

突然一阵心悸是心脏病吗？

■ 刘云璿

心悸是一种什么感觉

心悸俗称“心慌”，是指人们对于心脏跳动的一种不适感。主观上会有心跳沉重、心脏要跳出嗓子、心脏停跳、心脏乱跳等感觉。

如果有心悸症状，患者就医时要告诉医生三件事：1.心悸发生有没有什么诱发因素，比如运动、饮酒等。2.心悸是持续存在还是偶尔几下，多长时间恢复。3.发作当时脉搏的情况，是增快还是减慢，整齐还是不整齐。这三点对于判断心悸原因非常重要。

哪些情况会导致心悸

心脏活动的频率、节律或收缩强度的改变均可导致心悸。引起“心悸”的不只有心脏病，身体健康者心脏活动敏感性增加时，也会有这种感受。

剧烈运动、劳累、情绪不好

健康人在剧烈运动、劳累、情绪不好及兴奋等情况下可能出现心悸，也可能发生在饮酒、喝浓茶及咖啡之后。因此发生心悸时，首先要找一找是否存在以上因素，当这些因素解除时心悸也会随之消失。

其他器官疾病导致的心悸

心脏本身很正常，因为其他器官疾病导致的心悸。常见的情况包括发

你是否有感觉，心跳像漏了一拍或者突然一连串急促、不规则的心跳，像是半夜马路上疾驰而过的摩托车……虽然可能只是一瞬间的难受，却让人惴惴不安。很多人无法明确自己的心脏不适是否就是心悸；还有些人认为心悸就是心脏病，去医院却没有查出任何问题。那么，心悸到底是怎么回事呢？

烧、贫血、甲状腺及脑血管疾病等。这时需要查找病根才能有效治疗。

心脏病引发的心悸

心脏病引发的心悸情况比较复杂，最常见的是心律失常，也就是人们常说的心律不齐、心动过速、早搏等。患者在出现胸闷心悸等不适的时候，可以含服硝酸甘油，观察症状有无缓解。如果不能缓解，建议及时到医院复诊检查。

总之，遇到心悸心慌的症状，我们需要重视，但不要太过紧张。当然，如果心悸的同时出现视物模糊、晕厥、胸痛、大汗等症状，那么必须提高警惕，及时就诊。一般到医院后，医生会根

据具体的病史情况，进行包括抽血、心电图、心脏彩超等相应的检查。因为有时候心悸发作的时间很短，这时候就需要查24小时动态心电图，以便记录到心悸发作时候的数据，达到诊断的目的。

如何自测脉搏

据世界心律失常大会上公布的统计数据，中国心律失常患者约有2000万人，每年约54万人心脏性猝死。如果是已经确诊为心律失常的患者，发生心悸一定要引起重视。患者可采取自测脉搏法，初步判断心律失常的类型和严重性。

具体方法：保持心情平静，手臂轻松放在桌面或腿上，将食指和中指压

在桡动脉处，力度适中，能感觉到脉搏搏动即可。测量时间为30秒，然后将测得脉搏跳动次数乘以2，就是1分钟脉搏跳动次数。

一般，成年人正常脉搏为60~100次/分钟；若超过100次/分钟，则为心动过速，即心跳频率过快；如果脉搏低于60次/分钟，属于心动过缓。

健康人或急性心梗、心肌炎等患者都可能出现心率加快。心跳过慢可见于正常年轻人，尤其是运动员。但如果心率低于40次/分钟，就要注意了。

如果自己摸脉搏感觉不连续，有长时间的间歇，且心跳如同坐电梯时突然下降的感觉，可能是早搏或房室传导阻滞。早搏若每分钟超过5次，即使没有心脏病的健康人也要引起高度注意，要尽早就医。

专家“支招”食物过敏：改变烹饪方式

新华社北京电（记者 田晓航）对某种食物过敏却又不得不吃，这可如何是好？专家表示，改变加工方式能够降低一些食物的致敏性，这给食物过敏人群带来福音。

“不同加工方式对食物致敏性的影响差别很大。”中国农业大学食品科学与营养工程学院车会莲副教授说。食物加工方式分为热加工和非热加工两大类。总的来看，蒸、煮等湿热处理方式能够使得过敏食物的致敏性大大降低，高压锅的处理效果更好，发酵食品的致敏性也较低；相反，微波加热会增加食物的致敏性。

干热（如烤）、湿热（如蒸、煮）、高温高压、微波等处理方式都是传统的热加工方式，它们是如何改变食物的致敏性？车会莲介绍，热加工能够通过改变蛋白质分子内、分子间的相互作用，破坏食物中过敏原蛋白质的二级结构或三级结构，影响其构象表位，从而改变其致敏性。

同属热加工，干热处理和湿热处

理改变食物致敏性的效果却不太一样。车会莲说，干热处理通过脱水干燥使蛋白质氧化、变性、碳化，而湿热处理更易于传递热量，与水的直接接触也使保持蛋白质稳定性的氢键更易被破坏，因而湿热处理是降低食物致敏性的一个好办法。

她举例说，关于核桃的干热和湿热处理的致敏性比较研究发现，干热处理，如烤核桃，对核桃蛋白的IgE结合能力、IgG结合能力都没有显著影响，而湿热处理，如蒸、煮，则显著降低了核桃蛋白的IgE结合能力和IgG结合能力。也就是说，有些人吃烤核桃会过敏，但是喝核桃露时就不会过敏。相对来说，湿热处理能够显著降低核桃蛋白的致敏性。

“绝大部分食物过敏原都是蛋白质，很多食物中都含有多种过敏原，这就给食物加工、降低或去除食物致敏性带来了挑战。”车会莲说，因此，降低或去除食物致敏性的研究要关注食物中的每一种过敏原。



两招摆脱疲劳感

■ 颜延凤

眼下虽已立秋，但天气依然闷热难耐，容易使人出现疲倦乏力、食欲不振、嗜睡、心烦易怒的症状。缓解这些不适，做好两件事就行了。

养心脾。中医养生提倡睡子午觉，主要原则是“子时（晚11时至凌晨1时）大睡，午时（中午11时至下午1时）小憩”，能有效地宁心安神。长夏在五行中属土，与中医五脏之脾脏相

对应。脾最喜燥恶湿，所以长夏后易出现食欲不振、腹泻等症状。建议不要大量进食生冷瓜果，以免损伤脾胃。可以吃些杂粮粥，如茯苓薏米粥、山药粥等。另外，甜可伤脾，还需要控制糕点、含糖饮料的摄入。

祛暑湿。中医有“气随汗脱”的说法，过度出汗会令人头昏、胸闷、心悸、口渴、恶心，故要注意防暑降温。平时可适当吃西瓜、冬瓜，喝绿豆汤解暑。外出时，戴遮阳帽、打太阳伞，避免在烈日下待太久。汗湿的衣服不可久穿，以免暑湿并袭，诱发皮肤病。

脖子多汗多是气虚

■ 张琼 张洁

人在体力活动、进食辛辣、气候炎热或情绪激动时会出汗，这属于正常生理现象。但当应出汗而无汗，不应出汗而出汗过多，或仅局部出汗，就属于病理现象了。中医认为，“汗为心之液”“汗血同源”，出汗过多会使人体精气外泄而至气虚，临床表现为气短、神疲乏力，进一步加重会影响气血运行。其中，出汗部位对健康影响最大的，当属项颈（脖子）。

《灵枢·逆顺肥瘦》记载：“手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足。”这句话的意思是说，手太阳小肠经、足太阳膀胱经及督脉的循行都经过项颈，此处长期出汗或出汗较多，会使经气向上冲逆，影响气血运行，轻者出现脖子肌肉恶风、僵硬，重者引起头痛、失眠等症状，更严重者会导致心悸、目

眩，整个人看起来很虚弱。

项颈出汗过多的人群，可尝试以下方法调理：

避免出汗当风。“风为百病之长”，风寒侵袭会加重项颈不适，因此要注意项颈保暖。办公或乘公共交通时，如果坐在风口处，最好披一件披肩，护着脖子。

吃些食疗方。项颈出汗过多，多为气虚者，这些人平时可多吃小米、大枣、山药等补益中气的食物。也可每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮。

勤锻炼。“正气存内，邪不可干”，项颈出汗过多可通过适度锻炼增强体质，传统的太极拳、八段锦、五禽戏适合各类人群，不会过度耗气伤津，是增强体质的好方法。

加强学习培训 提升执法能力

本报讯（通讯员 黄晓容 陈蕾颖）近日，重庆市长寿区卫生健康综合行政执法支队组织召开了2020年执法人员业务培训会，由单位聘请的法律顾问对执法人员进行培训。支队全体执法人员22人参加培训。

培训会上，法律顾问对行政执法程序、调查取证规范性、执法文书质量进行培训，着重对行政处罚实施主体、处罚种类、执法程序、调查取证技巧、

送达与执行注意事项、调查笔录制作要点、说理式执法文书的制作等内容进行了详细讲解。培训结束，执法人员针对在工作中遇到的问题进行了咨询、提问，法律顾问一一进行解答，同时大家对说理式文书的制作进行了探讨。通过此次培训，提升了执法人员综合业务能力，为扎实搞好卫生健康综合行政执法工作，取得更好成绩奠定了基础。