

专家释疑

健康人群也会心律失常

窦性心律不齐、早搏等都是常见的心律失常，但出现这些情况也先别慌，不一定是真的病了。

那么，什么样的人群易出现心律失常呢？

患有各种器质性心脏病的患者，如冠心病、心肌病、心肌炎和风湿性心脏病等，由于窦房结及传导系统受病变的侵害，存在心律失常的发病基础，在条件合适的情况下，可以发生心律失常。此外，自主神经功能紊乱、严重电解质与酸碱平衡失调、遗传因素、全身性或其他系统疾病、创伤、手术、心脏导管检查等也可以诱发心律失常。

其实，健康人群也可能出现心律失常。比如在吸烟、饮酒、饮茶或咖啡、体力活动、情绪紧张激动等情况下都可能出现窦性心动过速。健康的年轻人、训练有素的运动员、长期从事重体力劳动的人及健康人群睡眠状态时可出现窦性心动过缓。青少年中，因自主神经系统不全可出现窦性心律不齐。早搏也是健康人常见的心律失常，一般往往有一些人为的诱因，如情绪激动、饱餐、过劳、上呼吸道感染、胆道系统疾病、电解质紊乱、药物作用等。

心律失常的临床症状及症状表现形式存在明显的个体差异。有些人无任何症状，通过检查才发现自己心律失常，但大多患者有着不同程度的临床症状。“心慌”是心律失常最常见的临床症状，是由于心跳过快或心肌收缩力过强引起的不适症状。心慌确实多是各种心律失常导致，但心慌不一定是心律失常，比如健康人群在剧烈活动或精神激动、饮浓茶或咖啡、服用麻黄碱或肾上腺素等药物之后，可使心脏搏动增强而感到心慌。心室肥大、贫血、发热、甲状腺功能亢进等引起心输出量增加的疾病均可使心脏搏动增强而引起心慌。此外，植物神经功

能失调引起心脏神经症时，患者无心律失常也会出现心慌症状。心慌不仅见于患者，也可见于健康人，出现心慌时，在排除上述引起心脏搏动增强的因素外，最好做心电图以明确原因。



北京阜外心血管病医院心脏外科副主任医师 孙宏涛

护理常识

如何吃出免疫力

多摄入蛋白质。蛋白质对于构建和维护身体组织，增强免疫系统功能至关重要。免疫力差的人应该多吃一些富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼肉、大豆制品等。

多摄入富含维生素C的食物。维生素C是可以增强免疫力的一种营养素，它能够促进白血球的产生、增强免疫系统功能。富含维生素C的食物很多，如柑橘类水果、辣椒、西红柿、深绿色蔬菜等。维生素C容易被高温破坏，如果想获得更多的维生素C尽量不要对食物进行长时间高温烹煮。

增加锌的摄入量。锌对于免疫系统至关重要，相对补充剂，食补更安全。含锌丰富的食物包括红肉、禽肉、坚果等。猪肉、牛肉、羊肉等红肉都是含锌比较高的食物，其中猪肝和牛肝的含锌量极高(但血脂高、尿酸高的人群，不宜摄入太多动物内脏);贝类、虾、蟹等海鲜类食品，也是很好的锌来源;豆制品和一些坚果，如花生、杏仁、核桃、葵花籽等也是不错的含锌食物，同时还含有丰富的优质蛋白质和健康脂肪。

增加健康脂肪的摄入。健康脂肪对于免疫系统也有很大帮助，像橄榄油、鱼油、亚麻籽油中都富含健康脂肪，但如果对脂肪摄入量不加限制又会导致能量摄入过多，所以重点是提高健康脂肪摄入的比例。

通过均衡健康的饮食来获得营养素，以提高机体免疫力，是最为理想和可持续的方式。

河北省人民医院营养科 王恺



专家提醒

甲亢好了“脾气”会变小

如果你经常控制不住地发脾气，容易饥饿，体重下降，消瘦，心慌，建议至医院进行甲状腺功能的检查，因为甲状腺功能亢进会引起代谢增高，情绪波动。如果确诊甲亢，那就需要通过药物治疗。把甲亢治疗好了，“脾气”自然也变小了。

情绪波动可能对内分泌系统产生一定影响，包括甲状腺激素的合成与释放。长期的精神压力、情绪不稳定等因素可能造成免疫系统功能紊乱，从而在一定程度上增加罹患甲状腺疾病的风险。此外，不良情绪还可能影响患者的甲状腺功能，对已经存在的甲状腺结节产生刺激，可能导致其增大或发生其他变化。

想要养护甲状腺，首先要避免过度劳累，避免长期的精神压力和情绪波动。此外要时常对镜自查，看颈部两侧是否对称，有无肿大;摸摸是否有软的小鼓包或硬的小结节。还要定期检查甲功。

南京市妇幼保健院普外科 王少华 王婧洁

初伏将至 慢性病调治别错过三伏贴

7月15日，河北以岭医院三伏贴头伏贴开始贴敷

三伏贴有助于慢性病治疗

“我已经连着五六年贴三伏贴了，这些年哮喘再也没怎么犯过，我觉得这就是三伏贴的功效!”今年60岁的刘先生表示，作为一个哮喘“老病号”，他也曾多处求医，各种药吃了不少，可是症状始终不理想，严重的时候无法平卧，连睡觉都只能坐着。偶然一次机会，他听朋友的建议，在夏天贴了三伏贴，结果当年冬天他的哮喘症状就好了许多。“常规的药还是照常吃，我比往常多做的就是贴了三伏贴，所以我认为三伏贴对于我的哮喘还是有帮助的。”刘先生从此就“认定”了三伏贴，每年夏季到伏天时，都会到河北以岭医院贴三伏贴，六年来从未间断，如今他的哮喘病情平稳，日常生活丝毫不受影响。

河北以岭医院中医专家表示，三伏贴的作用主要是引导自然界的阳气以鼓动、助长人体阳气，因此，患有哮喘、慢阻肺等虚寒类、冬季易发慢性病的患者，以及阳气不足、体质偏虚、气虚卫外不固的体虚易感之人，都适合

进行三伏贴贴敷，能够较好地发挥助阳散寒、扶正固本法邪、调整脏腑阴阳的作用，从而帮助患者调节体质，改善症状。

坚持连续贴敷 调节改善体质

三伏贴应坚持连续贴敷，不仅要保证初伏、中伏、末伏均要按时贴敷，而且最好连续贴3-5年，这样可保证治疗的连续性，对于调整机体免疫力、减轻病症等能发挥更好的效果。当然，具体到不同的患者，贴敷时间也应根据自身的个体情况辨证论治，灵活把握。

每次进行三伏贴贴敷的时间一般是每伏的第一天，提前或错后一两天进行贴敷，效果也不会受到影响，患者可以根据自己的时间自由选择。目前，河北以岭医院强基贴贴敷已经开启，7月15日初伏第一日将开始头伏贴的贴敷。

三伏贴敷

时间地点要记清

河北以岭医院三伏贴由名医专家亲自配制药方，精选道地中药，根据不同疾病自制不同药贴，通过专家辨

证选方配穴进行贴敷，药效更持久、针对性更强、贴敷效果更好。该院肺病科、风湿病一科、风湿病二科、耳鼻咽喉科、妇科、脾胃病科、肾病科、儿科等科室均可开展三伏贴贴敷。

贴敷时间:头伏贴7月15日;中伏贴7月25日;末伏贴8月14日。

贴敷地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。

适应症:

肺病科:慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿、支气管哮喘、变异性咳嗽。

风湿病科:各种关节炎、颈肩腰腿痛、骨质增生症。

耳鼻咽喉科:过敏性鼻炎、慢性咽炎、耳鸣。

脾胃病科:慢性肠炎、慢性结肠炎、肠易激综合征。

肾病科:慢性肾炎、肾病综合征、前列腺增生等。

妇科:痛经、月经不调、慢性盆腔炎。

青少年或小儿反复上呼吸道感染及体虚易感者均可贴敷。

预约咨询电话:0311-83836460

魏欢欢/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台 中国之声 三伏贴