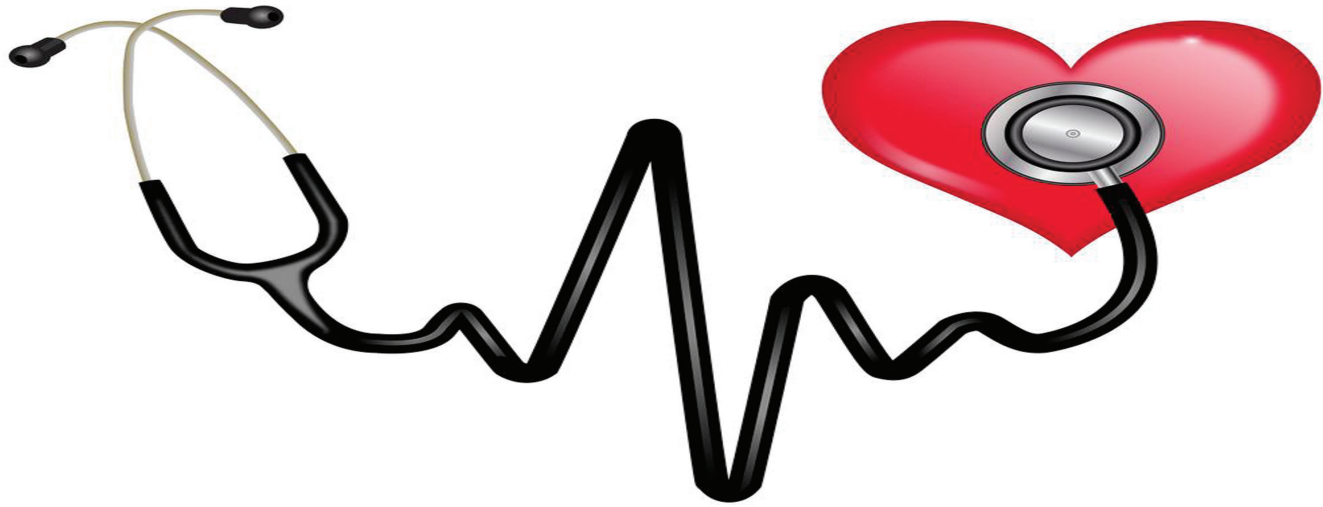


心跳越快血管越危险!

# 几个动作缓解心跳加剧

《美国医学会杂志》的心脏病学子刊发表了一项研究称,针对社区人群的观察结果显示,每分钟心率增快5次,心衰风险就增加13%,死亡风险增加13%。正常心跳速度为每分钟60~100次,如果超过了100次,就被称为心动过速;而最适宜的心率是60次/分。心率过快是什么原因引起的?所有的心跳过快都很危险吗?有什么方法能降低心率?今天就与你聊聊令你“心跳”那些事。



## 心跳过快的七个原因

心脏每分每秒都在不知疲倦地工作,不过,心跳快并不全是心脏病的信号。美国《读者文摘》杂志网总结了心跳过快的7个原因。

1. 压力和焦虑。这些精神因素会造成肾上腺素和皮质醇激素的释放,升高心率和血压。如能舒缓情绪,心跳过速的现象就会自行消失。可尝试放松,练习深呼吸、瑜伽和太极。
2. 刺激性饮料。咖啡因、酒精和尼古丁等具有兴奋作用的物质会升高血压,加速心跳。美国梅奥诊所的心脏病专家建议,成年人每天咖啡因摄入量不要超过400毫克,大致相当于4杯咖啡。
3. 脱水。脱水时,有效血容量会减小,引起血压降低,进而迫使心脏更为努力地工作,加速跳动。大量出汗后要及时喝水或含有电解质的饮料,以补充流失的体液和矿物质。
4. 缺觉。睡眠不足也会增加皮质醇激素的分泌量,导致心率和血压上升。美国国家睡眠基金会建议成年人每晚保证7~9个小时的优质睡眠。
5. 疼痛。发表在《梅奥诊所学报》上的一项研究成果显示,急性疼痛引发的应激反应会造成血压升高、心率加快、瞳孔扩张和血液中的皮质醇含量升高,治疗后心跳便会恢复正常。
6. 怀孕。孕妇的心脏承受了更多的压力。美国杜克大学医学中心的研究成果显示,到妊娠末期,子宫接受了母亲血液供应量的1/5,使心脏泵出的血液量增加30%~50%,导致心跳加快。
7. 甲状腺问题。甲状腺分泌的多种激素对人体主要器官的功能有调节作用,甲状腺激素不足(甲状腺功能减退)时,心率便会降低,而过量的甲状腺激素(甲状腺功能亢进)会升高心率。若怀疑是甲状腺问题造成的心跳加速,应进行甲功五项检查。

## 心跳快慢不能与心脏病划等号

众所周知,除疾病能改变心跳频率外,还有很多情况可以造成心跳速度的变化。比如,人在运动时比安静时心跳要快些,女性比男性心跳得快些,儿童比成年人心跳快些,运动员因为经常锻炼,心跳有时可以达到每分钟50次左右,这些都属于正常现象。

心率指标的所谓“非正常”,有些也确实与疾病有关,但不可一概归类为与心脏疾病相关。以心跳每分钟超过100次,即“心动过速”为例,它并不是病名,而是一个症状。心动过速分生理性、药物性、病理性三种,除了心脏本身有病,如各种类型的心脏病、心肌炎、心力衰竭等,其他原因如贫血、发热、急慢性感染、休克、甲状腺机能亢进、煤气中毒等,也会引起心动过速。正常人在运动、重体力劳动或情绪激动、兴奋、焦虑时,服烈酒、浓茶、浓咖啡或吸烟过多以及服用了某些药物等,都可使心跳加速。

“心动过缓”或者“心跳过慢”的病因也很多,分病理性及生理性两种。生理性窦性心动过缓者,心率及脉搏每分钟50~60次属正常现象,不用治疗,常见于正常人睡眠中或体力活动较多的人。而冠心病、心肌病以及老人心脏传导系统退行性病变引起的心跳变慢,有时每分钟只跳30次或40次;迷走神经功能兴奋,可对心脏起到抑制作用,令心跳减慢;服用某些药物,如β-受体阻滞剂、利血平、胍乙啶、吗啡、洋地黄、奎尼丁、利多卡因、乙胺碘呋酮、异搏定、新斯的明、麻醉药等,则可引起窦性心动过缓。此外,一些全身性疾病如甲状腺机能减退、阻塞性黄疸、颅内压增高、高血钾、碱中毒、抑郁症等,同样会影响心跳速度,造成心动过缓。

因此,简单地以心跳快慢来判断是否患有心血管病不可取。患心血管病可以影响到心跳快慢,但心跳快慢不能说明一定是得了心血管病。同样,心率一直偏快

的人也未必比其他人更易得心脏病。

## 11种方法降低心率

1. 锻炼:实现持续降低心率的最简单和最有效的方法是定期锻炼。
2. 保持水分:当身体脱水时,心脏必须更努力地工作以稳定血流。每天多喝无糖和无咖啡因的饮料,如水和凉茶。
3. 限制咖啡因和尼古丁等兴奋剂的摄入量:兴奋剂会导致脱水,增加心脏的工作量。
4. 限制酒精摄入:大多数酒精会使身体脱水。酒精也是一种毒素,身体必须更努力地加工和去除它。
5. 健康均衡的饮食:多吃富含水果、蔬菜、瘦肉蛋白质,坚果和豆类的饮食可以帮助改善心脏的健康状况以及整体健康状况。富含抗氧化剂和健康脂肪的食物和补充剂可以降低血压,使心脏更易于跳动。心脏健康的营养素包括:ω-3脂肪酸,鱼,瘦肉,坚果,谷物和豆类中比较多;酚(适量),茶,咖啡和红酒中比较多;维生素A,大多数绿叶蔬菜中比较多;膳食纤维,全谷物,坚果,豆类和大多数水果和蔬菜中比较多;维生素C,柑橘类水果,绿叶蔬菜和豆芽中比较多。
6. 充足的睡眠:长期缺乏睡眠会给整个身体带来压力,包括心脏。大多数成年人每晚睡眠7至9小时。
7. 保持健康的体重:额外的体重也会给身体和心脏带来压力。
8. 减少或解决大量长期压力的来源:由工作,照顾家人或经济负担造成的压力都会使心脏和身体其他部分更加努力地工作,以保持正常的节奏和流动。
9. 寻求心理辅导或心理服务:创伤性的经历,悲伤和某些心理健康状况会对身体产生压力,并可能影响大脑化学,使人们难以应付日常活动和压力。
10. 走到户外:研究表明,那些在大自然中度过更多时间的人,即使是在树林或公园散步的人,也往往比那些没去的人更

快乐,更没有压力。

11. 练习放松技巧:增强自我意识和正念的活动,例如冥想,在常规练习时有助于减轻压力。

## 几个动作缓解心跳加剧

阵发性室上性心动过速是一种比较常见的心律失常疾病,多有“突发突止”的特点。心动过速发作时,心率可达到每分钟140~250次。一些患者只有心悸症状,部分患者症状较重,可能伴有胸闷甚至晕厥。

第一次发现心动过速时,一定要去医院明确诊断。如已确诊为“阵发性室上性心动过速”,发作时可就近去医院进行“转律治疗”。对医生而言,这是一种很容易转为正常心律的疾病,应用心律平、易博定、ATP等就能很快恢复。

如果患者心动过速发作时离医院很远,可试着先使用一些刺激神经的方法,终止室上速。患者首先要采取坐位或卧位,避免即刻出现短暂的心跳间歇增长,引发风险。神经刺激包括做瓦氏动作,也就是深吸一口气后屏住,做用力呼气的动作,可连续做几组到十几组,达到终止心动过速的目的。或可用手或其他柔软物体刺激咽喉后壁及舌根,产生恶心想吐的感觉,也可能终止室上速。另外一些可能起效的作法包括:按摩颈动脉窦(此动作要慎重,不适合老年患者)、压迫眼球、用冷水洗脸等。这些动作虽然操作方法不同,但原理类似,都是刺激迷走神经,使其兴奋性增高。因为迷走神经能够影响心脏功能,使心率减慢,心脏传导通路传导速度下降,进而有效终止心动过速。

必须特别强调的是,做这些动作一定要采取坐位或卧位,因为刺激迷走神经可使部分患者出现一过性心率过慢、血压下降,引发晕厥。也因此,上述方法不能过度使用,如应用后心动过速仍不终止,请尽快就医。

(综合)

# 每天一把南瓜子,护牙又护脑

南瓜子又名白瓜子,是一种常见的种子类坚果,营养丰富,还有很高的食疗价值,每天吃一把南瓜子,对健康有多种好处。

预防牙龈萎缩。人上了年纪,牙龈容易萎缩,这与牙龈中磷的流失有关。中国注册营养师于仁文告诉《生命时报》记者,南瓜子富含磷和维生素E等对牙龈健康有益的营养成分,常吃可预防和改善这一现

象。

降低胆固醇、保护心脑血管。南瓜子中的不饱和脂肪酸和植物甾醇有降低胆固醇的作用;维生素E能减少脂质氧化、避免胆固醇附着于血管上,使血液畅通;泛酸、烟酸能帮助脂质代谢、促进血液循环,降低低密度胆固醇和甘油三酯含量。

降血压、稳定情绪。南瓜子富含泛酸、烟酸、钾元素,可缓解心绞痛、辅助降

低血压。此外,所含维生素B1和维生素E也可以稳定情绪、缓解失眠。研究发现,南瓜子是能让人心情舒畅的食物之一。有些人心情不好时热衷于吃甜品,这只能起到短暂的效果,而吃南瓜子有助于对抗压力和消除低落情绪。

南瓜子虽好,但不宜过量食用,每天一小把为宜。因其脂肪含量较高,热量易超标。胃肠不好、容易胀气的人食用过多

会引起消化不良、腹部闷胀等肠胃不适症状。需要提醒,虽有研究发现南瓜子有一定降血糖的作用,但仍不建议糖友大量食用,因其脂肪含量高,食用过量会增加热量和脂肪摄入,不利于血糖和血脂的控制。

购买南瓜子时最好选择未剥壳的原味南瓜子,不加盐和糖可以减少钠及精制糖的摄入量。

(综合)