

得了心律失常怎么办

心律失常是心血管类疾病中常见的一种疾病,它可单独发病,亦可与其他心血管类疾病伴发。心律失常有多种类型,常见症状有心悸、胸闷、头晕、低血压、出汗等。那么,日常生活中该怎么应对心律失常呢?

1. 定期检查身体

定期检查心电图,测量体内电解质水平,检查肝功能、甲状腺功能等。抗心律失常的药品可影响体内电解质水平及脏器功能,用药后应定期复诊,观察用药效果,调整用药剂量。

2. 生活规律

养成按时作息的习惯,保证充足睡眠。运动要量力而行,不勉强运动或运动过量,不做剧烈运动或参加竞赛性活动。洗澡水不要太热,洗澡时间不宜过长。饮食要定时定量,不饮浓茶、不抽烟。

3. 合理用药

心律失常治疗中强调用药个体化,病人应按医生要求服药,注意观察用药后的反应,切勿自行改药、改量。

4. 保持情绪稳定

保持平和和稳定的情绪,放松精神,不要过度紧张。紧张的情绪易诱发心律失常,生活中患者要始终保持平和的心态,避免过喜、过悲、过怒。

5. 自我监测

有些心律失常有先兆症状,若能及时发现并采取措,可减少甚至避免心律失常再发。心房纤颤的病人往往有先兆征象或称前驱症状,如心悸感,此时及早休息并口服安定片,可防患于未然。

6. 避免诱发因素

患者一旦被确诊为心律失常,往往只注重药物控制而忽略了病因。心律失常的常见诱因有:抽烟、酗酒、过劳、暴饮暴食、消化不良、感冒发烧、摄入盐过多等。患者可结合以往发病的实际情况,总结经验,避免可能的诱因,比单纯用药更简便、安全、有效。

做好上述几点,可以帮助患者改善心律失常,养成健康的生活习惯。患者若身体持续不适,应及时就医,以免延误病情。

(周口市第二人民医院 徐凯歌)



10月20日是世界骨质疏松日,今年的主题是“管体重 强骨骼”。医学专家提醒,重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要,建议40岁以上人群每年进行一次骨密度检查。

新华社发 勾建山 作

天气转凉 警惕心脑血管疾病发生

随着气温的持续下降,每一个生活细节都可能对心脏产生深远影响。特别是对于血压、血脂、血糖异常的人群而言,秋冬季节更是心脏保健的关键时期。

随着季节更替、气温变化,人的血管也会出现不同程度的热胀冷缩。心脑血管疾病患者的身体受冷空气刺激后,血管猛然收缩,容易导致血管闭塞,进而诱发心脑血管疾病发作和复发。绝大部分急性心梗病人的预警信号是疲乏、胸闷、心绞痛频发、呼吸困难,并伴有恶心、呕吐、大汗等。对疑似急性心梗的病人,应及时送医。

随着天气转凉,以下几个生活小细节务必要引起人们的重视。

1. 活动四肢后再起床

早晨,人从“半休眠”的状态中苏醒,呼吸心跳会加快,血流加速,容易使老化的心脑血管破裂,黏稠血液易形成血栓,造成栓塞。所以,早晨时段是专家广泛认同的“魔鬼时刻”。因此,早晨应在床上活动四肢后再缓慢坐起。

2. 用温水洗脸、刷牙

洗脸、刷牙最好用温水,以减轻对血管的刺激;外出要穿暖,记得戴上帽子、围上围巾。

3. 晨练不要太剧烈

早晨锻炼不宜过早,建议日出之后再锻炼。为了避免影响胃肠消化,早饭后1小时内、午饭前1小时内不要运动。心脑血管疾病患者不宜早晨锻炼,应选择温度较高的时间段进行,10时前避免剧烈运动。

4. 秋季不宜大补

夏季天气炎热,人们没胃口。秋冬季节,很多人开始进补。不过,要注意别吃太饱,而且别猛吃大肉,要注意均衡饮食。

过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀、膈肌位置升高,从而限制心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。

5. 秋季干燥防便秘

秋冬季节天气干燥,如果饮水不及时、饮食上荤腥油炸食物摄入过多、膳食纤维摄入过少,就容

易出现便秘问题。用力排便时,腹内压增大,血压迅速上升,会增加心脏负担,诱发心肌梗死。冠心病患者及中老年人如厕时切忌用力过猛,大便不顺畅时,可通过药物辅助排便。

建议规律排便,在晨起或餐后2小时内尝试排便。条件允许的情况下,提醒自己多喝水。膳食纤维可以促进排便,所以应该多吃新鲜的绿叶蔬菜和富含膳食纤维的水果。主食可以选择一些粗粮、全谷物,比如玉米、小米、燕麦、红薯等。

6. 外出之前别饮酒

喝酒后觉得身体发热,是因为酒精会使血管扩张、血液循环加速,将体内热量更快更多地通过皮肤散发到体表。但这只是体表感觉,实际上体内的热量会被快速消耗。因此,出门前要避免饮酒。

7. 天气冷时别逞强

下雪后,很多人会用雪铲来铲雪。在寒冷天气里,不少人会提着重物行走。也有些人会在冬天帮忙推熄火的车。大家可能认为,这些活动不需要很用力,但是,很可能会诱发心绞痛、心肌梗死、心力衰竭,甚至引发猝死,心脏病患者应该避免这些活动。

8. 别太劳累、少生气

一项研究发现,猝死发生的首要原因是心源性猝死,而情绪激动(26%)、劳累(25%)排在猝死诱因的前两位。秋冬季节要注意劳逸结合、少生气。

9. 饱餐或饥饿时不洗澡

洗澡时全身血管扩张,患有心脑血管疾病的老年人长时间待在密闭缺氧的环境里,很容易引起大脑和心脏缺血。

冠心病患者及中老年人不要在饱餐或饥饿的状态下洗澡,洗澡水的温度应与体温相当,洗澡时间不宜过长,最好在他人帮助下进行。

10. 规律睡眠

秋冬季节天黑得早,要注意早睡早起、规律睡眠。通宵不睡或劳作无度,血管壁一直处于收缩状态,渐渐就会僵化、失去弹性,导致动脉硬化发生。

(据《健康时报》)



疾控及医疗机构有关专家提醒,“一老一小”是秋冬季节呼吸道传染病防控的重点人群,建议加强对老年人和幼童的日常健康监测,并按照免疫程序积极接种疫苗。

新华社发 朱慧卿 作

本版组稿 郑伟元