让63岁患者的心不再过速“颤抖”

县医疗健康集团人民医院成功完成首例室上速射频消融术

近日，我县医疗健康集团人民医院成功完成首例室上速射频消融手术，让63岁患者的心不再过速“颤抖”。该手术标志着心脏电生理检查与治疗术在该院顺利开展，填补了我县在该领域的技术空白，也让我县心律失常患者今后不必再舍近求远，能够在家门口进行及时救治和诊疗服务，大大减轻了患者的就医负担。

63岁的黄先生近40年来过得特别“闹心”：频繁的阵发性心跳加速，让他时不时体验“过山车”的感觉，但过后又可自行恢复至正常状态。反反复复的症状让他不知所措。最近两个月，这种症状更加频繁地发作，并且持续时间延长，这严重影响到黄先生的正常生活。

黄先生在家人的陪同下来，到我县医疗健康集团人民医院心血管内科就诊，寻求治疗。经过检查，黄先生被确诊为阵发性室上性心动过速，目前最有效的办法就是做射频消融术。

经与患者及家属充分沟通病情的危害性，排除相关禁忌证，该院心血管介入专家团队在郑大一附院专家的指导下为黄先生进行手术，术程持续近60分钟。在数字减影血管造影系统（DSA）、心内多导电生理辅助下，专家团队顺利为患者进行射频消融术。术后，同样电刺激下，心率失常未再发作，手术取得圆满成功。

室上速全称“阵发性室上性心动过速”，泛指起源在心室以上的一切快速心律失常，临床上比较常见。患者常常突然心慌，但又可突然终止，许多病人因为没有及时做心电图，或者做心电图没有发现异常而被认为是“假病”。

据统计，我国阵发性室上速患者高达1000万人之多，且呈逐年上升趋势。事实上，室上速不仅影响生活质量，使人们的工作中有诸多不便，而且其发作时间过长过久，更会引起心肌受损，导致心律失常性心肌病。目前，治疗阵发性室上速最有效的方法是射频消融术，是根治快速性心律失常的首选方法。射频消融手术是一种微创手术，仅仅是像打针一样，通过穿刺腿上的静脉送入几毫米粗细的消融导管，对心脏的传导系统进行改良，且不留置任何材料在体内，手术安全可靠，不开刀，创伤小、风险低、成功率高，术后患者无需服药。 （吴菲）

夜晚时间长开灯 容易长胖

如今，人们白天户外活动少，白天光照时间不足。夜间熬夜，又暴露在强光下。一项研究则认为，晚上暴露在强光下，不仅容易肥胖，还易引发心血管病。

研究显示，正常情况下，如果白天光照多，夜晚黑暗，有利于机体能量消耗，保持较高的睡眠代谢率。反之，睡眠代谢率下降。

与此同时，研究还发现，皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下，白天，交感神经系统兴奋，血管收缩，皮肤温度较低，而当18:00后光线逐渐变暗，皮肤温度也随之升高，这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压，但白天血管收缩、皮肤温度降低，提示血压升高，而晚上血管舒张、皮肤温度升高，提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。

更有一项新研究称，优化室内光照条件，以更接近自然光的昼夜变化，或可预防肥胖和糖尿病等疾病。

因此，研究者强调，保持自然的光照节律，有利于预防肥胖和糖尿病。**来源《北京青年报》**

“喜怒哀乐”，笑是我们最常见的表情，除了让人感觉高兴，笑还有很多小知识。美国“真简单”网站总结如下。

笑能传染。美国马里兰大学的心理学教授罗伯特·普罗文证实，仅仅是听录制的笑声，就会引起受试者咯咯笑，这就是情景喜剧中使用预先录制笑声的原因。根据他的研究，当身边有人的时候，你发笑的可能性比独自一人时高出30倍。

笑的频次。一个成年人估计每天要笑15~20次。一个正常的10分钟对话中，平均有5.8次笑声出现。

笑能减肥。每天笑10~15分钟，能燃烧10~40千卡热量。

笑分地域。英国心理学家理查德·怀斯曼博士在《奇闻怪事》一书中称，对于什么是“有趣的事”，存在明显地域偏好。美国人通常喜欢讲那些包含优越感的笑话；欧洲大陆人倾向轻松的笑话；英国人最容易被文字游戏逗乐。

笑出健康。研究表明，爱笑的人免疫功能增强、疼痛耐受性增加、心血管健康，甚至记忆力也会增加。

假笑也好。即使是没有幽默感的人，也能从笑中获益，哪怕是假笑。发表在《心理报告》上的一项研究显示，强迫自己笑可以改善情绪。这是由于人的大脑无法区分真正自发的笑和假笑，因此都能获得相应的健康益处。 **来源《生命时报》**

『十严禁』换届纪律要求

中央纪委机关、中央组织部、国家监察委员会对换届工作提出了“十严禁”的纪律要求，请您自觉遵守，带头抵制换届工作中的各种不正之风。

一是严禁结党营私。对拉帮结派、上下勾联、搞团团伙伙和小圈子的，以人划线、任人唯亲、排斥异己的，培植个人势力、结成利益集团的，一律给予党纪政务处分。

二是严禁拉票贿选。对通过宴请、安排消费活动，快递邮寄、电子红包、网上转账等方式赠送礼品礼金，以及打电话、发信息、当面拜访、委托他人出面等形式，在民主推荐和选举中搞拉票、串联、助选等非组织活动的，一律排除出人选名单或者取消候选人资格，并视情节轻重给予党纪政务处分，贿选的依法处理。

三是严禁买官卖官。对以谋取职务、提高职级待遇等为目的贿赂他人的，通过帮助他人谋取职务、提高职级待遇索取、收受贿赂的，一律先停职或者免职，并依规依纪依法处理。

四是严禁跑官要官。对采取拉关系或者要挟等手段谋取职务、提高职级待遇的，一律不得提拔或者进一步使用，并视情节轻重给予批评教育、组织处理或者党纪政务处分。

五是严禁个人说了算。对以个人决定代替党组织集体研究决定的，授意、暗示、指定提拔调整人选的，一律取消相关任用决定，并严肃追究相关领导和有关人员责任。

六是严禁说情打招呼。对为他人推荐提名、提拔调整疏通关系的，违规干预下级或者原任职地区和单位干部选拔任用的，一律作为领导干部违规插手干预重大事项的情形记录在案，并视情节轻重给予批评教育、组织处理或者党纪政务处分。

七是严禁违规用人。对借换届之机突击提拔调整干部、超职数配备干部、违反规定程序选拔任用干部的，一律宣布无效，并对相关人员依规依纪进行处理。

八是严禁跑风漏气。对泄露、扩散换届人事安排等保密信息的，一律追究相关人员责任。

九是严禁弄虚作假。对篡改、伪造干部人事档案材料的，在换届考察工作中隐瞒或者歪曲事实真相的，一律予以纠正，并视情节轻重对相关人员给予组织处理或者党纪政务处分。

十是严禁干扰换届。对境内外敌对势力搅扰破坏换届的，严加防范、坚决打击；对黑恶势力、家族势力、宗教势力干扰影响换届选举的，违规接受境外机构、组织、个人提供资助或者培训的，以威胁、欺骗、利诱等手段妨害他人自由行使选举权的，造谣诽谤、诬告陷害或者打击报复他人的，一律严厉查处，涉嫌违法犯罪的依法追究法律责任。

县医疗健康集团中医院名医推介

卢翠侠，儿科主任，副主任医师，儿科学硕士研究生。河南省医师协会儿科医师分会基层医师工作委员会委员。平顶山市医学会物理医学与康复学专业委员会第二届小儿脑瘫委员会常务委员。曾在郑州市第一人民医院儿科工作10年。2018-2019年期间在浙江大学附属儿童医院呼吸、消化、心内科、新生儿专科进修1年余，并在儿科腔镜中心研修半年，独立操作300余次，技术熟练。完成“CTGF-整合素αvβ5受体信号途径在PASMC增殖、迁移及细胞外基质基因表达中的作用”课题研究。

主要擅长治疗儿科疾病：支气管哮喘、慢性咳嗽、重症肺炎、过敏性紫癜、婴幼儿腹泻病、胃炎、胃溃疡、热性惊厥、癫痫、川崎病、手足口病、流感、病毒性脑炎、化脓性脑膜炎、性早熟、矮身材、抽动症、遗尿症等。

坐诊时间：周一到周五全天、周六上午

坐诊地点：县医疗健康集团中医院新院区门诊楼一楼儿科诊室（1）

联系电话：13781828686

健康教育宣传专栏

学校常见传染病预防知识

流行性腮腺炎简称腮腺炎，亦称“疙腮”，是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季节容易发生，多发生于儿童，腮腺炎隔离期2—3周，经医生诊断痊愈后方可复学。

传播途径：病人是唯一的传染源，主要通过飞沫传染，少数通过用具间接传染，传染性强。

主要症状：本病大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程约7-12天。

易感人群：多见于5到15岁的儿童和青少年。一次感染后可获终生免疫。

预防措施：及时隔离患者至消肿为止。可接种腮腺炎疫苗。

宝丰县疾病预防控制中心主办

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699