

查出二尖瓣狭窄别慌 微创技术帮你修心脏“阀门”

心脏是人体的核心泵血器官，而二尖瓣就像心脏左心房与左心室之间的关键单向阀门，把控着全身血液的正常循环。健康的二尖瓣开合灵活，能保障血液顺畅流动、杜绝倒流。一旦出现二尖瓣狭窄，这扇心脏阀门就会粘连、僵硬、开口缩小，导致心脏血流受阻，是临床高发的心脏瓣膜疾病。

风湿热是诱发二尖瓣狭窄的首要原因。人体感染链球菌后产生的免疫反应，会持续损伤心脏瓣膜，长期反复刺激会让瓣膜增厚、钙化、瓣叶粘连，瓣口逐渐狭窄。除此之外，老年人群瓣膜自然退化性老化、先天性心脏瓣膜发育异常，也是该病的次要诱因。

二尖瓣狭窄的发病进程较为缓慢，早期轻度病变几乎没有特异性症状，多数患者仅在常规心脏彩超体检中偶然发现。随着瓣膜狭窄程度不断加重，心脏负荷持续升高，患者会陆续出现活动后胸闷、气短、心慌、乏力等症状，部分人群还会伴随反复咳嗽、咯血。若长期放任病情发展，会诱发心房颤动、肺动脉高压，严重时引发心力衰竭，大幅降低生活质量，危及生命健康。

很多人确诊后会陷入焦虑，认为瓣膜病变只能开胸手术，其实随着医疗技术发展，该病的治疗方式已十分多元。轻症患者无需手术，通过规律作息、避免劳累、预防呼吸道感染、定期复查心脏彩

超，配合药物控制心率，即可有效延缓病情进展。

针对传统治疗短板，二尖瓣钳夹微创技术成为中重度患者的优质新选择。区别于传统开胸置换瓣膜的手术方式，该技术属于介入微创手术，无需开胸、创伤极小。医生通过患者外周血管送入专用器械，精准夹合病变二尖瓣瓣叶，优化瓣膜闭合状态，有效改善瓣膜狭窄、缓解血液反流问题。

这项技术手术时间短、术中出血量少、术后恢复快，尤其适合高龄、体质虚弱、合并基础疾病、无法耐受开胸大手术的患者。但该技术有严格的手术适应症，需通过专业心脏超声全面评估，匹配

病情后才可开展。

二尖瓣狭窄可防可控，有风湿病史、中老年高危人群需坚持每年体检筛查。早发现、早干预，根据自身病情选择保守养护、微创钳夹或外科手术等个性化方案，绝大多数患者都能稳定心功能，维持正常的生活与工作状态。

(驻马店市中心医院心血管内二科 周昆明)

天天健康

驻马店市中心医院 驻马店日报社 联合举办

睡眠不好、半夜总醒？ 最新研究：多吃它可改善



(图片由AI生成)

睡不好困扰着不少人，通过多吃什么食物，可以改善睡眠呢？

饮食与睡眠之间，有着千丝万缕的联系。发表在英国《自然健康》杂志上的一项最新研究证实，多吃高纤维食物有助提高睡眠质量。

多摄入高纤维食物 睡得更深

该研究由阿联酋穆罕默德·本·扎耶德人工智能大学和以色列魏茨曼科学研究所等机构的研究人员完成，涉及3598名健康成年参试者。

研究人员通过临床级可穿戴设备对参试者的睡眠进行分期监测，并实时记录日常饮食摄入，最终积累了近4800个完整匹配的“日间饮食+夜间睡眠”数据。

结果发现，摄入高纤维食物的人群：

当晚深睡眠时间增加0.59个百分点，快速眼动睡眠增加0.76个百分点，浅睡眠减少1.35个百分点，夜间平均心率降低1.14次/分。

也就是说，多摄入全谷

物、蔬菜、豆类等高纤维食物，能够有效使当晚睡眠更深、更沉。

高植物多样性饮食(即摄入的植物性食物种类多)可使：

快速眼动睡眠增加0.62个百分点，浅睡眠减少1个百分点，夜间平均心率降低0.93次/分，入睡潜伏期平均缩短0.68分钟。

研究者分析了进餐时间和能量分配比例对睡眠的影响，结果发现，睡前6小时内摄入高能量晚餐，虽然能让睡眠时长增加7.7分钟，却会将夜间平均心率拉高0.73次/分。提前吃晚餐则相反，睡眠时长缩短12.39分钟，但平均心率降低0.74次/分。

如何吃才能提高 睡眠质量？

研究人员分析，饮食影响睡眠的核心奥秘在于肠脑轴。膳食纤维可滋养肠道有益菌群，发酵产生短链脂肪酸，抑制夜间交感神经兴奋，激活副交感神经，帮助身体放松休息。

同时，植物性食物能抗炎、减少神经抑制，助力夜间身心修复。

如果在临睡前摄入高能量晚餐，机体为了消化食物会促使交感神经系统急性激活，导致心排量增加、内脏血流激增以及产热效应，使心脏在夜间无法得到充分的休息与恢复，心率不降反升。

研究人员表示，日常多吃全谷物、蔬菜、豆类等高纤维食材，睡前避免暴饮暴食，无需刻意调理，就有助提升睡眠质量。

(据《人民日报》微信公众号、《生命时报》微信公众号)

几点？吃啥？ 吃对早饭助长寿

吃对早餐时间，远比单纯堆砌食材更重要。

《欧洲临床营养学杂志》刊发的国内大型研究证实，清晨7-8点是早餐最佳进食时间。华中科技大学公共卫生学院团队追踪研究发现，排除年龄、运动、饮食质量、基础疾病等干扰因素后得出结论：早餐吃得越晚，死亡风险越高。

数据显示，相较于7-8点吃早餐的人群，8-10点进餐者全因死亡风险升高10%，10-12点进餐者升高19%。中午以后才进食的人，早亡风险升高29%，其心血管疾病死亡风险升高46%，50岁预估平均寿命缩短2.46年。研究同时指出，晚餐时间与健康风险呈U型关联，晚上7-8点结束进食最为健康，过早或深夜进食均会增加身体负担。

科学研究一再提醒：早餐不仅要吃，更要趁早吃。夜间胃部食物已基本消化排空，清晨是肠胃吸收营养的黄金时期。同时，晨起胃酸和消化酶持续分泌，及时进食可有效中和消化液，避免胃肠黏膜受损。7-8点进食既贴合人体晨起食欲规律，还能让早餐与午餐间隔4至5小时，契合人体稳定的饮食代谢节奏。此外，进食时间是调控人体昼夜节律的重要信号，进餐时间不规律会打乱脏器生物钟、扰乱糖脂代谢，诱发代谢紊乱。

把控进餐时间，同时规避不良饮食习惯，才能真正吃出健康早餐。切忌不吃早餐。早餐提供人体每日约30%的能量，长期空腹易引发低血糖、消化不良等症状，胃酸持续侵蚀胃黏膜，易诱发胃溃疡等疾病。起晚可灵活调整：距午餐2至3小时，可选择馄饨、鱼虾、青菜、酸奶等清淡易消化食物；距午餐仅一小时，适量饮用牛奶等流质食物即可。

早餐忌油腻、高盐与精加工食品。油条、煎肉、炸鸡等高脂食物，饼干、起酥面包、方便面等高糖高盐加工食品，以及各类咸菜和酱菜，长期食用会加重代谢负担。尽量少吃隔夜剩菜，若偶尔食用，遵循“剩荤不剩素”原则，同时搭配牛奶或新鲜蔬菜，补充流失的维生素与营养。

(据《人民日报》微信公众号)

分类信息·广告

包罗万象的资讯超市 商家百姓的互惠平台
刊登热线：13271700678 13513996690
◆本版信息不作为承担法律责任的依据，请交易双方认真核实相关手续及证件。◆敬告：办理业务请核实业务员身份。

写字楼招租

市区中心新百汇大厦写字楼装修升级版50㎡、100㎡-980㎡框架，组合办公、商务办学均可，小户型公寓、20㎡-90㎡门面、270㎡大屏幕外租，4000㎡停车场外租。
李女士:18272988860/邵女士:15893989925

七夕婚介会所

女，1998年生，未婚，身高1.68米，研究生，公务员，全款车房。
女，1991年生，未婚，身高1.65米，研究生，高校教师，全款车房。
QQ:1436958571
热线:2697679、15236317399

招租

正阳县熊寨镇占地170亩蔬菜大棚对外招租。
联系人：董先生
19937229529

欢迎刊登 分类信息