

并非所有心律不齐都是病

——专家解读心律失常

◆ 张筱琳

心律不齐不可怕 关键分清疾病类型

上海远大心胸医院医疗院长张大东指出,心律不齐是十分常见的,人的一生中难免出现,不一定是疾病。因此,并非所有的心律失常都需要治疗,如窦性心动过速(心率>100次/分)、窦性心动过缓(心率55次/分),均不用特殊治疗。绝大多数的心律失常并不可怕,但若出现症状,应及时就医,明确是否存在心律失常及其类型、程度等,排除是否存在器质性疾病。

在人体右心房上有个重要的小结节,称为窦房结。窦房结就像心脏搏动的总开关,心律跳动的快慢受窦房结的控制。我们经常可以在体检单上看到“窦性心律不齐”这个医学术语,有些人以为这是一种心脏病,其实并非如此。常人的心律都称为窦性心律,心脏跳动快慢跟神经支配有关,譬如运动的时候,交感神经兴奋,心跳就会加快;睡觉的时候,迷走神经主导让心跳缓慢。也就是说,人在呼吸的时候,由于交感神经和迷走神经张力交替变换,可能造成窦性心律不齐,这是一种普遍的现象。

张大东解释,通常器质性病变引起的心律不齐往往在运动、劳累状态下多发,而功能性的心律不齐可能在休息状态下更易发生。如果是冠心病、心力衰竭等器质性病变引起的心律失常,一定要进行治疗;而功能性心律失常大部分不会造成实质性影响,不需要治疗。心律不齐或心律失常分为器质性和功能性两类。一颗健康的心脏,在没有器质性病变的情况下,可能受过度疲劳、饮用烈酒、喝浓

心脏是人体中体积最小、功率却最大的组织器官之一。在安静状态下,成年人每分钟的正常心率约为75次。但心脏并不是一直“循规蹈矩”地律动,当异位起搏点抢先起搏时,就会出现早搏。偶尔几次早搏,绝大多数人没有不适感觉和反应症状,少部分人可能出现胸闷、心悸或者心跳到喉咙口的感觉。然而,并不是所有心律失常都需要治疗,究竟在什么情况下需要及时就医呢?

茶、使用某些药物等诸多心外因素的影响,波及心脏,引起早搏、心动过速等,这些生理性的异常搏动只要去除诱因,心律不齐的症状自会消失。

心脏保健不可缺 调节情绪避免心律失常

“我曾经有个不到30岁的病人,主诉胸闷、憋醒,经检查发现冠脉血管堵了80%,需要立刻做支架。”张大东说道。究竟是什么原因导致这么年轻就会发生心脏冠脉堵塞?原来他工作不顺心、长期心情不佳而导致生活压力大,再加上经常熬夜、吸烟喝酒、缺乏运动,造成冠脉容易痉挛,经常痉挛,血管容易长斑块、堵塞,引发冠心病。在发生心脏冠脉堵塞之前,该患者常常有早搏、心动过速的症状,一时的疏忽导致了严重的后果。

临床上患功能性心律失常的年轻人占了绝大多数,情绪的大起大落、不良的生活习惯都易引起功能性心律失常,日常的的心脏保健必不可少。首先要搞清诱发因素,很多人一旦

确诊后往往高度紧张、焦虑、忧郁,严重关注,频频求医,迫切要求用药控制心律失常。而完全忽略病因、诱因的防治,常造成喧宾夺主,本末倒置。其次稳定情绪,要保持平和稳定的情绪,精神放松,不过度紧张。精神因素中尤其紧张的情绪易诱发心律失常。所以患者要以平和的心态去对待,避免过喜、过悲、过怒,不计较小事,遇事自己能宽慰自己。要养成按时作息的习惯,保证睡眠。其三要学会自我监测,在心律失常不易被抓到时,病人自己最能发现问题。有些心律失常常有先兆症状,若能及时发现及时采取措施,可减少甚至避免再发心律失常。如果被确诊,必须合理用药,心律失常治疗中强调用药个体化,而有些病人往往愿意接收病友的建议而自行改药、改量,这样做很危险。病人必须按要要求服药,并注意观察用药后的反应。最后,定期复查心电图、电解质、肝功能、甲功能等,因为抗心律失常药可影响电解质及脏器功能。用药后应定期复诊及观察用药效果和调整用药剂量。

心悸、心慌、胸闷、乏力,这些症状在发生

专家简介



张大东,主任医师,上海远大心胸医院医疗院长。上海市郊区心血管病研讨会主席,心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和冠心病的介入诊疗技术。曾被誉上海瑞金医院冠脉手术金牌医生,荣获过国内两个心脏病学大奖。

心律失常时都有可能发生,在没有出现胸闷、胸痛、气短的情况下,偶尔心跳加快属于正常生理现象。虽然大部分心律失常没有大风险,但如果近期心律频繁出现问题,那么最好及时就医检查。

中国有句俗话说叫“老掉牙了”,用来形容人的年纪大。可见,在我国,多数人都认为“老掉牙”是老人常见的口腔问题,是人老以后生理退化,但是,事实并非如此。

此次新民健康邀请原上海九院口腔专家做科普宣教,就老年人的“老掉牙”问题进行讲解,并为广大读者带来更加科学的口腔健康理念。

“老掉牙”是怎么发生的?多大年龄发生?
周仲豪 硕士:年龄不是导致掉牙的核心因素。

掉牙,主要是由口腔疾患所致,其中主要是由于牙周病和龋齿所造成的。牙周病是牙齿周围组织的慢性病变,能引起牙周支持组织的破坏,最终造成牙齿的松动和脱落。如果在中青年期患上了牙周病,又没有认真治疗,到了老年,牙齿自然会松动脱落。国家特别设立了爱牙日,每年都会加强人们对口腔健康的重视。

“老掉牙”补了一颗又掉了一颗,等于没补?
庄龙飞 博士:当第一颗牙齿缺失以

原九院专家谈口腔健康 如何阻止“老掉牙”?

后,相邻的两颗自然牙齿便会往缺牙区推挤与倾倒,导致邻牙倾斜松动,若是长期不修复,相邻的牙齿会出现歪长现象,甚至过早脱落。

与此同时,牙齿健康的修复,首先要进行彻底的检查,找到导致掉牙的根本原因,从源头上阻止“老掉牙”发生,这样就避免了治标不治本的误区。正确的牙齿缺失修复,能够牢牢锁住牙槽骨,阻止其流失,可以更好地保护其他健康的牙齿。

阻止“老掉牙”,切莫等到掉光再补!
周仲豪 硕士:在我国,目前大多数的中老年人患有牙周疾病,牙齿不全或是全口牙脱落的中老年人大量存在,“老掉牙”并不是一种正常的生理现象。

牙周病、牙槽骨缺失是“老掉牙”的两大元凶。牙周病是牙齿松动脱落的主

要原因,牙周病是发生于牙周组织的一种慢性疾病,在发展过程中,牙周支持组织遭到破坏,使牙齿动摇、脱落。牙槽骨是牙齿稳固的根基,牙齿掉落,及时修复不仅有利于挽回牙槽骨的流失,还可避免自然牙齿的脱落。

在此,原上海九院专家提醒大家,牙齿的健康情况关系到我们自身的身体健康,我们需要予以重视,定期的牙齿健康检查,牙周疾病早发现,早治疗,避免“老掉牙”现象的发生。

一口健全牙齿的“特殊”待遇
牙齿健全,是老人长寿的保障:健全牙齿不易得肠胃疾病,消化好,身体棒;良好的咀嚼功能,可以减少患心脑血管疾病的几率;牙齿健全的老人爱笑、乐观,面容更加年轻。
张筱琳

科普宣教信息

致电报名:与原九院专家面对面免费交流,现场随机派送千元爱牙基金
报名方式:名额有限,请尽快拨打新民健康读者咨询电话报名 021-52921615

医生简介

► 庄龙飞 博士
曾就职于上海第九人民医院口腔种植科,上海交通大学口腔医学院种植医学硕士,香港大学牙科医学院牙周 & 种植医学博士



◀ 周仲豪 医师
师承上海第九人民医院种植科主任,国际种植牙专科医师学会研究员,美国密歇根大学牙周-种植专科培训医师

刚入秋,还没享受两天凉爽的秋意,顾阿姨就浑身不爽利,口苦、食欲不振,精神萎靡、头晕乏力,干什么都没精神,至于原因,顾阿姨还真有些不好意思说出口:“好几天没拉大便了,每次拉大便就像上刑场一样,拉一次得缓半天呢!平时也没少喝水,可还是便秘。”入秋之后,天气干燥,尤其对于许多中老年人来说,便秘的烦恼也随之而来。

谈起便秘,很多人也许会说“多喝水呀”,然而专家认为,虽然大便中水分的变化会导致大便稠度改变,但这些小变化与发生在肠道内的流体交换总量相比,可算是微不足道。除非便秘患者存在脱水迹象,否则,多喝水可以说是一点儿用也没有。(出自书籍《肠道生活好管家》,中信出版社,CIP核字证号2007200437,中华预防医学会微生态学分会等编著,P63)
便秘的原因有很多,而老年体弱、活

秋季干燥易加重便秘 老年人如何维护肠道健康?

动过少、肠痉挛导致排便困难是主要原因。便秘是老年人常见的问题,虽不危及生命,但可引起或加重某些疾病,加速机体衰老。便秘直接带来的就是“宿便”,宿便是一种相当危险的东西,它可以制造多种毒素,引发很多的疾病。(出自书籍《肠道生活好管家》,中信出版社,CIP核字证号2007200437,中华预防医学会微生态学分会等编著,P57)

便秘危害这么大,老年人该如何改善便秘呢?除了规律作息,多吃膳食纤维高的食物外,还需要维护肠道功能,特别是一些老人,肠胃功能不好,高纤维的食物会对他们的肠胃造成严重的负担,非但不能缓解便

秘,还会造成消化不良。现代微生态学证实,使肠道内双歧杆菌增殖、活化,有益肠道健康。双歧杆菌将糖分解后生成乳酸和醋酸,使肠道呈酸性,其结果能控制由有害菌引起的异常发酵,有益肠道健康。(出自书籍《肠道生活好管家》,中信出版社,CIP核字证号2007200437,中华预防医学会微生态学分会等编著,P180)

而益生元正是双歧杆菌很好的粮食,人体服用后能促进肠道内双歧杆菌等有益菌迅速增殖,并提高活性,同时减少有毒发酵产物及有害菌的产生。(出自书籍《肠道生活好管家》,中信出版社,CIP核字证号2007200437,中华预防

医学会微生态学分会等编著,P150)
阿力果益生元是一种浆状的低聚果糖和水溶性膳食纤维,是以蔗糖和水为原料采用专利技术(专利号:ZL011283459;专利类型:发明)发酵而成,是肠道保养的益生元饮品。2015年5月,幸福9号与量子高科合作推出专为中老年人肠道定制的“阿力果9号”。“打造全球孝养老人最多的机构”是所有幸福9号人的愿景,而让天下老人健康幸福是幸福9号和量子高科的共同的使命。希望有“阿力果9号”的陪伴,金秋更多老人可以维护肠道健康。”幸福9号董事长王振表示。

阿力果9号在全国幸福9号门店及网上商城 www.xf9.com 均有销售,客户咨询热线:
400-755-1919