

一健必读

“六问”认清房颤 心慌气短要警惕

心房颤动(简称房颤)是最常见的持续性心律失常。随着年龄增长,房颤的发生率不断增大,75岁以上人群可达10%。6月6日是“中国房颤日”,北京清华长庚医院心内科主任张萍通过“六问”来帮助公众认清房颤真面目,增强房颤患者对脑卒中(俗称中风)的防范意识。

心悸、心慌是病吗

心悸、心慌可能是房颤初期的主要症状,需警惕。

房颤,通俗来说就是心房颤抖。正常的心脏是有规律地跳动,“颤”就是心房跳得不规律了,两个心房不工作了。原先心房、心室需要共同完成的任务,只能由心室单独完成。

房颤患者的心房就像生了“抖抖病”,每分钟颤动的频率有300次至600次。这种极不协调的“乱颤”,会使心房

丧失有效的收缩,导致心悸、眩晕、晕厥、气短、胸闷等症状。

张萍提醒,在有症状的时候患者应及时做心电图,同时增加动态心电图,捕捉房颤发作的情况。房颤除了和年龄大有关,还与高血压和糖尿病,特别是和老年人得的甲状腺综合征有关系,肝肾功能、心脏结构有没有心肌肥厚也需检查,这些都是造成房颤的重要原因。

房颤是老年人才要担心的事吗

过去,房颤患者以老年人为主,近年,门诊遇到的中青年患者并不鲜见,尤其是处于快节奏工作状态的白领人群,更容易中招。

“抽烟、酗酒、熬夜、加班等不良因

素,不断加重年轻人的心脏负担,诱发房颤提前发生。”张萍建议,中青年应该养成良好的生活习惯,适当减小工作压力,调整饮食习惯,定期体检。

房颤是小事吗

房颤无小事。当心房颤动时,收缩功能减弱,心房中的血液会瘀滞形成血栓。若血栓随血液进入脑部血管,就很容易堵塞在血管狭窄处,阻断脑部供血,就会导致脑卒中,即人们常说的“中风”。

房颤会将脑卒中的风险增大5倍,且房颤相关性卒中会比其他病因引起

的中风危害更严重。据调查,房颤引发的中风患者30天内的死亡率可达25%,一年内死亡率则高达50%;中风急性期致死率高达73%;中风第一年累计复发率高达6.9%。所以,房颤的危害绝对不可小觑,一定要有预防中风的意识,减小中风的风险和危害。

房颤引发的脑卒中能预防吗

《心房颤动抗凝治疗中国专家共识》指出,抗凝治疗是预防房颤患者血栓栓塞事件的有效措施。谈到预防血栓形成,不少人以为阿司匹林是首选。

什么样的抗凝药管用

几十年来,临床上常用的传统抗凝药价格很便宜。但有诸多不足:每个患者对药物的反应都可能不一样,需要不断调整剂量;受食物、药物影响大;患者需频繁去医院抽血监测,非常不便。此外,如果剂量调整不好,可能不能收到预防中风的效果,还会增大出血概率。

事实上,阿司匹林是抗血小板药,对动脉粥样硬化导致的血栓效果较好。“而房颤导致的血栓主要是凝血因子在起作用,口服抗凝药物是最佳选择。”张萍说。

张萍介绍:“发生房颤的高龄病人,在选用新型的口服抗凝药时,要权衡出血风险的问题。随着医药科学的发展,也出现了一类新型口服抗凝药,代表的有达比加群酯等,分为高、低两种剂量,在预防中风的效果上更优更安全,且无须频繁抽血监测,使患者更易坚持治疗。”

选服抗凝药需注意哪些事项

张萍强调,在选择房颤抗凝药时应注重的是所选择的抗凝药对缺血性脑卒中的预防效果如何,药物能否持续24个小时稳定地保护房颤患者免于中风威胁,以及它的安全性。服用抗凝药时可采取一些小技巧,如以整杯水服下、与食物同时服用等,以减少和消除消化不良、胃肠道不适症状的发生。

最后,张萍提醒发生过房颤的患者,在日常生活中应该注意四个方面:

第一,房颤最常见的因素是高血压,所以要很好地控制血压,建议引发房颤的患者要控制血压。

第二,劳累、熬夜以及不良的生活习惯是造成房颤的因素,房颤患者不论

年龄大小,一是心平气和、生活要规律,二是饮食要控制,不建议吃过饱餐。

第三,按时休息,不要去做禁忌性的运动。

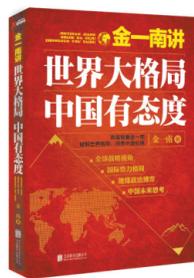
第四,注意用药,房颤越发越频,越发越容易发。

(据人民网)



本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本报涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

读家



4 中国国防特色(下)

通俗点讲,我们的防御性国防政策,就是人不犯我,我不犯人,人若犯我,我必犯人。

这种积极防御政策,按照毛泽东同志以前讲的,积极防御的核心在于“积极”两个字。

一方面我们绝不奉行先发制人这种军事方针或者这种打击的战略;另一方面我们也在强调,我们积极防御绝对不是消极防御,绝对不是明明有很大的危险要发生了,我们还在等待,一直等到危险降临到我们头上,一直到冲突开始、战争开始,我们才开始消极采取行动。我们的积极防御,在更大范围内,维护中国发展变化中的国家利益。

有些国家喜欢在中国国防经费

上大做文章,只要看到中国军费有所增加,就散布所谓的中国威胁论,认为一个国家军事力量包括国防经费是多还是少,与这个国家是否构成威胁有关,事实上没有必然的联系。

2008年,我们第一次公布了从改革开放以来国防费用的基本数据,国防费用的增长、发展、基本变化。

因为我们以前的国防开支很低,这几年国防费用增加,带有很大的补偿性质,一方面是补偿性投入,另一方面是改善部队人员的待遇。

当然还有另外一点,我们必须改善自己的装备,必须提升自己的装备。

好像在今天来说,只能讲改善生活,只能讲改善待遇,不好讲改善装备。一讲改善装备就似乎有中国威胁论的论调出现,这在世界上是很不平衡的事情。

回顾世界,当各国军队都在全面更新装备的时候,如果我们稍微更新一下装备就成为威胁,我觉得这是很荒谬的。

中国军队更新自己的装备是一种必然,即使我们完成部分装备的更新,中国军队的装备依然落后于西方发达国家,尤其是落后美国起码15年到20年。

今天我们依然有很大的差距,我们在军队装备更新换代方面仍然

有非常紧迫的任务,仍然有非常巨大的缺口,就算现在在中国军费增加,我们依然不足以在很短的时间内完成装备的更新。

西方媒体评论,说中国装备更新,中国国防费用增加,对世界形成威胁,我觉得他们的报道连他们自己都不一定相信。

因为他们的军事专家已经给出评论,中国与西方有巨大的差距。

虽然我们国防费用的绝对值已经居于世界前列,但是按人均来算,实际上我们落在很靠后的位置。

而且我们面临着这么多复杂的周边问题,比较起来的话,美国周边安全问题非常简单。它的邻国只有两个,一个加拿大,一个墨西哥,两个国家国力都很弱,对它构不成威胁,它东面是大西洋、西面是太平洋,拥有得天独厚的国家安全环境。

中国周边情况很复杂,14个国家与中国相邻,大多数与我们有领土争端,6个国家与我们隔海相望,大多数与我们有海洋权益的争端。

中国周边这种复杂的环境,是世界各大国所不具有的。

美国在这么简单的安全态势下,国防开支依然是中国的八九倍,我们在这么复杂的安全环境下,我们的开支也只是维持在国家安全最基本的水平上。



22 茅盾加入了“小组”

那时候,常常出入于老渔阳里2号的,还有一位文弱书生,名沈德鸿,字雁冰。后来他写小说,署名“茅盾”,逐渐以茅盾知名,本名沈德鸿却鲜为人晓(尽管他在1920年使用的是原名,但为了照顾读者习惯,此处仍用茅盾)。

这位以《林家铺子》《子夜》《春蚕》而闻名的作家在新中国成立后当过15年的文化部部长,是众所周知的著名人士。1981年3月27日,茅盾以85岁高龄去世。

在茅盾病危之后,中国共产党中央根据他生前的请求和一生的表现,决定恢复他的中国共产党党籍。这

“恢复”两字,表明他原本是中国共产党党员。恢复他的党籍之后,党龄从何时算起呢?中国共产党中央的决定中写明:“从1921年算起”!

茅盾,跟那位进出老渔阳里2号的王小姐,说起来还有点沾亲带故。如同他在《我的学生时代》一文中所回忆的:

父亲把我送到一个亲戚办的私塾中去继续念书,这亲戚就是我曾祖母的侄儿王彦臣。王彦臣教书的特点是坐得住,能一天到晚盯住学生,不像其他私塾先生那样上午应个景儿,下午自去访友、饮茶、打牌去了,所以他的“名声”不错,学生最多时有四五十个。王彦臣教的当然是老一套,虽然我父亲叮嘱他教我新学,但他不会教。我的同学一般都比我大,有大六七岁的,只有王彦臣的一个女儿(即我的表姑母)和我年龄差不多。这个表姑母叫王会悟,后来就是李达(号鹤鸣)的夫人。

茅盾,王会悟的乡邻——浙江省桐乡县人。茅盾从小便与王会悟认识,同在乌镇长大。乌镇是一个拥有十万人人口的城镇,一条河沿镇穿过,一艘艘乌篷船往来河上,一派江南水乡风光,令人想起茅盾笔下的《春蚕》《林家铺子》。

1913年,17岁的茅盾考取北京大学预科第一类。教他国文的,便是那位沈尹默,教文字学的则是沈尹默

之弟沈坚士。茅盾曾回忆说:“沈尹默教国文,没有讲义。他说,他只指研究学术的门径,如何博览,在于我们自己。”

在北京大学预科念了三年,茅盾经亲戚介绍,进入上海商务印书馆编译所,他的英文不错,所以在该所英文部工作,后来调到国文部。这时候的他,在中国文坛上还默默无闻。

他开始给张东荪主编的《时事新报》投稿。最初,他信仰无政府主义,觉得这个主义“很痛快”“主张取消一切”。慢慢地,他读了一些英文版的马克思主义的书,转向了马克思主义。

陈独秀来到上海住进老渔阳里时并不认识茅盾,听张东荪说起茅盾能译英文稿,便约他见面。

“哦,原来你也是北大的!”陈独秀听茅盾说起了北京大学,说起了沈尹默老师,一见如故。只是陈独秀那很浓重的安徽土话,使茅盾听起来很吃力。

陈独秀拿出一沓英文的《国际通讯》(《国际通讯》是共产国际的刊物,每周三期,用英、法、德、俄四种文字出版)交给茅盾,说道:“你把里面关于苏俄的介绍翻译出来,供《新青年》刊登。”

于是,茅盾常常进出老渔阳里2号。

于是,当陈独秀、维经斯基再召开座谈会时,茅盾也参加了。于是,他参加了一个“小组”。



作者:李耀华
出版社:华夏出版社

《冲天英雄传》(共5卷)

中国历代专制集权王朝为什么都逃不脱“其兴也勃焉,其亡也忽焉”的命运?“冲天香阵透长安,满城尽带黄金甲”,实现了农民起义的最高梦想。而倏忽四年,就不得不退出京城,终至风流云散,又是为什么?本书结构宏大,通过描写黄巢起义波澜壮阔的全过程,全面展现了晚唐政治、社会、经济、文化各方面的风貌,表现了封建王朝盛极而衰的必然命运和古代农民起义的失败原因。



作者:肖复兴
出版社:新华出版社

《印第安纳速写》

当代著名作家肖复兴的最新散文集《印第安纳速写》,共收入四十余篇散文,分为四辑。散文内容涉及印第安纳等州的普通生活场景和日常人情冷暖,同时对文化艺术教育、公共空间建设、城乡差别、蓝白领生活、出国留学等诸方面进行了深入细致的探究。文笔轻松细腻,娓娓道来,引人入胜。



作者:依卜·斯邦·奥尔森(丹麦)
出版社:安徽少儿出版社

《小火车头》

这是1972年安徒生奖得主、丹麦画家依卜·斯邦·奥尔森的作品集。一打开书,浓浓的北欧气息就扑面而来,那是一种既粗犷叛逆又在骨子里透出一丝温柔的味道。一个叛逆的小火车头的叛逆之旅,一个报刊亭如何变成孩子们心向往之的女巫秘密据点,情节紧张又欢乐,读来充满乐趣。



作者:米格尔·尼科莱利斯(巴西)
出版社:浙江人民出版社

《脑机穿越》

如今的时髦话题之一,是智能穿戴设备,一个小小的物件,就能给生活带来巨大的改变——那么更进一步,这小小的物件是否可以再小,小成一个芯片,给人们的生活,也不再仅仅是生活,甚至是生存方式呢?神经科学家带来的就是这样的可能性,它很有可能,已经不再仅仅是幻想了。

