

如何正确认识心动过缓

心动过缓临床上指的是患者在安静状态下,心率低于50次/分。严重的心动过缓可造成低血压、晕厥、心绞痛、心力衰竭加重甚至心脏骤停。因此,当发现心动过缓症状时,应重视并尽早治疗。

按病因分为可逆性和不可逆性

按病因,心动过缓可分为可逆性和不可逆性。

可逆性:包含药物因素,比如β受体阻滞剂、抗心律失常药物,皆可导致心动过缓,停药后,心率多数可以恢复到正常范围以内。可逆性心动过缓关键是尽快纠正可逆因素。

患者如果患有糖尿病或慢性肾功能不全,导致发生代谢性酸中毒或高钾血症,纠正血钾或酸中毒后,心率可以恢复正常。

患有冠心病心肌缺血时,也可以影响心脏的传导功能,从而发生心动过缓,当心脏缺血改善纠正后,可以改善心动过缓。

不可逆原因:心脏的传导系统,如窦房结、房室传导等,随着患者年龄增加或其他疾病,会导致不可逆的功能退行性病变,进而导致不可逆的心动过缓。

按程度分为轻型、适中和显著

心动过缓按程度分为轻型、适中和显著。

轻度:指心率为每分钟50次到60次,其中大部分是生理性心动过缓。在高钾血症、颅内高压、甲状腺功能减退、冠状动脉疾病、心肌炎等方面可见病理变化。

适中:心率为每分钟42次

至50次,多为病理性心动过缓,常见于窦房传导神经阻滞、急性心肌组织梗死、急性心肌炎、显著高钾血症、冠心病、老年退行性瓣膜病等。

显著:平均心率低于每分钟42次,常见于病窦、冠状动脉疾病、原发性心肌病、风湿性心脏病、心肌炎、老年退行性瓣膜病及其他严重心律失常。

心动过缓的危害

心动过缓会导致严重的脑缺血、灌注不足,患者可能有头晕、黑蒙,甚至发生晕厥倒地的情况。

心动过缓还会导致全身的器官供血不足,患者会出现乏力、气短,尤其在活动后,甚至在夜间发生突发的胸闷。

因此,当心率低于50次/分钟,若出现头晕、黑蒙、晕厥,以及乏力、胸闷等,应该及时到医

院就诊,避免发生意外。

心动过缓患者日常注意事项

1.积极配合医生治疗基础疾病。有基础病的老年人,要注意定期复查。如果出现胸闷、头晕等症状,应及时去医院就诊,遵医嘱合理服药。

2.培养健康的饮食习惯。平时要注意合理膳食,多吃富含蛋白质、易消化的食物,如鸡肉、鱼虾、牛奶等,多吃新鲜蔬菜、水果。

3.适度的运动。适度的运动对身体健康非常重要,但心动过缓患者运动要量力而行,避免过度运动或者剧烈运动导致病情加重。建议做一些低强度的运动,如打太极拳、骑自行车等。

河北省老年病医院心内一科 邵美丹

预防为主

三种剧烈头痛需警惕

中老年人突然出现剧烈头痛,这是严重疾病的先兆或初始症状。以下三种情况要警惕:

1. **脑血管病性头痛。**脑出血的首发症状就是头痛;脑血管狭窄或闭塞引起的缺血性中风发作时,严重头痛是唯一临床表现;如果是蛛网膜下腔出血,会引起剧烈头痛,感觉像刀劈或爆炸一般;一般高血压,只是头昏和头钝痛。

2. **颅内动脉瘤或先天性脑血管畸形。**颅内动脉瘤多为先天性的,平时可隐匿在大脑深处的颅底,若不破裂出血,则不会发生头痛,也不损伤神经,如果破裂出血,则突然剧烈头痛、恶心呕吐,痛感如天崩地裂,接着是昏迷、抽搐,1~2日后若能清醒,头痛依然,此时多可见眼睑下垂、眼球活动不灵、视力下降或失明等。

3. **颅内肿瘤。**在老年脑肿瘤患者中,90%以上的存在头痛症状,常发生在清晨四五时,到上午八九时,症状逐渐减轻,以至消失。这是因为颅内肿瘤会使脑循环的脊髓液发生部分梗阻,进而出现脑积水,到了清晨,由于脑积水增多,患者便出现剧烈头痛,起床后,因循环加快,头痛症状可暂时得到缓解。发病时,还伴有恶心、呕吐、癫痫及局灶神经功能障碍等症状。

罗学宏/文



如何防止内脏下垂

人体的衰老不仅表现在外貌上,还伴随着某些器官的下垂。内脏器官的下垂与机体衰老、肌肉松弛有关,也和个人的体质、所患疾病有关,通常表现为肠道和胃部下垂,体形较瘦者多见。防止内脏下垂,老年人应该注意以下几个方面:

第一,要多做运动,特别是快走,每天最好抽出一个小时运动,不但可以延缓机体衰老,还能增加腹部力量,防止内脏下垂。

第二,应根据自己的身体情况,多补充一些蛋白质,如大豆类、蛋类、乳类、鱼类及瘦肉类。

第三,要特别注意系好腰带,因为腰带在一定程度上能起到托住腹中器官的作用,腰带位置与脐部下端水平即可,宽度最好在3~5厘米,并注意随时调节松紧程度,不能太松也不能太紧。

第四,平时可多做收腹挺胸运动,胸腔在一吸一呼、腹部在一张一弛之间,胸腹肌肉得到锻炼,可以在一定程度上防止内脏下垂。

中日友好医院老年科副主任医师 赵东

关爱老年人脑健康

本周四河北以岭医院有义诊

本报讯(记者 祁鹏飞)9月21日是世界阿尔茨海默病日(又名世界老年痴呆日),今年的主题是“立防立治 无问早晚”。为更好地普及宣传阿尔茨海默病的预防知识,使大众认识到预防阿尔茨海默病的重要性,提高中老年人生活质量,河北以岭医院将在9月21日上午开展科普讲座及义诊活动,届时将邀请河北以岭医院脑病科专家安俊岐、河北医科大学神经病学博士生导师王建华进行科普讲座及义诊,为认知功

能障碍患病群体提供帮助。

活动时间:9月21日上午9:30-11:30

活动地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。

免费项目:免费认知功能测试、免费测量血压。

咨询电话:0311-83836460

义诊专家简介:

安俊岐,主任医师,河北以岭医院名誉副院长兼脑病科一病区主任,从事神经内科专业近40年,对神经系统疾病的诊治有较深造诣,在急慢性脑血管病、眩晕、癫痫、老年痴呆等

疾病治疗方面,擅长利用“四位一体”即“急救康复一条龙”治疗体系进行诊治。

王建华,主任医师,教授,河北以岭医院脑病科二病区主任,河北医科大学神经病学博士生导师,擅长急慢性脑血管病及老年神经系统疾病的诊断和治疗,重点研究方向为老年痴呆及相关疾病、脑血管疾病与眩晕症,在眩晕、脑梗、老年性痴呆、血管性痴呆等疾病的诊治方面具有丰富的临床经验,对于神经系统少见病、疑难病具有较强的诊断和鉴别诊断能力。

肠道“闹情绪”或患肠易激综合征

有些人的肠胃十分“弱不禁风”,仅仅是吃个雪糕、吃顿火锅,肚子痛、腹泻就找上门来,肠道这么容易“闹情绪”,可能是因为肠易激综合征。

肠易激综合征并不是器官病变引起的,而是一种功能性肠病。虽然这种病不会危害人体健康,但往往会给人的身心和生活带来极大的困扰。

对于肠易激综合征,药物

治疗往往是辅助,患者的自我管理更为重要。建议患者建立个人的食物黑名单,尽量少吃黑名单上的食物,比如一吃火锅就拉肚子,就应该尽量少吃油腻、辛辣的食物。

还有一些肠易激综合征是心理因素引起的,可以通过阅读、听音乐、旅游、与亲友倾诉、做腹式呼吸、提肛训练等各种运动来缓解。此外,

缓解肠易激综合征患者的症状,建议减少摄入以下食物:芹菜、香菇、洋葱、大蒜、芋头、金针菇、苦瓜等蔬菜,苹果、哈密瓜、西瓜、梨、牛油果、黑莓等水果,牛奶、炼乳、腰果、开心果等脂肪含量高的食物和乳制品,玉米、荷兰豆、鹰嘴豆等。

中山大学附属第六医院消化内科副主任医师 唐健

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台