



# 左束支起搏助患者重获“心”生

## ——访市第三人民医院心血管内科一区主任、主任医师陈桂玲

□本报记者 张武杰

心脏是生命之源,守护心脏健康就是守护生命的希望。随着生活节奏的加快,越来越多的人开始出现心律失常的问题,可能随时对患者的生命健康产生威胁。2月26日,记者采访了市第三人民医院心血管内科一区主任、胸痛中心总监、主任医师陈桂玲,请她和大家聊聊左束支起搏,看看这项更加生理性的起搏方式如何帮助心律失常患者重获“心”生。

“植入心脏起搏器作为治疗严重的缓慢性心律失常的一种重要手段,已被越来越多的患者所接受。据不完全统计,我国每年有数万名患者植入心脏起搏器。”陈桂玲表示,“人的心律由位于右心房上部的窦房结来控制。窦房结可以自主、规律、有节奏地发放电脉冲,通过房室结后,再通过左、右束支及末梢通路使左、右心室几乎同时收缩,从而保证心脏可以泵出血液到全身,为人体各脏器供血。因此,正常人的心律也称为窦性心律。人们夜间睡眠时心率可慢至每分钟40次左右,活动时心率可以达到每分钟120次以上。然而,当窦房结或者传导通道出现问题的时候,心室就收不到信号,导致心脏跳动过慢甚至停跳,这时候就需要植入心脏起搏器来发放或传达电信号到心室,帮助其恢复正常工作。”



心血管内科团队为患者进行手术(医院供图)

“人工心脏起搏的原理是由脉冲发生器发放电脉冲,通过导线电极的传导,刺激电极所接触的心肌,使心脏激动和收缩,从而达到治疗的目的。”陈桂玲表示,传统的心脏起搏技术是将起搏导线植入右心室尖端或间隔部,但是由于技术的局限性,容易造成心室收缩不同步,导致房颤、心力衰竭的发生。因此,如何更好地模拟人体自然的状态,追求生理性起搏,成为医学界努力的方向。

如今,经过几十年的努力,人工心脏起搏从早期简单通过电刺激使心脏复跳到现在越来越接近生理性起搏,这些都离不开理念、器械、算法的更新,更离不开临床医生从实践中摸索经验,不断提高植入技术。

左束支是希氏束的重要分支,之前的希氏束起搏存在电极较难固定、起搏阈值偏高、操作困难等不足,尤其是对于部分病变位置超过

希氏束的患者,临床应用受到一定限制。左束支起搏将左束支区域作为起搏点,是为了追求更加生理性的心脏室内、室间同步,具有广阔的临床应用前景。

“前不久,我们医院收治了一位67岁的女性患者,一年来她反复出现胸闷、心悸、乏力、心前区不适等症状。经过检查发现她患有高血压、糖尿病,心率低于正常值,心脏左室壁运动欠协调,后诊断为二度房室传导阻滞、完全性左束支阻滞。”陈桂玲表示,在预计远期心功能不佳的情况下,采用传统的右束支起搏治疗可能会增加患者心衰及房颤发生的风险。经过医院心血管内科团队充分讨论,结合患者特点,决定采取左束支区域起搏技术,这样更符合生理性传导,对患者的心功能保护和长期的预后更有益。随后经过手术,患者心功能恢复良好,效果明显。

“左束支起搏作为理想的生理性起搏方式,弥补了传统治疗的不足,是目前心脏起搏领域的又一重大创新。左束支起搏的优势在于起搏位点位于传导病变或易损区远端,在实现了生理性起搏的同时,施行起来较希氏束起搏相对简单,便于临床推广。”陈桂玲表示,左束支起搏是目前较为理想的生理性起搏技术之一,相信随着生理性起搏技术的不断完善和成熟,将有更多患者从中受益。

市社会医疗保险中心

## 元宵佳节宣传忙 医保服务“不打烊”

本报讯(记者 许美美)农历正月十五、十六两天,市医保部门充分利用节日契机,走上街头,积极开展医保政策集中宣传活动。

在现场,工作人员除发放各类政策宣传品外,还设立政策咨询台,对群众关心的问题现场解答,进一步动员广大群众参加医保、享受医保待遇、减轻就医负担,为生活增添保障,更好享受经济社会发展红利,增强群众的获得感、幸福感。

北关区医保部门通过分发宣传册、宣传页等方式宣传医保政策,就缴费标准、报销种类、报销标准、手续办理等解答群众疑问。

市医保中心在组织力量进行政策宣

传的同时,安排服务窗口工作人员做好节日值守工作,提供不间断医保服务,方便群众办理业务。

“安阳市医保部门将通过强化党建和业务工作融合,锤炼内功强素质、提升服务树形象,持续推进医保政务服务规范化、标准化,进一步简化业务经办流程;优化异地就医直接结算服务,扩大门诊慢特病异地就医联网结算范围,深化医疗保险支付方式改革;加强对定点医疗机构的稽核检查,不断提高医疗机构服务质量,规范诊疗行为;全面推动药品集采成果落地生效,为群众提供更优质、更暖心的医保服务。”市医保中心负责人表示。

## 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

感冒是一种常见的疾病,几乎每个人都经历过,了解感冒的预防和治疗对于保持身体健康非常重要。中医对于感冒的认识和治疗有着独特的理论和方法,下面就让我们一起探索中医如何看待感冒以及如何运用中医理念来预防和治疗感冒。

## 中医视角下的感冒 预防与治疗之道

□范琦

空气湿度。

中医认为,感冒主要是由于人体正气不足,外界邪气(如风寒、风热等)入侵所致。正气是指人体的抵抗力和免疫力,当正气虚弱时,邪气就容易侵袭人体,导致感冒的发生。在预防感冒方面,中医强调以下几点:

1. 调养身体:保持良好的生活习惯,如合理饮食、充足睡眠、适度运动等,有助于增强正气,提高身体的抵抗力。

2. 勤洗手:经常用肥皂和水洗手,特别是在咳嗽、打喷嚏或接触可能被污染的表面后。

3. 注意保暖:根据季节变化及时增减衣物,避免受寒着凉,尤其要注意脚部和背部的保暖。

4. 补充水分:多喝水有助于保持身体水分,缓解喉咙疼痛和咳嗽。

5. 饮食调理:饮食要清淡、营养均衡,多摄入富含维生素C的食物,避免过度食用辛辣、油腻等刺激性食物。

6. 情绪调节:保持心情舒畅,避免过度紧张和焦虑,以免影响身体的免疫力。

7. 季节性预防:春季是感冒高发季节,应保持室内空气流通,加强户外活动,增强免疫力。夏季感冒多因贪凉引起,应注意室内外温差不宜过大,避免过度使用空调。秋季气候干燥,应注意保持室内湿度适中,多喝水,预防呼吸道干燥。冬季寒冷,应注意保暖,避免受凉,同时保持室内

对于感冒的治疗,中医根据病症的不同,采用辨证论治的方法。常见的感冒类型有风寒感冒和风热感冒,治疗方法有所不同:

1. 风寒感冒:表现为恶寒重、发热轻、头痛、无汗、流清涕、肢节酸痛、苔薄白、脉浮紧等。治疗以祛风散寒为原则,可选用辛温解表的中药,如麻黄、桂枝、生姜、荆芥、防风、苏叶等。

2. 风热感冒:表现为发热重、微恶风、头痛、有汗、流黄涕、咽喉红肿疼痛、苔薄黄、舌边尖红、脉浮数等。治疗以疏风清热为原则,可选用辛凉解表的中药,如菊花、金银花、连翘、竹叶、荆芥等。

除了药物治疗外,中医还注重穴位按摩、艾灸、针灸、拔罐等非药物疗法。例如,按摩风池穴、大椎穴等可以缓解感冒引起的头痛、颈项僵硬等症;艾灸足三里穴、关元穴等可以增强人体免疫力,预防感冒的发生。

此外,中医还强调在感冒期间要注意休息,避免过度劳累,保持室内空气流通,多喝水,以促进身体的恢复。

总之,中医对于感冒的预防和治疗有着丰富的经验和独特的方法。通过调养身体、预防邪气入侵以及根据病症辨证论治,中医可以帮助我们更好地应对感冒,促进身体的健康。当然,如果感冒症状严重或持续时间较长,建议及时就医,以免延误病情。

(作者系安阳市中医院主管护师)

## 图说新闻

2月24日,北关区空竹运动协会在万达广场开展了“贺新春庆元宵”空竹专场文化活动。现场展演了集体舞、麒麟舞、软鞭、长杆鞭、重钢鞭、空竹、舞龙等项目,表演者个个精神饱满、意气风发,给市民带来了一场新鲜刺激的视觉盛宴。(程永现 摄)



## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

### 戒烟后咳出黑痰说明什么?

烟草中含有的有害物质众多,长期大量吸烟会给肺部带来毒素,导致毒素积累。等到肺部伤痕累累的时候,问题就严重了。若能够早点戒烟,就能减少给肺部带来的毒素,没有烟草的侵袭,肺部沉积的毒素或垃圾会通过代谢的方式排出体外,而咳出的黑痰就是人体代谢肺部毒素的一种方式,由此可知,戒烟后咳出黑痰并非坏事,而是一件好事。

咳出黑痰只是在戒烟后的短期内出现,不用过多担心,是好事。这代表肺部正在慢慢恢复,肺的相应能力也在复苏当中,此后会感觉到呼吸变顺畅,睡眠转好。刚开始戒烟的时候会有失眠现象,主要还是烟瘾发作导致的。等肺部渐渐好转,睡眠和身体状况都会保持良好。

若咳出黑痰持续很长时间都不见好转,这种情况不能忽视,可能是身体在暗示你肺部出现问题,要及时去检查,看看究竟出了什么问题,早了解原因,才能尽早解决问题。

戒烟后,除了会咳出黑痰,身体还会有其他的转变。戒烟早期,身体会产生一些不适,有的人就会试图放弃,以为是坏事。事实并非如此,早期出现的失眠、情绪多变、变胖都不是坏事,熬过这段时间,肺部就会逐渐好转。

戒烟3个月左右,对烟草的依赖性会降低,心血管、呼吸系统都会有好的改善,出现相关问题的概率会下降很多,肺部出现重大问题的可能性也会变低。

成功戒烟的人,精神状态、食欲都会有好的改变,精神不再萎靡不振,气色看着很好,脸色红润有光泽;食欲会变好,没有烟草的介入,对食物的欲望就会增加。食物补充充足,营养摄入全面,就能提高身体的免疫力,对健康来说是有益的。

戒烟后,有痰是正常的,即便是黑痰也不用过于紧张。有痰就要咳出来,不要咽下去,对身体会有损害。想要肺部恢复得更快,可以在饮食上适当增加清肺的食物,还可以多喝水。若咳出黑痰时间过久,建议尽早去做检查,才会更加放心。(本报记者 张武杰 整理)

## 专家话健康

□张瑞芳

火锅、牛排、海鲜……面对美食的诱惑,痛风患者心里默默对照着熟悉的食物嘌呤排行榜,啥都不能吃,馋得人抓心挠肝。痛风患者到底该怎么吃?

我们来了解一下痛风的发生过程。嘌呤和尿酸代谢异常是痛风的生物化学基础,自身细胞代谢产生及食物来源的嘌呤在肝脏中生成尿酸,然后经肾脏、肠道、胆道等排泄出去,形成合成—排泄平衡过程。任何一个环节出现问题,都会导致体内尿酸升高,称为高尿酸血症。持续血尿酸升高可引起尿酸盐结晶在关节和其他组织中沉积,痛风就发生了,通常表现为急性、剧烈疼痛的关节炎,主要是下肢关节,特别是第一跖趾关节、足中部和膝盖处。

## 痛风患者饮食建议

我们体内的嘌呤约20%来自食物,约80%是自身细胞代谢产生的内源性嘌呤。尿酸排泄障碍和尿酸生成过多是引起高尿酸血症的主要因素,也就是说嘌呤高主要与自身遗传代谢因素有关。

虽然遗传因素我们无法改变,高尿酸无法治愈,但从高尿酸到痛风发作仍然有一段距离,饮食是控制痛风发作的重中之重,但也没有必要死盯着食物嘌呤排行榜,完全依赖过度的饮食限制,所有的肉食、高蛋白食物都不能吃,这样的饮食是不可取的,会对身体造成危害。我们可以改变饮食结构,使饮食结构丰富起来,营养成分更加合理,保持健康的生活方式,从多维度降低体内尿酸的水平,减少尿酸水平的波动,预防痛风发作。

1. 酒精和含糖饮料均是痛风“刺客”,会明显提升血尿酸水平,尤

其是啤酒,其次是含有果糖的饮料,会影响尿酸的代谢,加剧血尿酸的升高,坚决不能喝。

2. 尽量不喝肉汤和避免摄入动物内脏,鸡汤、火锅汤、动物肝脏和肾脏等均属于高嘌呤饮食,尽量不要碰。

3. 少摄入海鲜、肉类,可选择嘌呤相对低的海鲜、肉类,如鲈鱼、鲤鱼、鳕鱼、带鱼、牛肉等,每天总量不超过200g,且不要采取油炸的烹饪方式。

4. 豆制品可适当摄入,尽量不进食发酵类的豆制品。

5. 鼓励摄入全谷类和低脂奶制品,低脂牛奶可以降低血尿酸水平,建议每日饮用250ml至500ml。

6. 鼓励多摄入新鲜蔬菜、水果。蔬菜多属于碱性物质,可以增加体内碱储备,使体液PH值升高,减少尿酸盐结晶的形成。建议摄入

黄瓜、秋葵、西兰花等深绿色蔬菜,每天摄入量至少500g。建议摄入低果糖水果,如樱桃、梨、草莓等,每天摄入量约250g。避免摄入果糖含量高的水果,如桂圆、柿子、榴莲等。

7. 控制体重,适当运动,肥胖是痛风的危险因素,体重下降可显著提高尿酸控制的达标率,建议每天运动30分钟,每周5天。

8. 多喝水,加速尿酸的排出,白开水、柠檬水、无糖咖啡均可,建议饮水量每日2000ml以上。

痛风患者要保持正常的饮食和运动规律,吃出健康,远离痛风的烦恼。

(作者系安阳市第三人民医院内分泌科主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办