

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？大同新健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，就能维持正常供血水平。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，可能不会有生命。

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，严重时会突然晕厥。患者在活动时经常会出现一过性眼黑，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接性停搏。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就

诊，当她抽血化验查甲状腺功能时，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肌病、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



力、出汗、胃肠动力减退等。

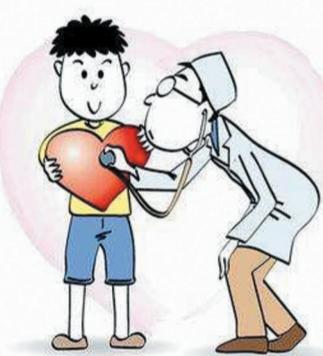
孟晓红说，还有一种导致心率过慢的原因，大家可能都想不到，那就是睡觉打鼾及呼吸暂停的情况。由此可在夜间睡眠中引发严重的低氧血症，出现心动过缓等心律失常表现，以及诱发夜间心绞痛及心肌梗死。

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。



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，有攻击性的行为。

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们一起生活、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，没有付出劳动是不可以享受权利。

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）

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。同时加大髋、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

做放松运动，目的是为了让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



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。这是因为老年人大脑

及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，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

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，或者心前区不适当大汗，含服硝酸甘油两次，仍不缓解，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，肥胖者或臂围过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。测量时跷二郎腿，会使收缩压舒张压增加，测量时双脚要平放。

少吃一点更长寿



现在人们顿顿吃得好又饱，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、胃部炎症、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