

健康关注

# 房颤： 发病在心 伤害在脑

关注心房颤  
预防脑卒中

本报记者 喻京英

房颤患者罹患卒中总体发生风险是无房颤人群的5倍，由房颤导致的卒中一年致死率超过50%，一年死亡率超过1/3，一年内卒中复发的患者超过30%。中国每年用于治疗房颤的费用达300亿元人民币，其中房颤导致卒中的治疗成本每年达到49亿元人民币。近日，由亚太心律协会（APHRS）发起，中华医学会心电生理和起搏分会、中国医师协会心律学专业委员会共同启动了首届“中国房颤知晓月”宣传活动，活动的口号是“关注心房颤，预防脑卒中”。活动旨在提升公众对房颤以及房颤导致卒中的认知，号召高风险人群参加筛查，早诊早治、规范抗凝、预防房颤患者发生卒中。

## 21世纪面对的“流行病”

房颤是老年人常见的一种心律失常，发生率随着年龄的增加而增加，我国30至85岁居民房颤患病率为0.77%，其中80岁以上人群患病率达30%以上。一些房颤患者发病时会出现心跳加速、心跳紊乱、疲劳、头晕眼花、胸部不适、胸闷气短等症状，但也有许多房颤患者发病时没有任何症状。

部分老年人同时患有其他疾病，因这些疾病也有近似症状，故而忽视对房颤的筛查诊断；有些老年人出现不适但不愿意去医院，觉得坚持一下就过去了。但房颤可能引起心脏结构性变化，导致心脏

功能下降，甚至心力衰竭；另外，房颤导致心房不能正常泵血，造成血液湍流，容易形成血栓，血栓随血流进入大脑会造成脑卒中。房颤可诱发或加重心力衰竭，还可能导致其他部位的体循环栓塞。除此之外，房颤还可导致患者生活质量明显下降。对房颤患者的生活质量调查显示，与健康对照组比较，房颤患者的生活质量评分显著低下。

武汉大学人民医院黄从新教授说：“房颤最严重的后果是可能导致卒中。房颤时，心房的有效收缩功能丧失，血液形成湍流，容易形成血栓。当血栓脱落，栓子可能随血液循环到身体其他部分，如果造成脑梗塞或体循环栓塞，后果不堪设想。”

## “险多低重”是发病特征

黄从新说：“我国房颤发病特征显著，主要有4个方面：险、多、低、重，给疾病防控带来严峻挑战。”

- 险：房颤患者中风的发生风险增高5倍；
  - 多：我国房颤患病人数超过1000万；
  - 低：我国房颤患者规范化抗凝治疗率低，仅为28.7%；
  - 重：房颤给社会、患者和家庭带来沉重经济负担，每年超过300亿元人民币。
- 此外，中国房颤中心数据库数据显示，我国患者的房颤大多和其他心血管病同时发生，如冠状

动脉疾病患者1/3有房颤。

专家提醒，房颤的危害不仅仅是不适症状，还在于它潜在的对于心脏功能以及大脑的危害。房颤是心脏的房颤，卒中是脑卒中，心和脑之间的关系十分密切，房颤不仅危害心脏，还影响大脑。

## 普及对房颤卒中预防认知

我国房颤管理与卒中预防面临的主要问题之一就是公众认知率非常低。来自上海地区的一项调研结果显示，94%的受访人群存在对房颤不知情、未用药或拒绝用药的问题。

四川大学华西医院黄德嘉教授说：“我国公众对房颤的知晓率和筛查率远远低于全球发达国家水平，这方面可以借鉴国际先进经验。”

据介绍，2009年开始，美国心律学会发起“房颤知晓月”，2016年亚太心律学会参与该活动中。今年亚太心律学会和中国医师协会心律学专业委员会设立的“中国房颤知晓月”，将开展多项针对房颤的公共教育活动，计划以房颤中心为依托，在30天、200家医院，开展1000场房颤知识普及活动；同时亚太心律学会还将发布针对公众的疾病教育素材，包括信息化图示、科普动画等，给予民众浅显易懂的疾病知识与行动指导，也为社交媒体提供适合使用的各种科普材料。

## 九机构联合倡议 食品行业减盐减油减糖

珏 晓

过量的盐、油、糖摄入是导致慢性疾病的重要危险因素。为倡导“三减”（减盐、减油、减糖），促进公众健康，在近日举办的第七届中国健康生活方式大会上，全民健康生活方式国家行动办公室、中国疾病预防控制中心营养与健康所、慢病中心、中华预防医学会健康传播分会和科信食品与营养信息交流中心等九家学术机构联合发布了《推动食品行业“减盐、减油、减糖”的联合倡议》，呼吁食品行业行动起来，促进“三减”的落地，促进公众健康水平的提高。

“三减”的最终实现有赖于消费者主动采取科学理性的消费行为。这需要社会各界的共同努力，通过健康传播逐步引导公众养成口味清淡的饮食习惯，指导消费者做出更有利于自身健康的智慧选择。《倡议》希望食品行业能够通过完善和创新的标签标识等方式，帮助消费者更清晰地了解产品的盐、油、糖等含量；积极与社会各界合作开展健康教育，例如加强对消费者关于食物成分的传播，帮助消费者学会阅读食品标签，并根据有关信息选择适合自己的食物等；在相关营销和市场活动中，逐步融入“三减”理念和营养知识等相关内容；积极参与和支持国家关于“三减”的策略和行动等。

《倡议》提出，食品加工和餐饮业是公众食物的重要提供者。积极倡导“三减”，控制慢性疾病危险因素，促进人民健康，食品行业是不可缺少的重要力量。据介绍，自2016年中国健康生活方式大会提出“三减三健”以来，食品行业已经在推动“三减”方面做了许多努力。在第七届中国健康生活方式大会上，雀巢、达能、光明、玛氏、可口可乐等企业公布了“三减”的实践案例供行业参考，并表示会响应《倡议》，在未来的发展战略中进一步将“三减”和引导消费者做出健康的选择作为重要内容纳入其中。

## 健身有道

# 重视家庭引导 让孩子爱上运动

李 军

由中国健康教育中心主办的“2018年健康中国行——科学健身全民健康生活方式行动日宣传教育活动”近日在北京举行。活动上，中国健康教育中心联合中国疾病预防控制中心慢病中心、国家体育总局体育科学研究所科学健身与健康促进研究中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢病预防与控制分会、首都体育学院共同倡议：重视家庭引导，让孩子爱上运动。希望儿童青少年能在家长的监护和陪伴下，养成良好的运动习惯，打好一生的健康基础。

倡议提出，科学运动是给孩子最好的呵护。家长在为孩子安排运动时，要根据不同年龄特点重点培养：3-6岁以粗大动作发展为主、精细动作发展为辅；7-12岁注重运动多样性和丰富性，培养运动兴趣；13-17岁可以选择一两项运动进行专项练习。通过家庭引导，让孩子爱上运动：首先父母要以身作则，将运动融入家庭生活，帮助孩子了解运动知识，指导孩子科学地锻炼。家长可在工作之余带孩子一起做户外活动，还可以挖掘家里的运动资源开展运动，减少孩子久坐和看电视、电脑和使用手机的时间。

中国健康教育中心建议，兴趣引导，任务驱动。可以把运动同游戏娱乐结合起来，当孩子的运动兴趣发展起来以后，家长要为孩子的运动创造条件，如给孩子买球拍、跳绳、小足球等运动器材，使孩子能够经常锻炼身体，把运动兴趣转化为稳定的运动爱好。此外，家长也应指导孩子科学地锻炼。运动项目、强度、频率和每次运动时间均要符合孩子的年龄、身体和心理状况，帮助他们制定项目多样、难度适宜的运动计划。儿童青少年每天应该进行累计至少1小时中等强度及以上的运动（以运动过程中呼吸急促，心率加快，感觉不能轻松讲话为度）。运动要循序渐进，注意防止运动损伤。

## 健康资讯

### 北京希望马拉松鸣枪开跑



由国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办的第20届“北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑”近日在北京朝阳公园开跑。义跑活动以“科普健康，互动游戏”为主题，通过健康讲堂、游戏互动等形式设立科普互动园区，帮助每位参与者学习更多的防癌抗癌知识。20年来，先后30万人热心参与，募集千万善款全部用于资助贫困癌症患者和癌症防治事业。

喻京英摄

### 健康医疗大数据论坛举办

本报电（崔娜）由北京大学、中国卫生信息与健康医疗大数据学会等共同主办的首届“北京健康医疗大数据论坛”近日在北京举行，论坛旨在促进大数据技术与健康医疗的深度融合，践行健康中国理念。寻找健康医疗大数据新机遇，激发行业新活力，使健康医疗大数据成为各界广泛关注的时代热点。

论坛分为1个主论坛和6个分论坛。每个分论坛都围绕健康医疗大数据相关热点问题和经典范例进行探讨。在健康医疗大数据战略规划、资源管理、伦理法律、标准规范、核心技术、平台打造、示范应用和人才队伍建设等方面，与会者提出了跨界新思路、寻求新的合作契机。

### 第一届精准医疗大会举办

本报电（郭萍）由中国老年学和老年医学学会精准医疗分会主办的“中国老年学和老年医学学会精准医疗分会成立大会暨第一届精准医疗大会”近日在北京召开。大会旨在推动国内精准医疗产、学、研各领域的全面发展，共同研究精准医疗在中国的落地发展，为相关行业搭建学习、交流、科研平台。

精准医疗大会希望通过构建高端的学术科研平台，带领和培养中青年专家，团结协作，带动中西部地区的医疗科技发展，探索有中国特色的精准医疗的规范化标准，制定中国精准医疗学科指南。

## 医疗前沿

# 我国淋巴瘤治愈率不断提高

刘志宏

淋巴瘤是全世界最常见的血液癌症，癌细胞可随淋巴和血液扩散到身体任何部位。据统计，我国淋巴瘤发病率约为6.68/10万人，居各类癌症发病的第8位，近年呈增长趋势，淋巴瘤已成为我国公共卫生不容忽视的重要问题。近日，“因美而生”世界淋巴瘤日公众宣教活动在北京启动，旨在提升公众对淋巴瘤疾病的认知，推动社会对淋巴瘤患者群体的关爱，帮助患者树立抗击病魔的信心。活动当天，35幅承载动人故事的摄影作品亮相北京751 D·

PARK中央大厅，向社会各界展现了淋巴瘤患者积极抗击病魔的精神面貌和生活状态以及他们对美好生活的向往和追求。

据介绍，淋巴瘤主要分为霍奇金淋巴瘤（HL）和非霍奇金淋巴瘤（NHL），后者约占所有淋巴瘤的91%，其中占比最多的是弥漫大B细胞淋巴瘤（DLBCL）。

中国抗淋巴瘤联盟主委、北京大学肿瘤医院党委书记朱军教授说，随着肿瘤治疗进入精准医学时

代，淋巴瘤治疗也进入了靶向及免疫治疗的新阶段。针对国内常见的B细胞非霍奇金淋巴瘤，分子靶向药利妥昔单抗联合CHOP化疗，是国内外权威临床指南一致推荐的一线治疗方案，研究显示，临床治愈率最高可达70%。

朱军说，目前中国靶向治疗的使用率不到50%，5年生存率仅为37.2%。随着国家对癌症的重视，越来越多的肿瘤药物被纳入医保报销范围，临床医生规范化的治疗为中国的淋巴瘤患者也带来了更多治愈的希望。

中国医学科学院肿瘤医院副院长石远凯教授说，大部分肿瘤都应该“早诊早治”。淋巴瘤的亚型极其复杂，根据2016年世卫组织的最新分型，淋巴瘤共有85个亚型，不同亚型所需的治疗方案也不同，因此淋巴瘤的鉴别诊断至关重要。有些类型只要尽快治疗，治愈的希望就很大。有些类型则发展缓慢，可以长时间观察等待，甚至还有可能自愈。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

秋季，指农历八、九、十月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。

秋高气爽、风清气淡、秋风萧瑟、天气凉、秋枫红叶、枫林尽染、晴空排云碧霄、这些形容秋季的词语，概括出秋季气候的3个特色：燥、凉、爽。

所以，秋季养生要注意3个辩证统一：睡眠的长与短、锻炼的动与静、饮食的多与少。

**秋天睡眠长与短的辩证统一**  
在《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说，秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

秋季天高地肃，万物平静安定、气候凉爽收敛。人们要适应这一环境，早睡早起，保持神收心安的状态，缓和秋肃伤肺。早起可以使肺气得以舒展，早卧以顺应阳气之收，防

止阴精外泄。应注意顺应自然界收藏的规律，节制房事，蓄养阴精。

**长：**一般早6时起床，晚10时入睡，保证睡眠8个小时。子前必睡、午前小憩，午休半个小时至一小时。

不主张长期安眠药，如确有睡眠障碍，可适当选用褪黑素及中药的酸枣仁、灵芝等加以调理。

**短：**涵养精神、保持内心宁静，情绪乐观。建议早起半小时至一小时在床上静坐，调养情志，静养心神，以缓秋刑。打坐时要做到安然恬静，无过度思虑，尤其不宜动怒。调节呼吸、舒畅胸怀，是秋季养肺的一个好方法。

**秋季运动动与静的辩证统一**  
秋季万物成熟，是养生的锻炼最佳季节。秋后气温逐渐降低，秋冻促使人体的抗冷机能得到锻炼，此时锻炼得法可以增强人体御寒的耐力，防止感冒及其他疾病的发生。

秋天锻炼身体不能过，静不能昏。动宜修身、静以养心。

**动：**动要适度，不要过度。运动

可以适当降血糖，但大动过度内易伤肺、外则伤骨。建议每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯，有助于提高身体抗病能力。适度散步、打球、做操、练拳、习剑等，均可提高身体御寒能力，防止疾病的发生。秋季是运动锻炼的大好时机，长期坚持可增强心肺功能。

**静：**静可令人长寿。静要炼心，否则为枯坐。动要外动内静，静要外静内动，如站桩、打坐，外不动，内在却生生不已之动。

秋天西风吹叶，北雁南飞，也是适合旅游的季节。年轻人可远游，中老年人可选择到近郊郊游。因为气候温暖湿润的地方可防秋燥伤肺，故建议远游目的地选择东南方为宜。

**秋季饮食多与少的辩证统一**  
立秋后昼夜温差加大，燥气上升，易伤津液，因此，在饮食上应以滋阴润肺为宜。

**多：**在饮食上多食用一些滋阴润肺的食物，以润防燥，如秋梨、石斛、芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、银

耳、乳品等，多吃豆类食物。同时，管住嘴、迈开腿、多喝水。

**少：**秋季少吃油腻厚味之物以益胃生津。秋忌辛辣，戒烟少酒，远离干燥之物。

春华秋实，抓住秋季最佳的养生时机，顺应自然规律，怡养身心，必收获多多。

