

心跳快慢不能與心臟病劃等號 心臟不好的表現

心跳頻率是評判心臟狀態的基本指標之一。正常情況下,成年人的靜息心跳次數在每分鐘 60~100 次屬正常範圍,超出 100 次或少於 60 次,都被認為是非正常狀態,醫學上分別診斷為“心動過速”和“心動過緩”。但心跳偏快或偏慢能預示患了心血管病嗎?

眾所周知,除疾病能改變心跳頻率外,還有很多情況可以造成心跳速度的變化。比如,人在運動時比安靜時心跳要快些,女性比男性心跳得快些,兒童比成人心跳快些,運動員因為經常鍛煉,心跳有時可以達到每分鐘 50 次左右,這些都屬於正常現象。

心率的所謂“非正常”,有些也確實與疾病有關,但不可一概歸類為與心臟疾病相關。以心跳每分鐘超過 100 次,即“心動過速”為例,它並不是病名,而是一個症狀。心動過速分生理性、藥物性、病理性三種,除了心臟本身有病,如各種類型的心臟病、心肌炎、心力衰竭等,其他原因如貧血、發熱、急性慢性感染、休克、甲狀腺機能亢進、煤氣中毒等,也會引起心動過速。正常人在運動、重體力勞動或情緒激動、興奮、焦慮時,服烈酒、濃茶、濃咖啡或吸煙過多以及服用了某些藥物等,都可使心跳加速。

“心動過緩”或者“心動過慢”的病因也很多,分生理性及病理性兩種。生理性心動過緩者,心率和脈搏每分鐘 50~60 次屬正常現象,不用治療,常見於正常人睡眠中或體力活動較多的人。而冠心病、心肌病以及老人心臟傳導系統退行性病變引起的心跳變慢,有時每分鐘只跳 30 次或 40 次;迷走神經功能興奮,可對心臟起到抑制作用,令心跳減慢;服用某些藥

物,如 β -受體阻滯劑、利血平、胍乙啶、嗎啡、麻醉藥等等,則可引起實性心動過緩。此外,一些全身性疾病如甲狀腺機能減退、阻塞性黃疸、抑鬱症等,同樣會影響到心跳速度,造成心動過緩。

因此,簡單地以心跳快慢來判斷是否患有心血管病不可取。患心血管病可以影響到心跳快慢,但心跳快慢不能說明一定是得了心血管病。

心臟不好的九個表現

第一,一躺下就氣短。

患者平臥幾分鐘後出現氣短,坐起後才可稍微緩解。此時應考慮患者可能出現了心衰。這是由於平臥時回心血量增多,導致氣道阻力增加,患者出現氣短。此時應及時到心內科就診,同時排除肺源性疾病的可能。

第二,胸口沉重如有大石。

就是平常所說的“胸悶”,若排除情緒因素及其他臟器如呼吸系統功能改變,此時應考慮患者可能存在心肌缺血。如胸悶持續數分鐘不能緩解,甚至出現胸口劇烈疼痛,則很可能出現了心絞痛甚至急性心肌梗死(簡稱“心梗”),應儘快趕往醫院,有條件的情況下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等藥。

第三,衣服和鞋子突然變緊。

衣服、鞋子變緊,不少人第一反應可能是自己胖了,但對心臟疾病患者來說,可能提示心功能受損。這是由於心排出量(心室每分鐘射出總血量)血下降,腎臟血流量減少,排出體外水分減少,出現下肢浮腫、體重增加(尤其 3 天內增加超過 2 公斤),需及時就醫。

第四,食慾不振。

心臟功能受損的患者除了有食慾不振的表現,還可能出現腹脹、噁心嘔吐、便秘、上腹痛等症狀,多是由於右心功能衰竭,胃腸道淤血引起。

第五,頭昏頭暈。

頭昏頭暈在日常生活中比較常見,睡眠差、頸椎病、高血壓等是較常見原因。但伴隨血壓明顯偏低的頭暈頭昏,可能是心功能受損等所致,嚴重者還可能出現暈厥、心源性休克等危及生命的情況,此時應迅速就醫。

第六,焦慮不安。

正常人焦慮不安大多與情緒有關,而有人在情緒穩定時仍覺心悸、心慌、坐立不安,這要考慮是否存在心臟疾病。心率增快、心律不齊是心慌焦慮常見原因,多由心臟功能性或器質性改變導致,應早期干預,防止症狀進一步加重。

第七,咳嗽不止。

多數人感冒會出現咳嗽、發燒等症狀,且咳嗽在白天黑夜不會有很大差別。但一些人沒有發燒等其他類似感冒症狀,唯獨咳嗽不止,夜間多於晚上,平臥時比坐起時明顯,此時要警惕是否心功能受到損傷。這可能是肺淤血使氣道受到刺激,可伴隨咳白色泡沫痰、痰

中帶血絲,急性發作時甚至可出現粉紅色泡沫樣痰。

第八,容易疲勞或終日乏力。

很多心臟病患者起病便是以乏力或易疲勞開始,多是由於左心功能受損,心排出量降低,不能滿足外周組織灌注所致。

第九,少尿且下肢浮腫。

出現少尿和下肢浮腫,很多人常認為是腎臟出了問題。實際上,心臟功能受損會導致腎臟血流不足或體靜脈壓力過高,常出現少尿及下肢浮腫等。腎臟長期缺血,可致腎功能惡化,出現蛋白尿,血肌酐上升,並形成心衰加重的惡性循環。

一旦出現上述“傷心”症狀中任何一種或幾種,應及時就醫。



脫髮了,做 4 個檢查,好習慣防脫髮 脫髮時,必查 4 項:

頭髮牽拉檢查:頭髮牽拉實驗陽性是指在頭皮的任何部位可不費力地拔掉 2~8 根頭髮而無疼痛感。

內分泌檢查:激素水平檢查對產後脫髮、更年期脫髮和口服避孕藥引起的脫髮有臨床意義。血清 TSH 檢查對診斷甲狀腺功能減退症最有價值。

營養代謝檢查:惡性營養不良早期,由於蛋白質長期攝入不足,體內形成負氮平衡,血及尿中尿素氮下降,尿肌酸、肌酐下降也是較敏感指

標,血漿總蛋白低下是營養不良性脫髮的確診條件。

其他檢查:系統性紅斑狼瘡患者在疾病活動期也會表現為廣泛脫髮,頭髮稀疏、乾枯、無光澤、易折斷等表現。主要查 LE 細胞、抗 dsDNA 或抗 sm 抗體、ANA 免疫熒光等。

幾個好習慣有效防脫髮

兩三天洗一次頭

洗頭過於頻繁會令頭皮乾燥,進而傷害頭髮。一般人最好每 2~3 天洗一次頭髮,將洗發水搓出泡沫再塗抹在頭髮上,輕搓頭皮片刻清除多餘皮

脂。頭髮容易出油的人,可以適當增加洗頭的頻率。

洗頭前先梳順

這樣既能除去頭髮間的污垢,把皮脂帶到頭髮表面,形成天然防護層,還能避免頭髮糾結在一起造成脫髮。

頭髮濕的時候別梳頭

濕頭髮很脆弱,最怕受到牽拉或摩擦等傷害。洗完頭後儘量不要梳,若發梢有打結,可以用寬齒梳輕輕分開,然後讓頭髮自然乾燥。

溫風吹頭皮,冷風吹髮絲

電吹風會傷害頭髮毛鱗片,導致頭髮乾燥,要儘量少用。如果需要用,可以用低溫檔來吹干頭皮,再用冷風吹干髮絲。

儘量散着頭髮

馬尾辮容易造成發根鬆動,導致脫髮、發際線上移等。披散着頭髮可以讓頭髮不受束縛,自然生長。

使用絲綢枕套

絲綢材質的枕套不易起靜電,且表面光滑,能減少對頭髮的摩擦,與棉質、化纖等枕套相比,對頭髮的傷害最小。

別再數羊! 美軍“2分鐘睡眠法”讓你隨時想睡就睡

我們都知道睡眠不足,容易為身體帶來一些負面的影響,美國睡眠醫學學會(AASM)就建議,成年人每晚應睡足七、八個小時,但當你失眠了該怎麼辦?別再數羊了!快來試試美軍研發的 2 分鐘睡眠法吧!

根據 Medium 網站的一篇文章所述,美軍在二戰期間為了避免飛行員因為沒有充分的睡眠,而在飛行當中做出可怕的錯誤決策,遂研發展出 2 分鐘睡眠法,只要經過約 6 星期反復練習,就可以讓你隨時隨地都能入睡,而且成功率高達 96%。

不過這套睡眠法該怎麼執行呢?根據網絡媒體 UNILAD 報導,《放鬆與勝利:冠軍表現》(Relax and Win: Championship Performance)一書的作者 Lloyd Bud Winter 就把 2 分鐘睡眠法具體為四個步驟:

1.放鬆面部肌肉,包括舌頭和下巴,以及眼窩周圍的肌肉。

2.儘可能壓低你的肩膀,接着放鬆你的一只手臂的上臂及下臂,然後換另一只手。

3.呼氣,讓胸口放鬆。

4.放鬆雙腿,從大腿開始,接着放鬆小腿。

除了讓身體放鬆之外,也需要將精神沉澱。Bud Winter 建議可以在腦中想像三個畫面,幫助你讓腦中的思緒沉靜下來:

1.在一個平靜的湖面,你正躺在一個獨木舟上,頭頂上是湛藍的天空。

2.在漆黑的屋子里,你躺在黑色的天鵝絨吊床上。

3.在 10 秒內不斷重複告訴自己“不要思考、不要思考、不要思考”。

血液黏稠就是血脂高?降血脂的最佳飲食在這里!

1.血液黏稠就是血脂高嗎?

解答:血液黏稠是老百姓對血脂增高的俗稱。然而臨床上並沒有血液黏稠這個診斷。與其類似的概念是血液黏滯度,是一個反映血液流變學的指標,主要與血液中紅細胞、血小板數量和變形能力有關。

2.瘦人不易得高血脂嗎?高血脂都是吃出來的嗎?

解答:血脂中的甘油三酯大部分是從飲食中獲得的。當進食大量脂肪類食物後,體內甘油三酯水平明顯升高;如進食過多的碳水化合物,尤其是加工精細的糧食,也會引起血糖升高,繼而合成更多的甘油三酯。因此體形胖的人血脂更容易高,因為他們相對食慾好、攝入多而運動消耗少。

但瘦人並不是一定血脂不高,血脂中的膽固醇大部分來源於內源性生成,所以膽固醇的升高並不完全與飲食有關,也與人的基因和個體差異有很大關係。瘦人即使攝入不多,而自身合成多的話也會造成血脂升高,特別是膽固醇升高。所以說高血脂也並不完全是吃出來的,也與基因和個體差異有關。

3.吃保健品能調脂嗎?

解答:保健品不同于藥品,沒有明確的降脂作用。更多的可能是對正常人的預防作用。因此,當血脂增高時,還是應該遵照醫囑服用有明確降脂作用的藥物。

4.不同人群的降脂標準一樣嗎?

解答:我們在化驗單上所看到的正常值並不是針對所有人的,而是針對正常人群,也就是沒有吸煙、肥胖等冠心病危險因素,沒有高血壓、糖尿病、腦血管病的人群。而對於已經存在上述

疾病的人群,這樣的正常值顯然就不再適用。而是要根據具體情況,依照疾病的危險分層來確定血脂控制目標。例如對於一個 70 歲的男性冠心病患者,放過支架,合併有糖尿病,就屬於極高危險人群,雖然他的低密度脂蛋白膽固醇是 2.9 毫摩爾/L,在化驗單的“正常值”範圍內,但對於他來說,未來 10 年發生心血管事件的風險是非常高的。

5.煙民的降脂標準為何更嚴格?

解答:由於吸煙是冠心病的一個獨立危險因素,而降脂標準是根據冠心病的危險分層來制訂的。危險因素越多,患冠心病的可能性越大,因此,降脂要求也越嚴格。

6.血脂正常後多久能停藥?

解答:對於只是血脂高而沒有其他危險因素的正常人,服用降脂藥物在血脂正常後,在堅持合理膳食、適當運動等健康的生活方式基礎上可以停一段時間降脂藥物,定期復查血脂指標。而對於已經有冠心病、糖尿病、腦血管病或同時有高血壓、吸煙、肥胖等多個危險因素的人

來說,需要終身服用降脂藥。

這種油最降血脂

美國《國際脂質研究雜誌》刊登一項最新薈萃分析發現,以不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸,可以更有效地降低“壞膽固醇”(低密度脂蛋白)水平。其中,葵花籽油的降脂作用最強,比橄欖油更好。



新研究中,德國波茨坦人類營養研究所研究員盧卡斯·施溫博士及其研究小組利用“網絡元分析”統計技術,對 1980 年至 2018 年發表的 55 項相關研究數據展開直接和間接比較。結果發現,在攝入同等熱量

油脂的情況下,13 種食用油的降脂效果排名依次為:葵花籽油、菜籽油、大蘇籽油、紅花油、亞麻籽油、玉米油、橄欖油、大豆油、棕櫚油、椰子油、豬油、牛油以及黃油。葵花籽油、菜籽油和亞麻籽油等植物種子油降脂效果最好,而黃油和豬油等固體脂肪最不利于降脂。

施溫博士表示,世界衛生組織的數據顯示,心臟病和中風連續 15 年位居“全球健

康殺手”榜首,僅 2016 年就奪走 1520 萬人的生命。在心腦血管疾病的各種病因中,血脂異常是可控因素。以單不飽和脂肪酸或多不飽和脂肪酸代替飽和脂肪酸,可降低心血管強危險因素“壞膽固醇”水平。

最佳飲食降血脂

美國科學促進會官網近日報道,由美國責任醫療醫師委員會臨床研究部門進行的一項梳理分析發現,幾種飲食方式可以有效降低膽固醇,分別是:每天食用 42 克堅果;每天從豆製品或豆類(如黃豆、豌豆、鷹嘴豆或扁豆)中攝取 50 克植物蛋白質;每天從燕麥、大麥、茄子、秋葵、蘋果、桔子或漿果中攝取 20 克黏性可溶性膳食纖維。

這一研究中提到的飲食模式和植物性食物組合,值得我們生活中借鑒和推廣。我國也有類似的大規模人群調查表明,不良飲食習慣和不合理的膳食結構與心血管疾病的發生密切相關,平素喜食高膽固醇食物者,冠心病發病率明顯升高。

植物性食物是指以植物的種子、果實或組織部分為原料,直接或加工以後為人類提供能量或物質來源的食物,含有豐富的膳食纖維、維生素和“植物化學成分”,是動物性食物中所欠缺的。大量流行病學調查及臨床研究表明,植物性飲食可以降低膽固醇水平,改善血壓,降低冠心病、糖尿病的發病率。

基于現代營養學數據,合理的飲食應以植物性食物為主,輔以適量動物性食物。現實中,很多人飲食中動物性食物比例過高,建議調整飲食結構,把植物性食物增加到食物總量的 2/3 以上,以預防冠心病的發生。