

房颤最大危险不是心慌

而是看不见的脑部血栓

很多房颤患者都会出现突发心跳加快、心慌心悸的症状，不少人误以为心慌是房颤最可怕的危害，却忽视了潜藏在背后、更为致命的脑部血栓。临床数据显示，房颤患者发生脑卒中的风险是普通人的5倍以上，房颤诱发的脑部血栓，是患者致残、致死的核心原因。

想要弄清房颤诱发血栓的原理，首先要了解心脏的工作机制。正常心脏跳动规律，心房与心室协同运作，如同精密水泵，稳定为全身供血。而房颤发作时，心房会丧失正常收缩功能，出现无序快速颤动，无法完全排空心房内血液，造成血液滞留淤积，最终凝固形成血栓。其中，左心房形似小耳朵的左心耳，是血栓最高发的部位。

左心耳内部结构凹凸不平，房颤时此处血液流速最慢，血小板、凝血因子极易聚集，成为血栓形成的重灾区。血栓一旦脱落，会随血液流经颈动脉堵塞脑血管，引发缺血性脑卒中。这类脑梗发病迅猛，患者会突发肢体偏瘫、言语不清、视力模糊，严重时可昏迷、意识丧失，即便抢救成

功，也大概率遗留终身残疾，甚至危及生命。

无症状房颤的隐蔽危害更值得警惕。这类患者无明显心慌不适，多在体检时偶然确诊，往往疏于防范，血栓风险持续升高。即便有症状的患者，也常因症状时好时坏心存侥幸、拖延治疗，很多人突发脑梗后，才查出病根是长期未干预的房颤，最终错失最佳预防时机。

房颤患者想要科学预防脑部血栓，首先需及时就医，规范治疗，通过药物控制心率、平复心律，减少房颤发作频次与时长，从根源降低血栓形成概率。同时医生会结合患者年龄、基础疾病、血栓风险评分等，判断是否需要服用抗凝药物。抗凝药物是预防房颤血栓的核心手段，能有效抑制血液凝固，是预防脑梗的关键保障。

不少患者因担心牙龈出血、皮肤瘀斑等副作用，抗拒抗凝治疗，这是典型的认知误区。临床中医生会个体化选配药物、制定剂量，并定期监测凝血功能、调整方案，遵医嘱用药的出血风险完全可控。相较而言，血栓引发脑梗的风险远高于药物副作用，切勿因噎废食擅自



停药减药。此外，患者需坚持低盐低脂饮食、戒烟限酒、规律作息，管控好血压、血糖、血脂，规避劳累与情绪波动，辅助降低血栓风险。

高血压、糖尿病、冠心病及老年房颤高危人群，需定期做心电图筛查，早发现、早干预。同时要熟练掌握脑梗早期症状，突发肢体麻木无力、言语不清、视物重影、头晕头痛等情况，需立即拨打120就医。

房颤患者需牢记，心慌只是表面症状，隐匿的脑部血栓才是致命的“隐形杀手”。切勿轻视轻微症状、畏惧药物副作用而放弃规范治疗，重视血栓预防、坚持科学干预，才能有效规避脑梗风险，守护自身健康。

桃江县桃花江镇卫生院（内一科）刘钊

预防二次中风：从脾胃痰湿入手的中医日常调护

不少中风患者急性期治疗后，躯体症状明显好转，便放松长期养护，仅依靠西药管控指标，忽视体质调理，最终导致中风复发。临床中医发现，多数二次中风患者的核心根源是长期脾胃虚弱、痰湿淤积。现代医学侧重管控血压、血管斑块等外在风险，而中医重在治本。痰湿阻滞经络、气血无法濡养脑脉，即便理化指标平稳，淤堵体质未改善，脑梗复发隐患始终存在。因此，健脾祛湿、调理体质是预防二次中风的关键。

中医有言“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。脾胃运化失常，水谷津液无法正常输布，停滞体内便化为痰湿。多数中风患者平素饮食不节，重油重荤、嗜食甜腻生冷，损伤脾胃。加之中老年人脏腑机能衰退、久坐少动、思虑过度，进一步耗伤脾胃阳气，痰湿持续生成，循经络壅塞脑脉。痰湿体质人群常表现为头昏沉、肢体困重、饭后嗜睡、舌苔厚腻、大便黏滞，这些典型症状常被误认为衰老体虚，实则是中风复发的重要预警信号。

饮食调养是健脾断痰、预防二次中风的基础手段。日常需忌口肥肉及油炸、甜腻食品，生冷饮品，重盐腌制品等助湿生痰食物。三餐秉持清淡温和原则，每餐七分饱，杜绝暴饮暴食、宵夜积食，避免加重脾胃负担、滋生痰湿。日常膳食可搭配炒薏米、茯苓、铁棍山药、白扁豆、陈皮等健脾食材，烹饪优选蒸、煮、清炖，规避高油做法，从饮食源头减少痰湿生成。

适度舒缓运动可升发脾阳、代谢湿浊。很多中风后遗症患者因行动不便长期久坐卧床，导致气血运行迟缓、痰湿难以消散。患者可根据自身恢复情况，选择坐式八段锦、慢太极、平地慢走、腹式呼吸等温和运动，每日坚持二十分钟即可。饭后半小时避免躺卧，短时慢走助力脾胃运化；行动不便者，可居家按揉足三里、丰隆两大健脾化痰穴位，每穴五分钟，疏通经络、减少痰湿堆积。

情志与作息直接影响脾胃功能。中医认为“思伤脾”，不少中风患者长期忧思焦虑、

郁结于心，耗伤脾气，加重痰湿内生。日常可聆听舒缓曲目平复心绪，放宽心态、减少思虑内耗。同时保持规律作息，尽量23点前入睡，避免熬夜耗损脾阳、紊乱水液代谢；午休控制在半小时内，防止久卧困遏阳气，加重痰湿困重症状。

频繁出现头晕、指尖发麻等淤堵先兆的人群，可采用简易居家方法辅助调理。陈皮生姜泡水代茶饮，可健脾化痰；体质虚寒者睡前可用艾叶泡脚，温通经络、排出湿浊。同时建议定期至中医门诊辨证论治，按需服用健脾化痰汤药，固本调质，降低脑脉淤堵复发风险。

综上，二次中风的核心诱因，不止是血压、斑块等外在问题，脾胃虚弱、痰湿壅塞脑络才是内在根本。单纯西药治疗仅能治标，无法改善偏颇体质。坚持健脾饮食、适度运动、穴位调理，调节情志作息，全方位养护脾胃、杜绝痰湿，可保障气血顺畅、脑脉通利，从根源降低中风复发风险，守护心脑血管健康。

怀化市中医医院 田莎莎

剖析乳腺癌高发诱因

做好科学预防

近年来，乳腺癌发病率逐年攀升，已成为威胁女性身心健康的主要恶性肿瘤，且发病年轻化趋势显著，年轻患者占比不断增加。乳腺癌的发生为多因素长期共同作用所致，但多数人过度看重遗传因素，却忽视了作息、情绪、饮食等日常隐性诱因。认清乳腺癌高发诱因，破除认知误区，落实科学预防，是降低患病风险、守护乳腺健康的关键。

遗传与生理因素，奠定患病基础风险

遗传是乳腺癌重要的先天高危因素。有乳腺癌家族史，尤其是直系亲属患病的人群，发病风险显著高于普通人群。所谓遗传并非直接遗传疾病，而是BRCA1、BRCA2等抑癌基因发生突变，导致乳腺组织抗病、修复能力下降，更易发生癌变。

女性自身生理状态也直接影响乳腺健康。月经初潮早、绝经晚会使乳腺长期受雌激素持续刺激，提升细胞异常增殖风险。此外，终身未育、初次生育年龄偏大、产后未母乳喂养等，会打乱乳腺正常生理代谢，减少乳腺自我修复机会，长期累积形成癌变隐患。

生活方式失衡，催生后天患病隐患

不良生活方式是乳腺癌高发、年轻化的主要诱因。长期熬夜、作息紊乱会扰乱内分泌节律，造成雌、孕激素分泌失衡，持续刺激乳腺腺体异常增生，大幅提升病变概率。

长期高脂、高糖、油炸饮食易造成脂肪堆积，多余脂肪可异位分泌雌激素，导致体内激素水平超标，加重乳腺代谢负担。久坐少动、缺乏运动可降低机体代谢能力与免疫力，削弱身体清除异常细胞的能力。同时，长期过量饮酒，其代谢毒素会直接损伤乳腺细胞，诱发癌变。

情绪与环境因素，加剧乳腺病变风险

乳腺是典型的情绪靶器官，情绪状态与乳腺健康密切相关。长期焦虑、压抑、易怒、精神高压，会造成神经内分泌紊乱，导致乳腺气滞血瘀，反复诱发乳腺增生。长期情绪郁结、增生迁延不愈，会逐步增加癌变风险。当代女性兼顾职场与家庭，长期情绪紧绷，是年轻群体乳腺病变高发的重要原因。

外界环境刺激同样不可忽视。长期接触含激素的护肤品、保健品，盲目服用养颜、丰胸类激素补品，会人为打破体内激素平衡。同时，长期处于辐射、污染环境，也会损伤乳腺细胞、干扰内分泌，诱发乳腺组织异常病变。

落实科学干预，构建全方位预防体系

乳腺癌预防重在规避风险、科学养护。先天遗传风险虽无法改变，但高危人群需坚持每年乳腺专项筛查，通过彩超、钼靶等检查实现早发现、早干预。普通女性也需摒弃侥幸心理，根据年龄选择合适筛查方式，定期体检。

规范生活方式是预防核心。日常保持清淡均衡饮食，减少高脂高糖食物与酒精摄入，多摄入粗粮、果蔬，补充膳食纤维与维生素；坚持每周有氧运动，控制体重、提升免疫力；规律作息、杜绝熬夜，稳定内分泌状态。

同时做好情绪管理，及时疏导焦虑、压抑等负面情绪，通过运动、爱好、倾诉等方式释放压力，避免气机郁结。拒绝滥用激素类补品和功能性护肤品，减少外源性激素干扰。尽量适龄生育、坚持母乳喂养，顺应乳腺生理代谢规律，全方位降低乳腺癌发病风险。

湖南省东安县妇幼保健计划生育服务中心 顾宏量