

心跳,注意三条健康“警戒线”

警戒线一:超速线

一般来说,若成年人在静息状态下,心率超过100次/分钟属于心跳过快,医学上称为心动过速。心跳过快除了会引发身体不适,还会损害冠状动脉,严重时可导致心肌缺血或急性心梗。

面对这种情况,患者应找到诱发心动过速的原因,比如运动、吸烟、妊娠、兴奋、喝浓茶或咖啡等。此时,只要平复情绪,待身体恢复常态,或消除相关因素即可缓解生理性心动过速。

如果是病理性心动过速,即心率每分钟大于100次但不超过160次,就属于窦性心动过速,表现为心率缓慢加快,多没有器质性心脏病,预后较好。

阵发性室上性心动过速属于突然发作,突然终止的心动过速,发作时心率可达150~250次/分钟,患者可能会出现晕厥等后果,危险性很大,应及时就诊,对症治疗。日常生活中,若出现持续心动过速,要引起重视,及时就医,接受动态心电图等相关检查,寻找心动过速的原因。

警戒线二:慢速线

心跳太快不好,太慢了也不行。心跳低于60次/分钟称为心动过缓,但专业运动员或长期重体力劳动者的心率一般会低于这个值,甚至会达到40次/分钟,属于正常现象。

一般人如果平时心跳低于50次/分钟,并伴有头晕乏力、疲劳、胸闷气短、心前区不适、眼前发黑,甚至晕厥等问题,一定要及时就医。因为心跳

人的心脏一生约跳动25亿~30亿次,正常成年人安静时心率在60~100次/分钟之间波动,平均为75次/分钟,并受到性别、年龄、情绪等多种因素影响。即使人处于休息状态时,心脏也在尽职尽责地工作,其中的频率和节律也反映着身体的健康状态,一旦不按照节拍奏乐,逾越“红线”,将给人体带来重大影响。

过慢,同时伴有晕厥的人,可能伴随心脏停搏,心脏失去供血,极易导致猝死。

警戒线三:起伏线

如果心跳节律发生紊乱,就像一条曲线一样,也会给我们带来困扰。临床常见的心跳紊乱有几种情况。

一是早搏。心脏工作时,如果提前出现一次跳动,之后停顿一下,这种情况被称为早搏。早搏发生率很高,除了心脏不好的人,正常人在精神压力大、吸烟、酗酒、喝咖啡或浓茶、失眠时,也可能出现。

二是房颤。主要表现为心跳不规则,可通过发病时的普通心电图和动态心电图捕捉并确诊。引起房颤的原因很多,如遗传、冠心病、高血压、糖尿



病、心肌病、甲亢等,大量饮酒、过度劳累、吸烟也是常见原因。

房颤最严重的危害就是导致脑卒中,因此一定要及时治疗,戒烟限酒,养成良好的生活习惯,注意监测心率,按时复查。

如何稳住健康心跳

1. 补充 ω -3脂肪酸

ω -3脂肪酸有益于心脏和动脉,深海鱼、苏麻油、亚麻籽油、核桃油都含有,其中苏麻油含量最高, ω -3脂肪酸可以有效地阻止肝脏中脂蛋白的形成并加强脂蛋白的代谢,减少血栓形成。美国哈佛医学院从1989年起对76283名妇女进行了长达10年的研究,证明 ω -3脂肪酸摄入量越高,致命的局部缺血性心脏病相应危险就越低。

2. 改正不良生活方式

熬夜、吸烟、饮酒均可使静息心率加快。少喝浓茶,特别是不要在睡前喝;还应定时大便,保持排便顺畅。

3. 控制体重

肥胖会使心脏负担加重,肥胖者要通过健身运动,调节饮食来保持适宜的体重。体质指数是评定肥胖程度的重要方法。体质指数(BMI=体重(千克)/身高(米)的平方)超过24为超重,超过28为肥胖。

4. 规律运动

定期锻炼,运动强度适宜,会使心肺功能得到锻炼。

刚开始运动时,最好先进行过渡性训练,开展散步、慢跑、骑自行车、健身操等中低强度有氧运动,帮助提升心肺功能;也可选择娱乐性球类运动,如乒乓球、羽毛球等,每天运动30~40分钟。持续运动一段时间后,可根据自身状况逐渐增加强度和运动时间。

需要强调的是,不管是无氧还是有氧运动,保持最佳运动心率对运动效果和运动安全都很重要。壮年人的运动心率应基本控制在130~160次/分钟,老人则控制在120~130次/分钟,青少年最好是130~140次/分钟。

5. 减少生活压力

生活中心态要平和,不要总着急、生气,如果因为紧张、生气的等情况出现心率过快,可以通过听音乐、静心冥想等方式逐渐恢复平静。

6. 药物治疗

某些疾病如高血压及冠心病引起的心率加快,可根据医嘱服用药物,使心率减慢,保护心脏,减少与控制心肌缺血事件,改善心肺功能,延长寿命。(本报综合)

中国已正式向世界卫生组织申请国家消除疟疾认证

新华社北京电(记者 田晓航)国家卫生健康委员会副主任李斌近日表示,中国已正式向世界卫生组织申请国家消除疟疾认证。

记者从中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所了解到,该所与美国哈佛大学、世卫组织近日共同举办“从三千万到零病例:中国经验助力非洲国家消除疟疾”国际网络研讨会。李斌在视频连线出席会议时说,中国政府高度重视疟疾防控,2017年至今已连续近4年无本地原发感染疟疾病例报告,2020年11月已向世卫组织申请国家消除疟疾认证。

世卫组织颁发消除疟疾认证的标准是,一个国家证明了疟疾的本地传播链已在该国连续中断3年。此外,该

国还须建立一套能够快速检测和应对疟疾病例的国家监测系统,同时制定有效方案,防止疟疾再次发生。

作为全球重大传染病,疟疾一直威胁着人类的健康,也曾在我国广泛流行。世卫组织新近发布的数据表明,2019年全球估计发生2.29亿疟疾病例,估计死亡409万例。

李斌说,中国在与疟疾的长期较量中,从中草药中发现并提取了青蒿素,积累和总结了许多好的经验做法,有助于全球疟疾防控工作。中国建立了全国疟疾等传染病网络报告系统和疟疾实验室检测网络,完善了疟疾媒介监测和疟原虫抗药性监测体系,制定了“线索追踪、清点溯源”的工作策略,探索总结了疟疾报告、调查和处置

的“1-3-7”工作模式及边境地区的“3+1防线”。其中,“1-3-7”工作模式作为全球消除疟疾工作模式,正式写入世卫组织的技术文件向全球推广应用。

记者还从中国疾控中心寄生虫病预防控制所获悉,中国正在探索基因技术辅助智慧决策,应用新型遗传流行病学手段推进消除疟疾的监测工作。该所与哈佛大学、麻省理工-哈佛布罗德研究所建立了学术伙伴关系,致力于通过“一带一路”倡议等合作机制,与各国分享新型遗传学技术应用等方面的经验。

李斌表示,下一步,国家卫健委将加强与非洲国家疟疾合作,将其作为中非卫生健康合作的重要内容进一步深入推进。

不吃早饭容易得胆结石吗?

■ 吴韶

在正常情况下,人的肝脏全天24小时都会不停地产生胆汁,进入胆囊。当我们吃了东西后,胆囊就会收缩,将胆囊加工处理好的胆汁排到肠道中消化食物。

如果不吃早饭,那么从前一天晚上到第二天中午,就有近20个小时没有进食。

因此,不少人认为如果不进食,胆囊就不会排出胆汁,胆汁在胆囊内逐渐浓缩,当浓度达到一定临界值就会析出晶体,这些晶体沉积在胆囊底部,时间长了就会形成结石。但这种观点,太想当然了。

实际上,导致胆囊结石的原因有很多,除了细菌或寄生虫感染、先天因素之外,不健康饮食及生活习惯也是重要的诱因。

其中,不健康的饮食主要是指高能量、高碳水化合物、低膳食纤维的饮食,而不是说“不吃早饭”。如果平时习惯了吃这类食物,即使吃了早餐,也会增加肥胖、糖尿病等风险,也为胆囊结石创造了有利条件。

所以,正确的说法应该是,不健康的饮食习惯有可能增加患胆囊结石的风险。从保证身体健康的角度来看,还是建议大家规律地吃早餐。

老年夫妻分房睡到底好不好? 听听专家怎么说

■ 胡露

分房睡在我国已经成了很多老年人的生活常态。随着年龄增长,睡眠质量下降,老人对睡眠环境的要求更严格,而另一半的鼾声、翻身等,都会影响睡眠质量。但对大多数老人来说,哈尔滨医科大学第四医院老年医学科主任、主任医师田晓彦表示不建议分房睡,主要原因有以下几点。

1. 老年夫妻间的夜间健康监护,其他

人无法替代。岁数大了,一些危重急症更容易在夜间出现,如脑卒中、心绞痛、心梗、心律失常等。老人相伴而眠,可在第一时间发现征兆,及时就医。

2. 老年夫妻在精神上需要相互慰藉。老年人情绪易出现波动,特别是刚刚退休后,本就容易觉得孤独,如果此时夫妻分房而居,更容易诱发情绪问题,而这些心理状态又会影响身心健康。

3. 老年夫妻同样需要性爱。根据自身的年龄和体质状况,保持适度的性生活,对于消除孤独、抑郁、惆怅感,驱散各种忧愁情绪,振奋精神都大有裨益。

当然,如果因为现实原因不得不分房,也不能耽误情感交流。平时可以和老伴一起做家务,在疲惫时为老伴多做按摩,也可以满足老年人的亲密需求,增进夫妻感情,产生健康的心理效应。