

高血脂的九大误区

胡大一



心律不齐不都是病

公永太

心电图检查报告中,心律不齐的出现频率不算太低。不少人会为此焦虑,担心会不会得上心脏病。其实,并非所有的心律不齐都为疾病状态,真正是病的只有几种。

正常生理状态下,人体心脏跳动是规律均匀的,一般为每分钟60~100次,老年人心率较慢,50次/分也可视为正常。普通青壮年人心率较慢时,常表现为不齐,被诊断为窦性心律不齐,但这种现象并非病理状态,无需过分担心。

引起心律不齐表现的疾病之一是传导阻滞,指心脏传导系统出现了损伤、阻断,主要包括窦房和房室传导阻滞。根据严重程度,传导阻滞可分为一度、二度及三度。如果患有一度传导阻滞但无症状,可不进行相关治疗;二度患者要查明病因,比如有冠心病还是仅为心律失常,同时进行必要干预;三度患者常有晕厥表现,病情一般较重,心率多在40次/分以下,严重者甚至发生心脏骤停,因此要尽早查明病因并及时治疗。

早搏也是常见的一种心律不齐,一般分为房性和室性早搏,患者常感到心慌或是“偷停”。当常规心电图检查发现早搏时,不要过分紧张,应再进行24小时动态心电图监测,观察早搏总数。如果总数大于5000要及时就诊,明确是心脏疾病还是其他原因造成。健康人饮用过量咖啡或茶等,也可表现为大量早搏,减少饮用即可恢复。

病理性的房性早搏后会发展为房速或心房颤动,房颤患者会出现绝对的心律不齐和脉搏紊乱。这部分患者要尤为注意,如不及时恢复窦性心律,长此以往,可导致心房内血栓形成,栓子一旦脱落堵塞脑血管则会引起脑卒中中等严重并发症。室性早搏常与冠脉疾病相关,因为冠脉血管堵塞会导致心肌细胞缺血缺氧,发生异常电活动,从而导致早搏形成。当出现连续几个室性早搏时,要格外警惕,因为这很容易诱发室速或室颤。室颤是最危险的一类心律失常,此时心脏丧失了正常的射血能力,几分钟内就能造成不可逆的脑损伤。有些室颤可迅速发展为心脏骤停,患者往往来不及到医院就诊就已出现严重后果。

健康常识



虚弱病人,介入术后易出血

李昕昕

老年心肌梗死人在接受介入治疗前应评估身体虚弱程度,因为根据一项美国新研究,对于接受经导管介入治疗的这一病患群体来说,身体虚弱提示术后出血的风险较高。

该研究由纽约大学医学院研究人员组织开展,报告发表于《美国心脏病学会杂志:介入》子刊上。研究团队共收集分析了近13万名65岁以上老年急性心肌梗死患者的医疗数据,将他们的身体虚弱程度分为:健康/很好,脆弱/轻度虚弱,中重度虚弱。经分析发现,身体虚弱的老年急性心肌梗死患者在接受冠脉介入手术后,院内出血的风险比身体较好的患者增加30%~40%。具体来说,随着虚弱程度加重,心脏介入治疗后大出血发生率逐渐升高:身体较好、轻度虚弱、中重度虚弱患者中大出血发生率依次为6.5%、9.4%和9.9%。

该研究作者、纽约大学医学院心脏病学家约翰·多德森博士认为,在对老年心肌梗死病人进行医治和管理时,身体虚弱程度是一个必须考虑的重要变量,以此调整临床策略,避免患者的出血风险。

医学发现

改善的(饮食、运动和吸烟习惯等没有改变),停药后不久,患者的血脂数值就会很快回到以前水平。如果通过生活方式改变,各项指标达到了医生认为的目标值,则可根据整体情况,由医生确定是否调整药物。处于一级预防阶段的患者,如能改变不健康的生活方式并获得实效,有可能不再需要持续服药,但二级预防(已患有冠心病、卒中或外周动脉粥样硬化)患者为防病情复发或加重,大多应坚持服用中小剂量他汀,同时改变不良生活方式。

误区八:鱼油可以降低血脂

鱼油可适度降低甘油三酯水平,但没有降低胆固醇的作用,也没有能降低心脑血管事件发生率的证据。

误区九:他汀类药物最大的不良反应是肝脏损伤

他汀可安全用于绝大多数患者,它的副作用与剂量相关。鼓吹高强度最大剂量他汀,或在急性心肌梗死及支架术后突击用高强度最大剂量他汀的方案不适用中国患者。正常情况下,中小剂量他汀很少导致肝脏疾病,但在部分患者中可导致转氨酶水平一过性轻度增高,这并非肝毒性表现,一般停药后即可恢复。应注意的是,罕见情况下,他汀可致肌肉组织损伤,其特征为肌肉疼痛、无力和肌酸肌酐升高。

健康话题



也比摄入量较低者高出10%~25%。

误区五:胆固醇可以放开吃

两年前,美国的营养新指南取消了每日摄入胆固醇不得超过300毫克的上限。一时间,诸如“胆固醇升高无害有益;放开吃肉活得长;吃主食的寿命短”等说法开始传播。美国指南取消300毫克上限不无道理,因为一个蛋黄的胆固醇含量大约就是300毫克,但这并不代表可以放开吃了。

误区六:血脂高,才需服降脂药物

有些人,比如有动脉粥样硬化性疾病(包括冠心病、卒中)或糖尿病的患者,即使血化验单显示血脂不高,也需服用他汀类降脂药物。因为这些患者的坏胆固醇安全水平,要比化验单上标识的参考范围低很多。

误区七:血脂正常了,就不用服药了

一般说来,如果胆固醇水平只是靠药物



心衰患者不要大量喝水

李海鹰

不少心衰患者经常觉得口渴,以为是自己体内缺水了,于是大量喝水,结果导致病情加重。这种口渴就是心衰带来的一种假象。

假设我们把心脏比作一台发动机,其体内容量就像是发动机拉的货,发动机功率低了,货物拉不动,就意味着体内容量过多,容易形成心衰。口渴作为一种个人感受,很难精准反映体内容量的状态,可能产生误导。此时如果喝水,令货物更多,造成发动机功率的降低,形成恶性循环。不仅如此,心脏这台发动机需要给身体各器官提供能量,一旦患上心衰,肺、肾、肝、消

医生的话

中医认为,龋齿是因外邪侵袭、阴虚火旺或口齿不洁等所致,其主要病机为胃腑湿热、熏蒸齿间,或肾精亏虚、牙失所养。对于龋齿造成的剧烈牙痛,或遇酸冷等刺激就牙痛难忍者,可试用海桐皮缓解。

取海桐皮15~30克放入杯中,加开水100~200毫升,浸泡15分钟,待水温热时含漱;或将海桐皮放置砂锅内,加水200毫升,煎煮10分钟,取药液100~150毫升,反复含漱数分钟。一般3~5分钟牙痛可止。中药治牙痛一般多以祛风、通络、杀虫类药物为主,海桐皮由于

专家建议

海桐皮止牙痛

蒲昭和

有“祛风通络止其痛、化湿杀虫消其炎”的特点,治牙痛有较好效果。其味苦辛,性平和,无寒热,对湿热、风火、阴虚、肾亏所致牙痛皆有效。海桐皮治牙痛古代医书早有记载,如《圣惠方》中所载,“治风虫牙痛,海桐皮煮水漱之”;《开宝本草》也记载,海桐皮“煮服及含之”,可治“牙齿虫痛”。研究表明,它含原儿茶酸、绿原酸等,对金黄色葡萄球菌等多种细菌有抑制作用,同时还有镇痛、抗炎功效。该方止痛收效迅速,方法简便安全,值得患者一试。不过,患者如果疼痛不减甚至加重,仍需到医院求治,以免贻误病情。

夜尿多,参莲银杏煲番鸭

蓝森麟

对于一般人群来说,一晚起夜一次是正常的,但如果起夜两三次、甚至四五次,就需要就医诊治了。在此推荐一款药膳,可作为夜尿多的辅助治疗。

取人参片10克、莲子30克、银杏60粒、红枣6枚、生姜3片、陈皮10克、番鸭1000克。先将番鸭洗净,斩大块,放入沸水中焯,捞出冲洗净;银杏去种皮及胚芽,洗净;红枣劈开,去核;陈皮用水泡软后,切丝。然后,连同洗净的人参片、莲子一齐置于砂锅内,加入清水3升、白酒少许,大火煮沸后改小火熬2小时,调味即可。

本汤食材中,人参性味甘微温,善于大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智;莲子性味甘涩平,擅长补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神;银杏性味甘苦涩平,长于敛肺定喘、止带缩尿;红枣性味甘温,能补中益气、养血安神,与生姜同用能调和脾胃。番鸭性味甘温,可补肾、缩尿、益气,佐以陈皮调中下气,补而不腻。诸物合用,有良好的补脾益肺、补气养血、宁心安神、益肾固精、缩尿止带等作用。本方适宜于冬季一般人群食用,也可用于脾肺气虚、短气懒言、肺虚咳嗽、倦怠乏力、食少便溏、头晕目眩、心悸失眠、肾虚腰痛、遗精尿频、白带过多等的辅助治疗。

民间药方

