

心率是越低越好吗?过高过低都算异常!

运动员的心跳速度会比普通人慢一些,于是“心率越低表明心脏越强壮,动力足”的说法便慢慢流传开来。那么,真的是心率越慢越健康吗,理想的心跳数值在什么范围之内?北京医院心内科主任医师汪芳来跟大家聊一聊怎样才是健康的心率,并教大家自测脉搏的正确方法。

心律≠心率 理想的心跳数值看这里

在讲心率之前,特别介绍另一个概念——“心律”,很多人将心率与心律混为一谈。心律是指心脏跳动的节律,包括节奏和

规律两个方面,其中的节奏即“心率”。所以当医生说一个患者心律异常的时候,可能是心率异常,也可能是心跳不够整齐均匀。

而心率是指健康人在安静状态下,每分钟心跳的次数(也叫“安静心率”),传统认为正常心率的范围为60~100次/分,目前认为50~80次/分更为理想。

掌握心率 先学会“自测脉搏”

不过受年龄、性别及生理因素的影响,心率也会产生个体差异。比如幼儿的新陈代谢速度更快,

心率会相对高一点,可以达到120~140次/分。随着孩子一天天长大,心率值也会逐渐趋于稳定。正常情况下,女性比男性的心率值有所偏高。老年人身体机能衰退,心率也会变慢,一般在55~75次/分。当然,普通人在运动、激动、愤怒的时候,心率自然也会加快很多。

脉搏与心率本质上也是两个不同的概念,不能直接画等号。但是,正常情况下脉搏的节律与心脏搏动的次数是一致的。因此,可以通过检查脉搏来了解自己的心率。具体操作如下:

找定位置坐好,一侧手臂放于舒适位置,腕部

伸展,掌心向上。另一只手将食指、中指、无名指的指端放在桡动脉表面,压力大小以能清楚地触及脉搏为宜。一般情况下测30秒,将所测脉搏数值乘以2,即为脉率。若自测脉搏不整齐,就要测量1分钟。平静状态下,脉搏超过100次/分,叫心动过速;脉搏低于60次/分,属于心动过缓。

值得注意的是,有些特殊的情况下脉搏与心率并不对等。比如房颤患者,自测脉搏100次/分,但是实际心率已经高达130次/分;再比如早搏患者,自测脉搏的时候往往很难识别,会让患者误以为自己的心率是正常的。

拥有“强大心脏”你需要改善生活习惯

心率过快或过慢都属“异常”,应引起注意,可能与某些疾病相关。比如心室肥大、甲亢等可引起心率过快,房室传导阻滞、脑梗死和甲状腺功能紊乱等可引起心率过慢。

如果是因为确切的疾病导致心率异常,在明确诊断的前提下,遵医嘱服药,使心率恢复正常,保护我们的心脏。

另一种情况,比如我们的专业运动员因为训练有素,心脏功能强劲、效率高,用更少的心脏跳动次数就可以满足泵血的需要,因此他们的心率大都

是偏慢的(平常可能低于50次/分)——这是一件好事情!

因此,鼓励大家参加适度的体育锻炼,让我们的内心更健康。比如每周活动3次,每次30~60分钟。适宜的运动心率现在大家都用“170-年龄”,不过这个标准并不适合所有的人,最好依据心肺耐力检测的有氧心率而定。

同时,积极改正不良生活方式。比如,戒烟限酒,少熬夜,保持适当的体重;心态平和,情绪稳定,遇事别激动。必要时可通过听音乐、冥想等方式帮助自己恢复平静。这些都可以促进心率健康。

(据《北京青年报》)

久咳不愈当心这个“变异性”疾病



最近,呼吸科收治了一位“久咳不愈”的咳嗽患者。患者王先生,今年28岁,是一位小有名气的歌手,平时生活习惯良好,不抽烟,也不喝酒。几个月前,王先生受凉后,感觉有些咳嗽,但无痰,并未在意,就自己随便吃了一点止咳药。可没想到的是,咳嗽一直未好,而且最近咳得更加厉害了,尤其是到了晚上,整个楼层的邻居都能听到他的咳嗽声,严重影响了王先生的生活。

入院后,王先生在经过一系列的检查后,被确诊为“咳嗽变异性哮喘”。在得知自己患上“哮喘”后他彻底蒙了,怎么也没想

到自己眼中的“普通咳嗽”最终会变成“哮喘”。

那么“咳嗽变异性哮喘”到底是一种什么疾病,我们应该如何识别和防治呢?

没有喘息气促的哮喘病

“咳嗽变异性哮喘”为哮喘的一种特殊类型,是一种气道炎症性疾病。此类患者没有喘息、气促等哮喘常见的症状,咳嗽为其唯一或者主要的表现,所以往往容易被人们忽视。

此类疾病主要表现为刺激性的干咳(咳痰量每天<10ml,大约为2个普通

矿泉水的瓶盖量),以夜间和凌晨咳嗽为主要特征。咳嗽时间较长,发病时间大于8周的患者约占三分之一。气道高反应是哮喘发作的前提条件,气道高反应就是气道对外部刺激反应会更快更剧烈。

控制良好的“咳嗽变异性哮喘”患者平时可能没有症状,但是一旦经过感冒、冷空气、灰尘、油烟等刺激后可能会激发气道高反应,诱发或者加重咳嗽。

当普通咳嗽治疗那就错了

“咳嗽变异性哮喘”治疗是不能按照普通咳嗽来治疗。国内相关指南推荐使用吸入用糖皮质激素联合支气管扩张剂的复方制剂治疗,例如:“布地奈德/福莫特罗”“氟替卡松/沙美特罗”,建议治疗时间至少8周,部分患者需要长期用药治疗。如果患者症状较重,对于吸入用糖皮质激素反应不佳时,建议口服糖皮质激素治疗。

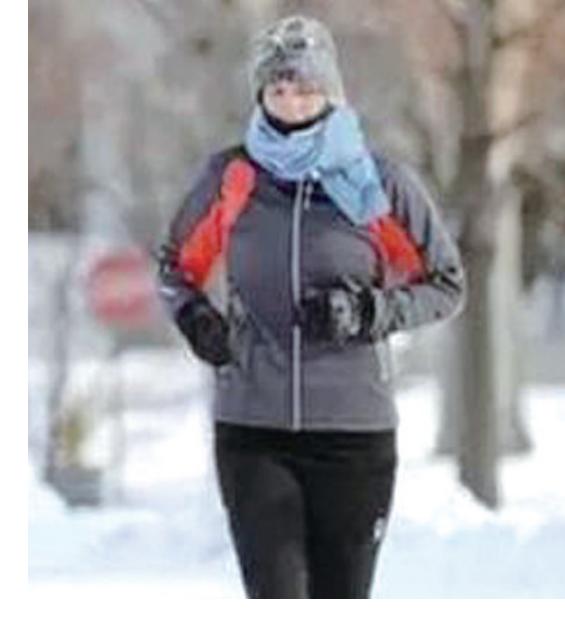
另外还可以应用白三烯受体拮抗剂,例如“孟鲁司特钠”。本类药品可以减轻患者的咳嗽症状、改善生活质量并缓解气道炎症。

少数对吸入性糖皮质激素无反应的患者,使用本类药物治疗仍可能有效。同时中医认为“咳嗽变异性哮喘”与风邪犯肺、肺气失宣有关,治疗时应疏风宣肺、止咳利咽,使用“苏黄止咳胶囊”有效。

除了药物治疗,此类患者还可以采取一些有效措施预防“咳嗽变异性哮喘”发作。首先,保持良好的生活和饮食习惯:戒烟忌酒,保证充足营养,提高自身免疫力,忌食辛辣刺激性食物,适当运动,保证充足睡眠。

其次,避免长时间接触诱发因素:例如粉尘、花粉、油烟、刺激性气体、冷空气、感冒。最后,早期干预,规律用药,一旦确诊为“咳嗽变异性哮喘”后应尽早用药治疗。

(据《北京青年报》)



冬季跑步“小白”可以尝试超慢跑

冬季跑步时容易感到“心跳快”,跑起来也更吃力。对此,专业人士建议:冬季运动应该注意通过锻炼提升自身的有氧耐力,初跑者和大体重人群可以尝试“超慢跑”。

周末的清晨,奥森公园北园有一群以“特殊”步伐跑步的跑者,他们速度非常慢,如果快步走也能与之比肩。“这是近两年新兴的一种跑步方法——超慢跑,特别适合冬季跑。”国家级社会体育指导员、春见跑步俱乐部总教练石春健告诉记者。

石春健介绍,“冬季跑步应该把速度减慢,调节呼吸、降低心率。”一般来说,每公里跑10~15分钟就被称作是“超慢跑”。超慢跑时步数在增加,而且也会有小的腾空动作,还要克服重力,所以就算同样的速度,超慢跑也要比走路的消耗多2至3倍。而且,由于超慢跑脚掌离地时间短、腾空幅度小,所以对关节和肌肉的冲击力小,不易出现肌肉、关节酸疼。

“超慢跑特别适合刚刚入门的跑步‘小白’尝试。”石春健建议:“低速、小步幅、快步频是关键,步幅保持好像前脚跟挨着后脚尖的感觉,前后脚之间约30厘米至60厘米。”

(据《北京晚报》)

为何冬天容易长麦粒肿?

近日寒潮来袭,不少人长了麦粒肿。麦粒肿是由细菌感染引起的眼睑腺体的急性炎症,多与用手及用眼卫生以及冬季饮食结构改变相关。年轻人新

增体质;避免吃过多辛辣刺激的食物、多吃一些高蛋白和富含维生素C的食物;注意加强手部、日常接触物品、居住环境的清洁卫生;还要注

意避免长时间熬夜用眼。外出或居家时避免过冷或过热。大部分麦粒肿可以自愈,如果数天没有好转需就诊治疗。

(据《武汉晚报》)