

心率过慢是心脏出了问题吗？

有人疑惑:运动员一般来说比普通人的心跳慢,这样看心跳慢不正是说明心脏健康吗?大同新建康医院心内科孟晓红副主任医师说,安静状态下,运动员不需要像普通人那么快的心跳,就能维持正常供水水平。这是由于运动员心血管机能动员快、潜力大、恢复快。但对于普通人来说,心跳慢并不是心脏健康的标志。正常情况下,心跳速度应在每分钟60次到100次之间,同时会随着年龄、性别出现差异。如果每分钟心跳次数低于50次,就称为心率过慢。

本报记者 王芳

那么,心率过慢会有什么后果呢?

孟晓红说,心率过慢,患者很容易疲倦,出现头痛、乏力、精神萎靡等症状。导致心率过慢的原因非常多,与原发病直接相关。如果是心脏血管性疾病造成的,病情往往比较严重,症状会不断加重,如不及时治疗,可能会有生命危险。

危险。由于心率过慢,患者的体力较差,平时无法从事重体力劳动,必须保证休息。

如果每分钟心跳次数低于40次,患者会出现头晕、心悸、胸闷、气短等症状,严重时会出现一过性眼黑,不得不停下来休息。在临床检查时,可以发现患者的心脏会间歇性停搏。一定要仔细排查可能的原发病,并排除可能的致病药物。患者可以适当使用药物来改善心率。

孟晓红强调,心率过慢不一定是心脏出了问题,心跳速度异常与很多疾病有关,找到真正的病因才能有利于疾病的治疗。她说,曾经有位65岁的患者因心率过慢来就

诊,当让她抽血化验检查甲状腺功能时,这位患者百思不得其解,“我的心脏出了问题,为啥要查甲状腺?”

孟晓红解释:甲状腺功能减退,甲状腺激素分泌不足,会出现心跳减慢,心肌收缩无力,甚至出现心脏扩大,导致甲状腺功能减退性心脏病、心力衰竭。她说,心率过快或过慢的患者都需要常规检查甲状腺功能。如果是由于甲状腺功能减退导致的心动过缓,在补充甲状腺素使甲状腺功能恢复正常后心率可能恢复,不需要进一步治疗。

另外,肾脏疾病同样会导致心跳减慢,肾功能减退,血钾代谢障碍,高钾血症时导致心跳减慢,可出现窦性

心动过缓,也可以出现房室传导阻滞,严重时可出现心脏停搏,危及生命,需要及时就诊。孟晓红说,此时纠正高钾血症后心率过慢可以被纠正。如果肾脏疾病到了终末期,肾功能完全丧失,体内的废物及毒物无法排除,如不及时治疗,这些毒废物对心脏造成了破坏和损伤,此时治疗上需要尽可能将代谢废物及毒物排出体外,减少对心脏的毒性,但已经形成的损伤不可逆转。

除此之外,迷走神经损伤也会导致心跳异常,迷走神经支配呼吸、消化及循环系统,因此,迷走神经系统疾病可导致循环、呼吸及消化系统功能失调。其表现为心率过快、减慢,头昏、全身乏

力、出汗、胃肠动力减退等。

孟晓红说,还有一种导致心率过慢的原因,大家可能都想不到,那就是睡觉打鼾及呼吸暂停的情况。由此可在夜间睡眠中引发严重的低氧血症,出现心动过缓等心律失常表现,以及诱发夜间心绞痛及心肌梗死。

孟晓红强调:心率过慢一定要及时前往医院就诊,需要进行常规的检查,筛查甲状腺、肾脏等可能导致心率过慢的其他疾病。确定原发病,针对病因进行治疗,减轻对心脏的进一步损害。

她说,不管是心率过慢还是过快,都应该引起重视。患者平时要养成健康的生活习惯,保持一定的运动量,改善心肺功能。

跑步伤不伤膝盖？跑姿很重要

跑步是一项几乎没有门槛的运动,一双跑鞋,迈开双腿,轻轻松松就在碎片时间里锻炼了身体。可不少热爱跑步的人总会听到“跑步伤膝盖”的说法,那究竟该怎么办?

市五医院骨二科副主任李宏英说,跑步对膝盖的冲击确实比走路大,但在生活和运动中蹲、跪动作更是膝关节的大敌。预防膝盖出问题,首先要避免膝关节的大幅度屈曲。因跑步对膝盖的冲击力大,那就索性不运动。这种观点是不对的,人体的关节经常运动,能让关节软骨受到适当的刺激,促进新陈代谢,促进关节滑液的流动,起到润滑和营养的作用,让关节“更坚强”。有调查显示,健身跑步者的关节炎发生率为3.5%,而久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%。对于普通健身跑步人群来说,跑步对膝盖是有益的。

但能跑不等于会跑。李宏英说,虽然跑步的时候,膝盖受到的压力比走路大,但跑步动作步幅大、脚与地面接触时间短。如果你采用正确的跑步姿势,跑步并不会对膝盖造成多大的威胁。

正确跑步的要点:

1.热身很重要

跑步爱好者膝关节受伤最普遍的原因是,在肌肉和韧带都没有达标的前提下,就开始长时间、高强度地跑步。不管做任何运动,一定量的热身都是前提,必不可少。跑前热身尽量以动态拉伸为主。热身的目的是为了让自己原本处于静止状态的身体,慢慢进入并达到能够适应跑步强度的状态。推荐跑前做的动态拉伸有屈膝下蹲、开合跳、侧压腿。

2.正确的跑姿

跑步伤不伤膝盖,重点还是看姿势,不恰当的姿势会增加身体对于膝盖的压力。正确的跑姿是身体前倾,用上半身的中心提供助力。膝关节前屈,方便调动大腿肌肉,起到缓冲作用。同时加大髌、股关节接触面积,有助于平均分配压力,减少摩擦。落地时重心应离支撑脚较

近,降低关节拉扯力度。

3.跑后恢复

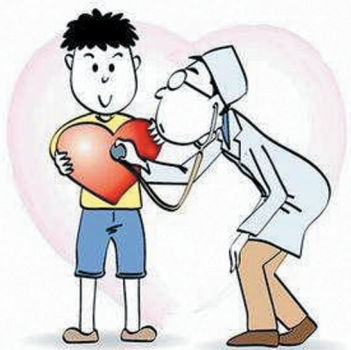
跑步后做

做放松运动,目的是为了让自己肌肉在经过剧烈的跑步运动后得到充分放松,缓解紧绷、酸痛感,加快肌肉的恢复,减少肌肉因劳损过度而引起的伤痛。跑后恢复一般选择静态拉伸,主要针对刚刚用到的肌肉群,包括小腿、股四头肌、腹股沟等。动作要求缓慢有节奏,每个动作持续20~30秒。

李宏英说,特别需要强调的是,过量和高强度的跑步,肯定会引发关节问题。所以,要根据自己的情况,“量身打造”适合自己的运动量。

锦秀

如何培养健康的儿童心理



孩子在成长的道路上都会出现各样的问题,健康的儿童心理对于孩子的成长来说至关重要。那么哪些是不健康儿童心理的表现?又该如何培养健康的儿童心理呢?

市六医院专家介绍说,儿童心理的不健康表现在多动、自我控制比较差、有攻击性行为等,具体表现如下:

- 1.多动。主要表现为好动,注意力分散,情绪不稳定,自我控制的能力很差,学习会受到影响。
- 2.攻击。这类孩子经常搞恶作剧,喜欢讽刺别人,对事物不懂得珍惜,喜欢摔破东西,有攻击的行为。
- 3.焦虑。孩子突然会出现恐惧状态,表现为没有信心,情绪低落,这类儿童对陌生环境反应敏感,对没有发生的事情会很关注,小事情也会感到焦虑。
- 4.人际关系不好。心理不健康的儿童人际关系处理不好,通常与人在交流方面有障碍,不能与人合作。

如何培养健康的儿童心理?

- 1.经常鼓励孩子和小伙伴一起生活、学习、玩耍,这样有利于培养其交际能力。
- 2.“贿赂”孩子的事情不要做,要让孩子明白权利与义务的关系,没有付出劳动是不能享受权利。
- 3.在小伙伴面前,不可以当众批评或嘲笑孩子,这会伤害孩子的自尊心,导致孩子有怀恨心理。
- 4.孩子做不到的事情不要勉强,孩子的自信心是经历成功后逐渐建立的,强迫他们做力所不及的事情,会失去孩子的自信心。
- 5.不要过分打骂孩子,这样做会导致孩子形成自卑、胆怯、逃避等不健康心理,甚至出现反抗、离家出走等异常行为。
- 6.不要欺骗和恐吓孩子,这样会失去父母的威望,以后父母再告诫的时候,孩子就不会听话了。(市六医院)

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传



牙痛或是心脏在“求救”——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

年近六十的老张前两天夜里被一阵钻心的牙痛疼醒了,随后心脏也跟着不舒服,于是半夜到医院急诊科就诊。急诊科医生询问病史后,怀疑老张的牙痛和心绞痛有关,于是让其做心电图、心肌酶检查。结果证实老张确实存在严重的心肌缺血、急性心肌梗死,冠脉造影显示其前降支中段95%狭窄。经过治疗,老张目前已无大碍。大同现代医院内科主任郝义君提醒说,心绞痛是冠心病的一种,容易伪装成胃病、口腔疾病等混淆患者的认知。

心绞痛易伪装成胃病、口腔疾病

郝义君介绍,心绞痛是心肌缺血导致的胸痛,各种减少心肌血液供应和增加氧消耗(如运动、心率增快)的因素,都可诱发心肌缺血和心绞痛发作。心绞痛十分善于伪装,有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿痛、上腹痛等,都可能是冠心病的表现。

牙痛包藏“祸心”。因心绞痛发作引起的牙痛,医学上称为心源性牙痛。这是因为老年人

心脏神经纤维逐渐产生退行性变化,对痛觉的敏感度降低,以致心绞痛的常见部位(胸骨后或心前区)疼痛不明显,但疼痛可放射至下颌骨、牙齿,产生心源性牙痛。

胃痛别有用“心”。心绞痛发作时会出现胸部不适,但常常会蔓延至上腹部,引起胃痛。心与胃分别位于胸腔、腹腔内,一个在“楼上”,一个在“楼下”。然而,两者仅隔着膈肌,同受自主神经支配,患病后又常以疼痛为

主要表现,如不细致区分,很可能导致误诊。

腿痛不安好“心”。心脏的感觉神经纤维分布在颈和胸交感神经节外,还延伸到腰交感神经节,与心脏感觉神经在腰交感神经节的分布恰好一致。心绞痛放射到腿部并不少见,这种疼痛可放射到单腿、双腿、大腿、小腿。

识别隐藏信号 早期发现冠心病

郝义君提醒,以下症状很可能

是冠心病早期信号,大家一定要引起重视:

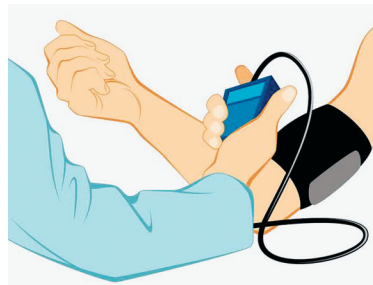
劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛、紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3~5分钟,休息后自行缓解;体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息后自行缓解;出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等;饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸闷、心悸;晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气;用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适;听到噪音

便感觉心慌、胸痛;反复出现脉搏节律不齐、不明原因的心跳过快或过慢。

如果出现胸闷、疼痛持续加重,超过10分钟,或者心前区不适伴大汗,含服硝酸甘油两次,仍未缓解,一定要及时去医院就诊。

对于突发性心肌梗死或猝死患者来说,时间就是生命。如果身边人出现突发性心肌梗死,应赶快拨打120急救电话,同时采取心肺复苏急救措施。如果家中有硝酸甘油,可让患者先服用。

怎样测量血压才准确



准确测量血压并非简单的事,有很多细节会让血压读数不准。在家里,如何测量才准确?专家给出了一些建议:

推荐使用电子血压计 可以选电子血压计,因为它有电子压力传感器,可以减少人为错误,应使用经认证的上臂袖带血压计,这种血压计准确可靠。

袖带尺寸要对 血压测不准最常见原因就是袖带不合适,要使用大小合适的气囊袖带,肥胖者或臂围大者应使用大规格气囊袖带,儿童应使用小规格气囊袖带。

姿势要正确 测前排尿,至少静坐5分钟,测前30分钟勿运动、喝咖啡和吸烟;测血压时,袖带最好直接与上臂接触。仰卧时,手臂下需要适当垫高。坐位时,要坐有靠背的椅子,身体放松。测量时踮二郎腿,会使收缩压舒张压增加,测量时双脚要平放。

武珍珍

少吃一点更长寿



现在人们顿顿吃得饱,还时不时吃点零食,消化系统很容易长期超负荷,引发一系列的健康问题,如肥胖、胃炎、肠道疾病、老年痴呆、心血管疾病等。吃太多,真的会导致很多健康危机;而反观适当吃得少,则有越来越多的研究表明其可长寿。专家提醒,少食,真的更长寿。

1.帮助预防肥胖

少吃,能预防肥胖,还能帮助减肥。近几年,全球肥胖形势愈加严峻,而且脂肪超标与13种癌症的发生有关。所以,适当少吃能对身体产生长远的积极影响。

2.减少氧化应激,延缓衰老

食物进入人体后会转化为能量,但同时也会产生代谢副产物——氧自由基。当它无法被体内防御机制及时清除,在体内积累过多,就易导致“氧化应激”反应,不仅容易导致炎症,还会诱发基因突变、蛋白质变性和脂质过氧化,最终对细胞和组织造成损伤,加速人体衰老及病变风险。而适当限制热量,可促进身体更有效地利用能量,有助于减少氧化应激反应。

3.预防老年痴呆

有数据显示,约30%~40%的老年痴呆患者,在青壮年时期都有长期饱食的习惯。所以,适当少吃对大脑也有好处。少吃不等于吃太少,七分饱刚刚好。“少食”也是有科学定义的,大概吃到七分饱就够了。

那怎样才叫“七分饱”呢?——胃里面还没有觉得满,但对食物的热情已经有所下降,主动进食速度也明显变慢。如果在这个量停下进食,人既不会提前饥饿,也不容易肥胖。

武珍珍