

心脏报警 别误诊为“老胃病”

“王阿姨,您这不是胃病,是心脏在报警啊!”三年来,王阿姨总把“饭后心慌”归咎于慢性胃炎,直到这次晕倒送医,才揪出真凶——持续性心房颤动。临床上这类“披着其他疾病外衣”的房颤患者不在少数。许多房颤患者常因“头晕”“乏力”等症状就诊其他科室,却忽略了心脏问题。

房颤不是“心跳快”那么简单——心脏的“节律暴动”

心脏如同“两室两厅”的房子,心房在上、心室在下。正常情况下,窦房结这个“总开关”会发出“1、2、1、2”的规律指令,心房收缩(收集血液)→心室收缩(泵血),每分钟60~100次,像优雅的华尔兹。

房颤时,心房里的“捣蛋分子”(异常电信号)接管了指挥权,让心房肌每秒“颤抖”5~6次(300~600次/分钟)。这种毫无章法的“暴动”导致:血液淤积:心房无法有效收缩,血液在左心耳形成“涡流”,就像静止的池塘滋生青苔,血栓便由此产生;心室乱跳:部分电信号窜到心室,导致心率忽快忽慢(80~180次/分钟),患者会感觉“心脏要跳出

胸腔”;全身遭殃:心脏泵血效率下降30%,大脑、肾脏等器官长期“供血不足”

这些症状别误诊

房颤最狡猾的地方在于“症状伪装”,我们总结出三类典型“伪装者”:

伪装成“消化道疾病”:餐后心慌、嗝气、上腹饱胀。提醒:若服用胃药无效,且心慌与进食量相关,需查心电图。

伪装成“颈椎病”:转头时头晕、手臂发麻、心慌。提醒:头晕时若伴脉搏忽快忽慢(正常60~100次/分钟),优先查动态心电图。

伪装成“更年期综合征”:潮热、失眠、莫名心慌。提醒:更年期症状持续超过6个月,建议完善心脏评估。

房颤患者的“三怕”——比中风更隐蔽的危害

多数人知道房颤怕中风,却不知它还有更隐蔽的“杀手锏”:心衰加速器、认知衰退导火索、肾脏“隐形杀手”。

三类人必须做筛查

高血压患者:每年一次心电图检查。

建议:家庭自测血压同时记

录脉搏,发现“脉率<心率”(脉搏短绌即脉搏次数少于心跳次数,是房颤的典型体征)立即就医。

打鼾人群:筛查睡眠呼吸暂停。

自测:打鼾时出现呼吸暂停(超过10秒),需做睡眠监测。

肿瘤幸存者:化疗后3个月必查,某些化疗药物有心脏毒性,可能诱发心律失常。

护心“三字经”

吃:牢记“三低一高”

低盐(<5g/天):避免腌制食品、加工肉。

低咖啡因:每天咖啡不超过2杯(含咖啡因<200mg)。

低酒精:男性每周酒精≤140g(啤酒4瓶),女性≤70g。

高钾:多吃菠菜(311mg/100g)、香蕉(358mg/100g),肾功能异常者补钾需遵医嘱。

动:掌握“5-3-3原则”

每周5天,每次30分钟,运动时心率建议控制在(220-年龄)的60%左右,对于严重房颤未控制或心功能不全的患者,运动处方需个体化,具体强度请遵医嘱。

推荐运动:游泳(对心脏冲

击小)、八段锦(调节呼吸节律)。

监测:学会“摸脉三部曲”

位置:手腕内侧桡动脉。

方法:食指、中指并拢轻压,计数1分钟。

判断:规律整齐(正常)、忽快忽慢(警惕)、漏跳感(立即就医)。

家属行动清单

1.家中备电子血压计,每日早晚测量并记录“心率/血压”。

2.每年陪患者做一次心脏超声。

房颤就像心脏的“不规则心跳密码”,破译它需要耐心和智慧。建议40岁后做次心电图(尤其是有高血压、糖尿病、吸烟等危险因素的人),高血压患者常摸脉,打鼾人群查睡眠——这些简单的行动,就能筑起心脏的“防火墙”。如果您或家人有文中提到的症状,别让房颤“伪装”下去,及时到心血管内科做个“心脏节律体检”吧。

(作者:吴金燕 福州大学附属省立医院 心血管病医学中心、心血管内科 主管护师)

脂肪是废品吗

在追求“以瘦为美”的现代社会,脂肪常常被视为健康和美丽的公敌。但你知道吗?脂肪不仅是人体不可或缺的组成部分,更是维持生命活动的“软黄金”。

脂肪的三重生命形态

我们印象中的脂肪金黄油腻,但其实脂肪家族有三种成员构成:白色脂肪、棕色脂肪和米色脂肪。白色脂肪就是我们印象中的那种,约占脂肪总量的90%,它们像海绵一样分布在皮下和内脏周围,承担着能量储备的核心功能。棕色脂肪则是脂肪家族的“暖宝宝”,能将能量直接转化为热量,帮助新生儿维持体温。最新研究发现,成年人的锁骨下、颈部等部位仍存在活性棕色脂肪,寒冷刺激可使其代谢率显著提升,每周150分钟的有氧运动亦可提升其活性。米色脂肪则是近年发现的有望实现“躺着”减肥的“潜力股”,当白色脂肪受到寒冷刺激时,或在某些生物活性因子的调控下,部分会转化为米色脂肪,增加脂肪消耗。

人体软黄金的生命密码

1.能量调控的“中央银行”
脂肪组织储存的甘油三酯

相当于人体的“战略储备粮”。当食物短缺时,脂肪细胞会通过脂解作用释放脂肪酸,为人体提供能量。人体在饥饿状态下,脂肪分解产生的能量可满足基础代谢需求的80%以上。这种能量缓冲机制让人类在漫长的进化中得以应对食物匮乏的挑战。脂肪组织还能通过调节体温,让人体在-20℃到40℃的环境中保持核心温度稳定。

2.生命系统的“防震装甲”

皮下脂肪层是一层天然的“缓冲垫”,有效缓冲外力冲击,降低跌倒时骨折风险。内脏周围的脂肪垫则像减震器,保护肝脏、肾脏等器官免受日常活动的震荡损伤。

3.内分泌网络的“隐形枢纽”

脂肪细胞是人体最大的内分泌器官之一,能分泌超过50种生物活性物质。其中,芳香化酶将雄激素转化为雌激素的过程尤为关键:脂肪组织中的芳香化酶每天可催化产生约150微克雌激素,占绝经后女性雌激素总量的80%。这种转化机制不仅维持着骨骼健康,还通过调节胰岛素敏感性影响全身代谢。

4.抗衰老的“青春密码”

脂肪细胞分泌的脂联素堪称“长寿因子”。研究发现,脂联素水平每升高1μg/mL,心血管疾病风险降低10%~20%,认知衰退速度减缓30%。其抗衰老效果已在转基因小鼠实验中得到验证——过表达脂联素的小鼠寿命延长了15%。

5.构建人体形态的“雕塑大师”

脂肪不仅不是美丽公敌,而且还是构建人体形态的雕塑大师。它以柔软的质地,在皮下默默织就流畅线条:填充面颊的沟壑和轮廓,捏塑肩线的圆润弧度,托举胸臀的饱满挺拔,包裹四肢肌肉外的柔和过渡;既勾勒曲线,又平衡比例,让人体成为兼具力量与美感的活态艺术。

6.再生医学的“种子银行”

脂肪组织中蕴藏着丰富的间充质基质细胞(ADSCs),其数量是骨髓干细胞的500倍。这些干细胞不仅能分化为脂肪、骨骼、软骨等多种组织,还能分泌外泌体修复受损器官。

7.代谢健康的“区位密码”

不同部位的脂肪如同性格迥异的“居民”。内脏脂肪细胞可导致肝脏甘油三酯合成增加,

胰岛素抵抗风险升高。相比之下,臀部脂肪细胞分泌的脂联素和瘦素更多,能改善全身代谢。研究表明,腰围每增加10厘米,糖尿病风险上升1.15倍,而腰臀比>0.9的人群心血管事件发生率是健康人群的2.3倍。

从南极冰原到现代都市,脂肪始终是生命适应环境的智慧结晶。它既是抵御严寒的铠甲,也是孕育生命的温床;既是能量危机的储备库,也是青春永驻的秘密武器。正如古希腊医学家希波克拉底所言:“自然之力,是治愈疾病的最佳药物”——脂肪,正是大自然赋予人类最精妙的生命礼物。

(作者:马美洲 福州台江医院 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师