

我国房颤患者超千万，二成女性可能遭遇卒中，卒中死亡患者六成是女性

房颤性卒中，更易突袭女性

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 彭芸

“房颤可导致中风、心力衰竭，甚至死亡等严重后果，给患者的生活和家庭带来严重影响。中国房颤患者目前已超过1000万，其中女性合并房颤卒中的比例高于男性。”国家心血管病临床医学研究中心主任、首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科中心主任、中华医学会心血管病学分会前任主任委员马长生日前在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，某些卒中危险因素为女性独有，因此女性的卒中风险更高，卒中发生后的死亡率也更高。

据介绍，房颤全称为心房颤动，是常见的心血管疾病之一。其最重要并发症是卒中，经常危及患者的生命和生存质量。房颤因人而异，有些人无症状，导致人们对该病的认知度和严重性认识不足，提高全民预防观念，大力提升房颤知晓率和早诊早治意识十分重要。

房颤头号危害是卒中中，女性要警惕房颤性卒中

马长生告诉记者，房颤是一种以快速、无序的心房活动为特征的心律失常，其发病率会随着年龄增加而升高，也是老年群体的高发疾病。房颤的表现和感觉因人而异，有些会有心慌、胸闷、气短、头晕、乏力等非特异性症状；有些则心跳无明显增快，毫无觉察。没有明显症状的房颤会逐渐由阵发性房颤发展为持续性房颤，大大增加了后续治疗的难度和风险，所以房颤的早诊早治尤其重要。

马长生提醒，房颤最大的风险就是卒中，也就是中风，房颤患者卒中总体发生风险是无房颤人群的3~5倍，而女性合并房颤卒中的比例高于男性。中国医学科学院阜外医院心律失常中心副主任姚焰表示：“房颤的头号危害就是卒中中，为了最大程度保证患者的生活质量，心脑血管疾病应同防共治，从预防到及时救治再到规范治疗，都要同步进行，而且要做好长期预防，防治卒中复发。”

与男性比较而言，某些卒中危险因素是女性独有的，比如妊娠期糖尿病、先兆子痫、避孕药的使用、接受激素替代疗法和荷尔蒙的改变等，都会增加女性的卒中风险，而且女性卒中发生后的死亡率也更高。

有调查显示，每5个女性当中就有一人可能在一生中遭遇卒中，每10个由于卒中死亡的患者中有6个是女性。

芬兰赫尔辛基大学的研究者近期发现，以颅内出血为特征的中风在吸烟者中更加常见，尤其在女性中。“蛛网膜下腔出血”是出血性中风的一种类型，这种病在吸烟女性中的发生率显著升高。来自美国的研究也表明，女性因急性缺血性中风住院的可能性比男性要高。

因此马长生提醒，女性更要警惕房颤性卒中，房颤时心室会发生快而不规则的跳动，导致血液中的一物质淤积在心房壁上形成血栓，血栓脱落后会随着血液进入人体循环，从心脏“流窜”到身体的其他部位，一旦进入脑血管，就有可能阻塞血管，引发卒中，抢救不及时就会危及患者的生命。“女性应比男性更加关爱心脑血管，严格禁烟，定期体检。”马长生说。

房颤治疗进入节律控制时代，患者要注重综合管理

据估计，目前我房颤患者中已确诊的不超过一半，而确诊房颤患者获得正确的房颤心律失常管理相关治疗的不超过10%。专家提醒，得了房颤应去正规的房颤专科门诊、心律失常专科门诊及时就医，不要等有了并发症再去治疗，因为房颤的并发症致残、致死性非常高，尤其是一旦发生心衰，预后非常差。

姚焰表示，引起房颤的原因首先和年龄有关，随着年龄增长得房颤的概率会不断增加；其次很多慢性病也是诱发的原因，最常见的是高血压、糖尿病、冠心病、包括心率衰竭。在我国还有一个突出情况，就是长期大量饮酒所致。另外，不论男性还是女性，如果夜间睡觉常常打鼾，甚至出现呼吸暂停综合征，发生房颤的可能性就会增加。

马长生介绍，近年来，房颤治疗主要采取患者服用抗凝药物和实施导管消融手术，前者可以减少卒中的发生，导管消融消融技术通过穿刺，将圆珠笔芯粗细的导管放置到心脏内，以射频方式治疗心律失常，是目前较为成熟且安全的治疗方式。

“房颤患者要注重综合管理，除了节律以外，还要注意生活方式，控烟、运动、健康饮食，还有血压、胆固醇等都需要管理，这样发生房颤的风险才能降到最低。”马长生建议，房颤管理要从3个方面入手：1.应积极进行抗凝治疗，预防卒中的发生；2.强调综合管理，包括强化降压、血脂管理和生活方式干预；3.进行节律控制，未来随着公众健康意识的提高，大部分确诊患者均要进行节律控制。他表示：“目前房颤治疗进入节律控制时代，节律控制通过恢复并长期维持窦性心律可以缓解症状、预防心力衰竭、改善生活质量，甚至有可能减少卒中发生，改善疾病预后。”



可植入式心脏监测器，能提高房颤诊断率

近日，一项发表在《JAMA》杂志上的最新美国研究发现，使用可植入式心脏监测器，较常规心电图监测更能提高房颤的诊断率。该研究为预防心源性缺血性卒中的发生或复发，提供了新的检测手段。

房颤如果早发现且通过服用抗凝药物早期治疗、进行合理的卒中二级预防，可以有效减少缺血性脑卒中的发生或复发。美国西北大学范伯格医学院的研究人员招募了496名存在颅内大血管狭窄或心血管病变的急性缺血性卒中患者，其中242名患者作为干预组，在卒中发生后10天内植入“可植入式心脏监测器(ICM)”进行长期心脏监测，250名患者作为对照组接受常规心电图(12导联心电图、外部心脏监测等)，在12个月内监测房颤持续30秒以上的心脏事件。结果显示，在干预组中，27名患者监测到了房颤事件，而对照组中只有4名患者被发现房颤的发生。因此，在存在颅内大血管狭窄或心血管病变的急性缺血性卒中患者中，使用ICM监测较常规心电图监测更能提高房颤的诊断率。(明文)

相关链接

女性健康

女性体检，应“盯准”特殊项目

吴志

面对名目繁多的体检项目，女性往往会感到困惑。除了血常规、尿常规、大便常规、生化、低剂量螺旋CT、心电图、彩超检查肝胆胰脾肾等常规检查，该如何选择女性的特殊检查项目呢？

福建省医学会妇产科学分会委员何春妮主任医师介绍，乳腺癌居女性恶性肿瘤发病率第一位，好发年龄是40~55岁。女性体检时建议做乳腺彩超和乳腺钼靶片，20~40岁的女性，每1~3年做一次乳腺彩超检查；40~60岁的女性，每年做1次乳腺钼靶X线筛查；有条件的可以乳腺钼靶和乳腺B超两个检查都做。

宫颈癌位居妇科生殖道恶性肿瘤发病率第一位，早发现、早治疗可获得很好治疗效果。宫颈癌筛查包括细胞学检查和HPV检查，如果有病变，需行阴道镜检查，以及活检及病理检查。如果筛查出宫颈癌前病变，可局部切除阻止癌变。女性有性生活后1年，就可开始进行宫颈筛查。21~65岁的女性，宫颈脱落细胞学和HPV

要一起做，如果两个检查结果都正常，可以1~3年检查一次；65岁以上女性，如果以前筛查都没有问题，可以不再进行宫颈癌筛查。

“没有性生活的女性，可采取经腹部妇科B超检查，需要憋尿做。”何春妮说，对于有过性生活的女性，可以经腹也可经阴道行妇科B超检查，后者无须憋尿，而且准确率更高。

何春妮提醒，目前甲状腺癌的发病率越来越高，建议女性从30岁开始每年做一次甲状腺彩超检查。同时，抽血检查甲状腺功能，可以诊断甲亢、甲低、甲状腺炎等其他甲状腺疾病。

“白带常规检查和性激素检查，不是体检必查项目，可以根据女性有无症状选择是否检查。”何春妮说。

儿科门诊

幼儿急疹，千万别乱治

北京儿童医院急诊科副主任医师 廖晖

幼儿急疹又称婴儿玫瑰疹，是婴幼儿常见的一种急性发热发疹性疾病，表现为“热退疹出”。与其他发热相比，幼儿急疹导致的发热通常比较迅猛，甚至有些发热高达39℃或40℃，所以令不少家长心急如焚。

90%的幼儿急疹都发生在6个月~2岁的儿童中，且年龄越小越易发病，表现为发热38℃~39℃不易退，持续3~5天后热退并伴随皮肤出现玫瑰红色的斑丘疹；部分患儿可能同时出现咳嗽、呕吐或腹泻等症。对于幼儿急疹，家长们应多了解一些了解和应对之法。

1.出疹不是必须经历的过程。幼儿急疹是一种病毒感染性疾病，主要通过飞沫或母乳等

近距离接触分泌物传播，成人携带相关病毒或接触了患病患儿是主要感染原因。因此，幼儿急疹一定要懂得有效预防，建议做到以下几点：①孩子日常要注意营养均衡、足量饮水、充分睡眠，提高免疫力。②成人在陪伴孩子过程中，应勤洗手、勤换衣、经常擦洗婴幼儿的玩具，保证卫生。③不要和孩子共用餐具、被褥、枕头等。

2.幼儿急疹要及时散热。发热使幼儿抵抗力下降，易导致其他病原体趁机侵入，因此家长应通过正确方法给孩子退热。目前推荐的儿童口服退热药包括布洛芬和对乙酰氨基酚。由于婴幼儿脏

器发育不健全，药物治疗可能造成一定损害，儿童退热药的使用要严格遵医嘱，且每天服用退热药不得超过4次，每次间隔时间为4~6小时。

其实，物理降温也是相对较好、较为有效的退热方法。可将孩子放入浴盆中，用温热毛巾稍用力擦拭幼儿的全身皮肤，促进体表毛细血管扩张，有利机体散热。

需要提醒，幼儿急疹的患儿通常精神反应良好，不影响其进食、饮水、玩玩具等，所以家长不必太担心，到医院积极治疗即可。幼儿急疹发病后可终身免疫。

防病鲜知道

母乳喂养可减少婴幼儿肠道病毒感染

近期《Nature》在线发表的一项美国新研究阐明了人类肠道病毒的起源，并表明了母乳喂养可以保护婴幼儿免于感染多种致病性肠道病毒。

人类在出生后1个月内肠道就会感染细菌，这些病毒可能会在以后导致胃肠道疾病，但是研究发现婴儿几乎没有任何“病毒颗粒(VLPs)”为研究婴幼儿肠道中VLPs的起源，研究人员将20名婴儿从出生到4个月大时的粪便进行了VLPs核酸含量测定，研究发现从出生1个月至4个月，婴儿粪便中VLPs的含量为1.6×10⁹每克，并基本稳定在同一水平。同时，研究人员来自美国的125名婴儿和来自博茨瓦纳的100名婴儿纳入队列研究后对比发现，母乳喂养方式的婴儿粪便中病毒含量低于非母乳喂养的婴儿。(敏稳)

女性新冠肺炎患者更易有长期后遗症

据新加坡联合早报网报道，世界多国的医生和研究发现，感染新冠病毒的女性病患比男性病患，更可能在痊愈后出现长期后遗症。

新冠肺炎康复者出现的长期后遗症症状，与慢性疲劳综合征、纤维肌痛等慢性疾病的症状非常相似。领导新冠人类基因研究的瑞典研究员布罗丁预计，出现长期后遗症的女性病患可能占病患总数的七至八成。专门为新冠脑炎患者提供病后护理的英国伦敦大学医院医生黑特曼也说：“我们的病患大约66%是女性，现在她们当中有超过四分之一因为身体严重不适已经完全不工作。”

报道指出，有研究员认为，女性的T细胞较男性活跃；也有研究员指出，女性的免疫系统到了生育年龄会再进化，以支持怀孕期间更高的保护需求，她们对病原体因此会产生更大的免疫反应。研究员解释，女病患或许较不容易因新冠病毒死亡，但“病毒碎片”会残留在体内好几个月，以至于她们更可能出现长期后遗症。(胡珍)

孕妈被空气污染 宝宝更容易肥胖

一项新研究显示，女性在怀孕期间暴露于高空气污染，婴儿出生后的头几个月内生长异常快，脂肪过多，使孩子在以后的生活中面临肥胖和相关疾病的风险。

美国科罗拉多大学博尔德分校的研究人员追踪了针对123对母婴的一项试验，量化他们在产前接触四类污染物的情况：PM2.5和PM10(来自工厂、汽车和建筑的可吸入颗粒)、二氧化氮(汽车和发电厂排放的一种无味气体)和臭氧(烟雾的主要成分)。然后跟踪这些婴儿，不仅定期测量他们的体重和身高，还测量他们携带的脂肪量和位置。研究结果显示，在出生后的前6个月，更多暴露于产前环境空气污染与婴儿体重增加或身体肥胖有关联。

研究人员认为，这些污染物会使肺部发炎，进而引起器官的全身炎症，影响代谢过程，如胰岛素敏感性，进而影响胎儿发育。污染物还被证明会影响婴儿的基因表达，可能会产生跨越几代人的终生影响。(曹淑芬)