



加班多、压力大、常熬夜,当这些字眼出现时,总会让人联想到身心健康问题。心脏突然漏跳了1拍,或是心跳加快,都会让人恐慌不已。北京胸科医院心脏中心主任医师张健、住院医师董洪玲就来为大家解答,心脏为何会出现这些问题,又有哪些症状需要注意或者及时就医。

心率越慢越好吗?

心率是指正常人安静状态下每分钟心跳的次数,一般为60~100次/分,可因年龄、性别或其他生理因素产生个体差异。一般来说,年龄越小,心率越快,老年人心跳比年轻人慢,女性的心率比同龄男性快,这些都是正常的生理现象。

正常人的心率快慢受多种因素影响,在大量饮酒、激动、生气、情绪不稳,运动以及感染、高热时都会造成心跳加快。长期坚持适度运动可以使心脏得到锻炼又不至于心跳过快。

同时,对于一些训练有素的运动员以及长期从事体力劳动的人来说,在安静状态下即使心率在40次/分左右也不会出现明显症状。这种现象在运动生理学上称窦性心动徐缓。训练有素的运动员,由于窦性心动徐缓,心脏的舒张期延长,所以心肌可得到充分的休息,避免过劳,而且心脏有更多的血液充盈。

这种现象对运动员有益,那么对于普通人而言,心率是越慢越好吗?当然不是。心率过慢会发生血流动力学改变,使心脑器官的供血受到影响,从而出现胸部闷痛、头晕、晕厥甚至猝死。

心跳加速 心慌气短? 教你5招“护心大法”

□本报记者 唐诗

早搏、心跳加快就是心脏病吗?



大,经常加班熬夜,而且晚上睡眠质量较差,常感觉心慌,摸脉

如果曾感觉心脏漏掉1拍或加重1拍,先不要过于紧张,这种现象属于医学上常见的早搏。早搏在正常人中也很常见,比如在紧张、焦虑、疲劳,或大量饮酒、咖啡时都可能诱发早搏。有时早搏无任何症状,仅在体检或因其他疾病就诊时偶尔发现。

正常人发生早搏,如果是偶发并且没有症状,一般不需要特殊治疗,保证良好的生活习惯即可。如因此感到不适症状,需要及早寻求心内科医生进行评估诊断,确定病情后决定是否进行药物或射频消融治疗。

同时,如果由于工作压力很

那么,在日常生活中,要如何做到了解自己的心脏健康状况呢?

在日常生活中我们可以每天触摸脉搏观察心率的快慢、心脏的节律是否规整;

每日规律测血压,了解自己的血压情况;在平时的活动中,注意有无活动后心慌、气促,有无夜间呼吸困难,有无胸痛等症状;

定期到医院体检,了解自己的血糖、血脂水平,并进行常规心电图检查、心脏超声检查,及

如何保持心脏健康?

时了解心脏健康状况。

在生活中该如何保持心脏健康呢?

注意饮食:少食煎炸食物及含高胆固醇食物的虾、肝、蛋黄等;每日摄盐量不宜过多,尤其是高血压、冠心病患者宜清淡饮食,坚持每天进食一定数量的瓜果及鲜蔬。

禁忌吸烟:吸烟损害血管内皮系统功能,尤其对于心脏病患者禁忌吸烟。

适度运动:每天最好坚持不

搏时发现心跳很快。这种情况就是有心脏病了吗?需不需要吃药或手术治疗呢?其实,这种现象在生活中很常见,导致心跳加快的原因其实有很多,有生理性的如情绪紧张、激动、焦虑、饮茶或咖啡、体力活动等;有病理性的如发热、甲亢、贫血、服用引起心率增快的药物等亦可引起心跳加快。

如果是以上这些情况,通过改善生活方式、放松自身心态、适当运动、治疗原发病比如甲亢、纠正贫血等即可。如果是心脏本身出现了问题,则需要及时到医院就诊。

【健康红绿灯】

绿灯

走路嚼口香糖强心脏



日本早稻田大学的科学家发现,边走路边嚼口香糖有助增强心脏功能,而且对中老年男性的益处较大。咀嚼口香糖能在一定程度上帮助心脏节律和运动节律同步。这一过程被称为心脏运动同步,它对于改善老年人心脏健康的功效远大于年轻人。

餐前喝酸奶“消炎”



英国《每日邮报》报道,餐前饮用酸奶有助于消除饱和脂肪引起的炎症,可以减轻炎症和高血压症状,促进肠道健康。慢性炎症与肥胖、代谢综合征、心血管疾病有关,而酸奶可使进入血液的有害炎性分子数量显著下降。为了健康,干了这杯酸奶。

红灯

水果当饭吃会胖



短于30分钟的活动,可进行跳绳、舞蹈、骑车、步行等。

放松心态:放松身心,保持良好的心态,乐观的情绪。

保证睡眠:良好又充裕的睡眠,可使呼吸及心跳趋缓,心肌对血氧需求减少,是心脏一种自我保护措施。



夏天,把水果当饭吃的人不少,有人甚至以为这样能减肥。残酷的真相是,两斤西瓜含糖量可能超过80克,相当于一碗米饭(100克大米含约77克碳水化合物)!香蕉、榴莲、荔枝等水果热量更高,当饭吃能量摄入易超标。新鲜水果,其实每天吃200~350克就够了。

味太浓的香包污染空气



端午节前,不少地方将香包摆上了货架。味道太浓的香包不仅污染空气,还会危害人体健康。香包里的干花在制作过程中会加入挥发性香精,在狭小密闭的空间里放得太多,会让人产生短暂头晕、恶心等不适,这时要及时通风。

■健康贴士

荔枝 别空腹给孩子吃

贪吃荔枝小心“荔枝病”

荔枝含糖量约为16.6%,大部分为果糖。果糖会刺激胰岛素的分泌,大量进食荔枝且吃饭很少,容易引发突发性低血糖症,出现头晕、口渴、恶心、出汗、肚子疼、心慌等现象,严重者会发生昏迷、抽搐、心律不齐等。这些症状都是大量食用荔枝后产生的突发性低血糖,医学上称为荔枝急性中毒,也叫“荔枝病”。

儿童吃荔枝最忌空腹

因为荔枝含有低糖氨酸A和甲基异丙氨酸两种毒素,这两种毒素能破坏机体的一些脱氢酶,导致脂肪酸代谢紊乱,影响正常的脂肪氧化和糖异生,干扰了机体生成葡萄糖的能力后,可能导致急性低血糖和爆发性脑病的发生。年龄较小的儿童由于肝糖原储备不足,大量进食荔枝以后,又不吃其他食物,就容易发生低

血糖。这两种毒素在没有成熟的荔枝里含量更高,成熟荔枝中较低。

此外,不建议4岁以内儿童直接进食整粒的荔枝。也不要给孩子吃没熟透的荔枝。如果因大量吃荔枝出现低血糖症状,可口服葡萄糖水或含糖果汁来纠正,症状严重的要送往医院。

而食用量方面,成人食用荔枝的量应控制在每日300克以内,儿童一次食用不要超过5颗,切忌空腹食用。 (新华)

