



患者点赞医护人员 医院供图

“小针孔”创造“心”奇迹

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市人民医院心脏中心·心脏大血管外科一天为两位老年房颤患者(范奶奶79岁,罗爷爷81岁)完成了“极简式”微创左心耳封堵术,手术十分顺利,患者术后恢复良好。

目前,范奶奶、罗爷爷已康复出院。

据了解,范奶奶2年前出现体力活动后心累、气促的症状,刚开始觉得“上了年纪的人都这样”,同时,也怕家人担心,范奶奶一直默默忍受。但之后范奶奶不仅胸闷,还出现了视力模糊,有时看东西也感觉“天旋地转”。家人得知后,带老人来到市人民医院心脏中心·心脏大血管外科寻求诊治。结果也显示“房颤心律”。

而罗爷爷和范奶奶情况相似。他有30年高血压史,但一直坚持规律服药。2021年安装心脏起搏器后,在家人监督下,罗爷爷还戒了烟和酒。因此,平时体力活动后心累,他也就没过多在意。直到最近,罗爷爷胸闷、心慌、头晕不适等各种问题接踵而至,心累气促情况也明显加重,才决定到医院详细检查。进一步

完善检查后,诊断为“心房颤动”,并且CHA2DS2-VASC评分(房颤血栓危险度评分与出血风险评估标准)较高。

市人民医院心脏中心·心脏大血管外科主任周洋介绍,考虑到两位患者已经高龄,创伤当然越小越好,因此,术式选择上,决定为两名患者实施“极简式”微创左心耳封堵术。对左心耳进行封堵后,血栓形成风险大大降低,且术后患者也不再需要长期口服抗凝药,出血风险也最大化降低。

确定手术方案后,周洋团队为罗爷爷和范奶奶实施了手术。术后第二天罗爷爷便办理了出院。

“我和别人说刚做了心脏手术,别人都不太信,因为我第二天就出院了。”出院当天,罗爷爷高兴地说。

据悉,“极简式”左心耳封堵术为不能长期接受抗凝治疗、不愿药物抗凝治疗以及高龄的脑卒中、出血高风险房颤患者提供了更好的选择。手术不用开胸,不用全麻,术中患者全程清醒,仅通过大腿根部针孔大的口子就能把封堵器送达释放到左心耳处恰当位置,完成封堵,达到封“耳”预“栓”的目的。

相关链接>>>

房颤严重威胁老年人健康 防治房颤 提前预警是关键

房颤是一种常见的心血管疾病,因发病率高、症状隐匿、易引发高致死率的并发症等原因,被称为“隐形杀手”。房颤不仅可能引发心源性猝死、心力衰竭等心脏相关并发症,还会使中风的风险增加5倍,对患者的生活质量造成明显损害。

目前,房颤的高发人群以老年人为主,且房颤发病率随着年龄增长逐渐增高。如何防治房颤,守护“心”健康呢?对此,周洋认为,房颤的控制并不是单纯为了控制房颤本身,而是把引起房颤的发病危险因素控制好,并且早期筛查是关键。

身体出现异常及时治疗。房颤患者要做好日常监测,如需要复诊或就医,一定要及时看,切勿拖延。如果卒中风险评分显示需要进行抗凝治疗,则必须遵医嘱坚持。

积极治疗原发病。高血压、糖尿病、冠心病、甲亢等都可诱发心律失常。积极治疗原发病能减少房颤的发作。有“三高”的房颤患者在生活中要将血压、血糖、血脂控制在标准

范围,同时远离肥胖,尤其是向心性肥胖。

运动要适度、规律。规律适宜的有氧运动不仅能改善生理机能和身体素质,有助于降低血压、血糖和血脂,维持正常体重,还有助于陶冶情操,保持健康的心态,降低房颤发作的风险。

主动排解内心压力。生活工作压力大使交感神经长期处于紧张状态,会加重心脏的负担,长此以往,可能增加房颤发作的风险。因此要保持情绪平稳,通过运动、倾诉等方式释放心理压力。

戒烟和限制饮酒。烟雾中的尼古丁可损伤血管内皮促进动脉粥样硬化,给心血管带来伤害。大量饮酒会增加高血压、心房颤动和卒中风险。

摒弃不良生活习惯。生活中要远离作息不规律、饮食不均衡、熬夜、久坐不动、爱生闷气等坏习惯的影响。良好的生活方式,有助于保持心血管系统的稳定可靠,也有助于房颤发作的减少,中风机会也会下降。

睡眠不好 试试这6个方法

1.找到自己的睡眠节律。

每个人都有自己的生物节律,找准自己的生物钟,才能获得高质量睡眠。到底应该几点睡觉没有统一标准,不过,一般建议大家晚上10~11点入睡。



2.选择适宜的睡眠环境。

环境对睡眠的影响也不容小觑。卧室最好挂遮光的厚窗帘;尽量不要在卧室中放置家用电器,如电视、冰箱、电脑等;不要把手机放在枕边。同时要注意,上床后不要再看手机、听广播、看报纸,以免影响入睡。



3.减少情绪波动,放松心情。

避免在睡前想一些不愉快的事情。结束一天的工作后,在下班到临睡前的这段时间,给自己在心理上设个“缓冲区”,放下对工作的思考,放松自我。



4.热水沐浴。

睡前沐浴可以放松身体,促进入睡。在洗澡水里滴入精油,也有安神之效。



5.适当运动。

合理运动可以增加机体疲惫感,有助于延长深睡眠。运动通过复杂的体温调节机制,帮助人入睡。运动的时间和强度因每个人的体质而异,首选有氧运动。



6.按时起床。

即便没有睡好,早上还是要按时起床,最好不要赖床,白天也不要补觉,以免影响晚上的睡眠。

