

偶发心脏早搏 无需过度担心

近段时间来,王女士经常出现心悸,就好像心脏咯噔停了一下,有时还有下坠感,很不舒服,胸闷、头晕、乏力也是时有发生。到医院就诊,发现王女士竟然出现了心脏早搏。

原来王女士患高血压、冠心病很多年了,长期口服药物维持。王女士是在冠心病的基础上出现了心律失常,建议做24小时动态心电图明确诊断。结果显示,王女士24小时室性早搏24851次,占每日心跳总数的21%。

根据检查结果,王女士被诊断为频发室性早搏,若进一步发展,会成为更严重的心律紊乱,

甚至危及生命,需要积极治疗。

许多人检查心电图后发现早搏,就很担心自己的心脏是不是出大问题了。其实,早搏是一种极其常见的心律失常类型,如果平素身体健康,偶尔发生的早搏是身体的一个正常反应,不需要担心,大多诱因是焦虑、紧张、睡眠不良、过多咖啡因摄入、过量饮酒、喝浓茶等。调整生活作息,改变不良的生活习惯后,这些症状可以减轻或消失。

但对于病理性早搏,应高度重视,尽早到医院做心电图检查,在医生的指导下,积极治疗。因为如果早搏的数量过

多,会使心脏负荷增加,长期心脏早搏会造成心力衰竭,甚至会因严重的心律失常危及生命。

病理性的早搏常见于下列情况:发生于老年人或儿童;运动后早搏次数增加,出现多源性早搏;原来已确诊为心脏病者;24小时早搏次数占到每日心跳总数的10%以上;心电图检查除发现早搏外,还有其他异常心电图改变。

心脏早搏的患者最应该避免的就是过度运动,可以选择散步、太极等温和的运动。要合理安排休息和活动,保证充足的睡眠。在生活中保持平



和的心态,不随意发脾气,积极向上地面对生活中的挫折和矛盾。

此外,应该积极治疗原发病,按时服药。对于较为严重的患者,应遵循医生的嘱咐,定期到医院体检,一旦发现心悸、漏跳等情况要及时到医院就诊。

郑州市第三人民医院神经内科副主任医师 赵立安

家里墙太白 老人易患白内障

很多家庭装修都偏爱使用白色或者颜色较亮的瓷砖,并且常常把家里的墙体刷成白色。长时间生活在这样的环境中,视网膜受到刺激,易使眼睛疲劳。尤其老人视觉功能本来已下降,很容易因此提高白内障的发病风险。

白内障是由于眼内透明的晶状体发生变性和“老化”,逐渐变得混浊而不透明,而造成视力减退,甚至看不见。如果家里的墙体、地上铺的瓷砖过白,灯光也多为白色,那反光所带来的刺激,会使老人白内障的发病率高达45%。还可能引发失眠、食欲下降、情绪低落等症状。

因此,家中装修应尽量选用亚光地砖,墙面也尽量不全使用白色,以浅蓝色为宜。如果墙面已经是白色,最好在室内多放一些绿色植物,并避免强光直射到眼睛。

预防白内障,除注意用眼卫生,经常做眼保健操外,饮食调节也是个好办法。一些蔬菜,特别是色泽深绿的菠菜、绿色花椰菜、芥蓝等,其中所含特定抗氧化剂叶黄素和玉米黄质,能保护眼睛免受阳光紫外线的损害,从而避免患上白内障。

中国中医科学院西苑医院老年病中心教授 李跃华

警惕症状不明显的慢性腹泻

引起慢性腹泻的原因很多,多数是胃肠道炎症引起的。如果原发性疾病表现较为典型,则比较容易诊断,若原发性疾病表现不典型,往往比较容易误诊。其实其他一些疾病早期表现不典型,有时也可以表现为慢性腹泻。

甲亢:甲状腺机能亢进症患者由于肠道蠕动快,消化吸收不良而出现大便频繁甚至腹泻,大便一般呈糊状,含较多未消化食物。

溃疡性结肠炎:起病可急

可缓,症状轻重不等,腹泻是在炎症刺激下,肠蠕动增加所致,或腹泻与便秘交替,重者排便次数频繁。

糖尿病:糖尿病引起的腹泻与其导致的胃肠道植物神经病变有关。腹泻呈顽固性、间歇性,发作时间可为2天至几周;间歇性可为数周至数月,腹泻昼夜均可发生,约有5%的腹泻病人同时伴有脂肪泻(俗称油花样腹泻)。

肝癌:以腹泻为首发症状的肝癌并不常见。肝癌患者的肝脏解毒功能下降,肠

黏膜在有害化学物质的刺激下产生肠毒素,促使肥大细胞增殖,释放组织胺,使肠黏膜变性水肿,对水分的吸收减少,致使大量水分排入肠腔引起腹泻。

大肠癌:大肠癌多数伴有排便习惯改变,当肿瘤有糜烂、溃疡、坏死时,可表现为腹泻、血便和里急后重,尤其是肿瘤位于直肠者,主要表现为血便,排便次数增多,排便不畅等。

河南省肿瘤医院研究员 程心超

这些药可能导致心律失常

心血管药物特别是抗心律失常药物,可能会加重或诱发新的心律失常,但非心血管药物所致心律失常作用却未引起足够的重视。近年来发现,一些非心血管药物如大环内酯类抗生素、抗精神病药、抗抑郁药、胃肠道促动力药可能引起某些高危患者心律失常。虽然这些非心血管药物的致心律失常作用发生率甚低,但因其应用广泛,导致心律失常甚至致死者不在少数。

以下这些药物会致心律失常:

大环内酯类抗生素如红霉素、克拉霉素和螺旋霉素,可诱发室性心动过速。用于治疗



真菌感染的伊曲康唑和酮康唑,也有致心律失常的报道。

抗组胺药如特非那定、阿司咪唑,均在肝脏代谢,当其与抑制肝酶的如酮康唑、红霉素联合使用时,可明显增加心律失常发生率。

许多抗精神病药如氯丙嗪、奋乃静、硫利哒嗪、三氟拉嗪等均可引起心律失常,其中以硫利哒嗪最为严重。

三环类抗抑郁药,致心律失

常的主要有阿米替林、多塞平、氯米帕明、丙米嗪、地昔帕明。

在胃肠道促动力药方面,全球已有数百例因服用西沙必利引发心律失常致死的报道,在美国及英国该药已停止使用。

上述药物都必须在医生指导下使用。存在器质性心脏病、电解质紊乱和肝肾功能损害的患者更应多加小心,最好避免服用上述药物,必须服用时应尽量纠正存在的高危因素,如将血钾、血镁调整至正常高限,提高心率等。服用过程中应进行心电图监测,若出现头晕、心悸等症状,应及时停药并进行心电监护,准备好急救药品。 都都/文

肝硬化的饮食调理

正确的饮食调理,可以帮助肝硬化患者改善肝功能,减缓病情发展,避免诱发并发症。具体营养治疗原则如下:

保证足够的热能。通过各种途径保证足够的能量。一般采用高蛋白饮食,尤其是血浆蛋白水平偏低、伴有浮肿及腹水者。高蛋白饮食能纠正低蛋白血症,利于腹水和水肿的消退,同时促进受损肝细胞修复和再生。可按体重每天供给70~100克可食用优质蛋白质(鱼肉、鸡肉、牛奶等)。但并不是一味强调高蛋白,要以不增加病人的代谢负担为原则,否则超过耐受限度有诱发肝性脑病的潜在危险。

充足的碳水化合物。肝糖原储备充分时,可防止毒素对肝细胞的损害。每日供给碳水化合物300~450克为宜。

补充膳食纤维。膳食纤维可减少肠道产氨作用,还可以利胆、通便。但对于伴有食管静脉曲张者,应避免粗纤维食物(如芹菜、韭菜、黄豆芽等)的摄入,以防止静脉破裂出血。蔬菜以叶类、瓜类、茄果类为主,食用时宜切碎煮烂;水果宜做成果泥、果汁食用。

增加维生素和矿物质。如前所述,肝硬化往往是因为多种微量元素和维生素的缺乏,而这些物质往往参与肝细胞的修复功能,平时需注意摄入富含锌的食物如猪瘦肉、牛肉、蛋类、鱼类及含镁多的食物如绿叶蔬菜、乳制品和谷类等。

低盐饮食。肝硬化病人平时就应采用低盐饮食,每天盐的用量不超过6克;如出现水肿和轻度腹水,食盐用量不超过2克;严重水肿,宜无盐饮食。

科学烹调。以少量多餐为原则。采用多样化烹调的方法(宜煮、炖、熬、烩、炖、蒸),忌辛辣刺激性食物,以细软易消化、产气少的软食和半流质食物为主,避免一切生、硬、脆、粗糙的食物,如出现上消化道出血则应禁食。

上海华东医院营养科教授 孙建琴

图说 核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台