科医生眼里,这些往往不是“老了”,而是“病了”,而且,这些病常常伪装成衰老的样子。今天咱们就来说说这样几种病。

### 1.继发性高血压

很多人觉得年纪大了血压高点正常。这种认识是错误的。更可怕的是,有一种高血压是继发性高血压,它不是血压自己闹脾气,而是别的地方出问题了,比如肾脏、内分泌,甚至血管狭窄,然后把血压“拱”高了。所以,如果您的血压突然变得“桀骜不驯”,吃三种药都降不下来,或者以前血压平稳最近突然飙升,千万别硬扛,赶紧去医院看看。

### 2.营养不良与肌少症

很多老人信奉“千金难买老来瘦”,天天吃白粥咸菜,觉得这是养生。结果呢?瘦是瘦了,但走两步就喘,风一吹就倒。这可不是健康的瘦,这是肌少症。

肌肉是身体的“本钱”。营养不良就像慢性破产,今天亏一点,明天亏一点,最后连站起来的力气都没了。很多老人不是不想动,是没力气动。越不动,越没胃口;越没胃口,肌肉越少,形成一个恶性循环。想改变,光吃白粥可不行,得补充优质蛋白质——鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等。

### 3.失眠

夜深人静了,有些老人家还睁着眼数羊,从一只数到一千只,结果羊都睡了,人还醒着。这不是“老了不需要觉”,这往往是心理和生理的双重夹击。孤独、焦虑、对疾病的

恐惧,再加上慢性疼痛的骚扰,使大脑就像一台关不掉的电视机。这时候,千万别说“你就是想太多”,这是病,得治!

专业的心理科医生可以用安全的、非成瘾性的药物,帮患者打破“越焦虑越睡不着,越睡不着越焦虑”的死循环。

总之,衰老不是一种病,但衰老会掩盖很多病。如果家里的老人突然像变了个人似的——要么瘫着不想动(肌少症)、要么吵着睡不着(失眠)、要么血压像过山车(继发性高血压)——别急着说“老了老了,没办法”,最好带老人去医院看看。

石家庄市第三医院老年医学一科 初丽敏

### 石家庄市第三医院 健康专家有话说

第 11 期

## 倒着走易增加心脏负担

倒着走这项运动不适合老年人,因为倒着走会导致心率加快,增加心脏负担。多数老年人存在不同程度

的心脑血管问题,倒着走还容易造成大脑或心肌缺血,导致头晕或摔倒等。

此外,不少老年人患

有颈椎病,倒着走时要经常转头注意后方,易出现大脑供血减少,严重者甚至晕倒。 安乐/文

## 女性更年期 饮食注意六点

调整饮食结构,注重膳食营养,能够缓解女性更年期诸多不适症状。具体来说,有6点注意事项:

**1.控制好能量摄入。**进入更年期,女性机体内的各项功能开始减弱,再加上活动量减少,导致基础代谢普遍降低,身材会臃肿走样。因此,要控制好能量的摄入,避免中年“发福”。

**2.保持适量蛋白质的摄入。**更年期卵巢功能退化,体内性激素降低,一些组织器官功能也随之衰退,要缓和这种退化,并维持其功能,更年期女性就需要保证适量蛋白质的摄入。

**3.严格控油。**更年期女性雌激素水平下降,调节血脂的作用减弱,往往会出现高血脂的状况。因此,应该在平常的饮食中严格控油,并在控油基础上多选择含 $\omega$ -3不饱和脂肪酸的植物油。

**4.摄入充足的维生素。**要特别注意维生素D的补充,因为它可以帮助更年期女性增强免疫力,提高机体的抗病能力。

**5.保证足量钙元素的摄入。**更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量降低,容易引发骨质疏松等症。在饮食上,更年期女性可以多食用牛奶、酸奶、豆制品等含钙高的食品。值得提醒的是,食物中钙磷比例达到1:1时,能更加有效地促进钙吸收。

**6.饮食要清淡。**由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应,所以更年期女性饮食要尽量清淡,同时戒烟、限酒,少饮浓咖啡。 娜娜/文

### 图说

我们的价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
福  
喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊  
中国网络电视台