

# 避免诱发因素 预防心律失常

对“心律失常”这个词，不少市民都听过，但是什么是心律失常，心律失常可以预防吗？带着这个问题，记者来到市六院（市中心血管病医院）咨询业务副院长、心血管内科主任医师赵森，请她来进行解答。

心律失常是临床上针对心率的一种疾病。“正常情况下，我们的心跳是由窦房结发出，从而使心房、心室产生心脏正常波动的一种节律，叫作窦性心律。当各种疾病导致窦房结功能失常，或者说心房心室或者其他传导系统发生异常兴奋的时候，产生的心率就叫心律失常。换句话说，只要不是窦性心律，就都叫心律失常，表现为心动过速、心动过缓、传导阻滞、早搏等。”赵森说，按发病原理可分为冲动形成异常和冲动传导异常；按心律失常发生时心率的快慢，分为快速性心律失常和缓慢性心律失常。一般快速性心律失常会以心慌为主要表现，少部分会出现晕厥或猝死；也可以表现为胸闷气短。缓慢性心律失常可表现为黑蒙、晕厥，或是乏力、气短。有些心律失常患者无明显症状。

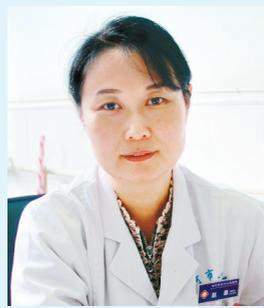
心律失常是心血管疾病常见的症状之一，常因心肌本身受到损伤而诱发，因此完全预防心律失常的发生有时非常困难，但可以采取预防诱发因素、稳定情绪、积极治疗原发病、生活规律等方式来减少心律失常的发生。

心律失常的常见诱因包括吸烟、酗酒、劳累、紧张、激动、暴饮暴食、消化不良、感

冒发热、脱水、低血钾、剧烈运动、服用药物等。患者可以结合自己的实际情况，避免这些可能诱发心律失常的因素，往往会比服用药物更简便、安全、有效。稳定的情绪、精神放松有助于预防心律失常，避免大喜大悲、愤怒等情绪，遇事能宽慰自己，不要做紧张刺激的事情，避免刺激神经。

记者 刘彩霞

## 本期解答专家



赵森，市六院（市中心血管病医院）业务副院长，心血管内科主任医师，市中心血管内科学科带头人之一。毕业于郑州大学，兼任中国心力衰竭学会专家委员、中国心脏联盟心血管

疾病预防与康复学会漯河联盟第一届副主任委员、河南省医师协会首届心血管内科医师分会委员、河南省全民健康促进心血管分会委员、市医学会心血管分会及高血压防治专业分会副主任委员。先后荣获河南省“中原健康卫士”、“五一劳动奖章”、“劳动模范”、“首届十大最美卫计人”等荣誉称号。



## 健康有道

### 心脏没那么脆弱，并不在乎你朝哪边睡

日常生活中不少人都听过这样的说法——因为心脏在左侧，所以不能朝左侧睡，不然会压迫心脏。关于睡姿的优劣，各种说法都有。

朝左侧睡对心脏的影响还不如跑步大

医学专家认为，朝左侧睡会压迫心脏的说法是没有科学依据的。

“采取不同的姿势，我们身体的血液会重新分配。比如站着的时候，由于重力作用，大部分血液集中在下肢，卧位的时候，储存在下肢的血液就会回流至心脏，这时候回心血量会增多，增加了心脏的负担。如果朝左侧睡，心脏处在更低处，回心血量会更多。”专家解释，这对心力衰竭患者来说，心脏的负担会更重，会出现憋气等不舒服的感觉。多数心力衰竭患者的心脏功能处于终末期，心脏收缩和舒张功能不好，稍微有一点风吹草动可能就对心脏有影响。但对心脏功能正常的人来说，左侧卧位对心脏的影响小到完全可以忽略不计。跑步或上楼梯时，给心脏增加的负荷远远大于朝左侧

睡对心脏的影响。而且，睡觉时，人并不是保持一个姿势不变，会在不同的姿势之间切换。

鼻炎、怀孕等特殊情况下建议侧卧

平躺被认为是适合大多数人的姿势。采取这个睡姿时，背部和脖子的肌肉处于放松状态，对脊柱没有什么压力，有利于入睡。但一些特殊人群更适合侧卧姿势。“如果打鼾比较严重，或有支气管炎、鼻炎等呼吸道疾病，为了减轻症状，一般建议采用侧卧位。”专家认为，打鼾的人睡觉时采用侧卧位是对的。空气是通过鼻子、咽部、喉部、气管进入肺部，如果咽部和鼻部因鼻炎、鼻甲肥大等导致气道狭窄，空气进入这些狭窄的部位就会出现打鼾现象。此外，咽部的气道就在舌根处，睡觉时舌头肌肉处于松弛状态，如果采取仰卧位，松弛的肌肉在重力作用下就会往后坠，进而导致咽部变窄，更容易打呼噜。所以，采取侧卧位能缓解此症状。

专家表示，对颈背部有疾病的患者，侧卧一定程度上延展了脊柱，可缓解背疼。“通过左侧卧睡加上垫高上半身，胃食管反流患者可以让食管高于胃部，胃酸不易反流。”专家称。

另外，医生一般建议孕妇朝左侧睡。专家表示，这种睡姿可使右旋子宫转向直位，从而

减少由此引起的胎位和分娩异常风险，还能避免子宫对下腔静脉的压迫，增加孕妇的心血排出量，减少浮肿，改善子宫和胎盘的血液灌注量。

据《科技日报》

## 相关链接

### 心脏康复居家可做

心脏的运动康复是在医生指导下进行锻炼的项目。如果不方便出门，在家里一样可以进行运动锻炼。心血管疾病患者每天都应该有一定的运动时间，长此以往才能获得良好的心脏康复效果。

家庭运动康复的方法有很多。有条件的，可以使用家用功率自行车和跑步机进行锻炼。不过，在家里的运动强度需要比在医院的运动强度适度调低，防止发生运动意外。

如果家里没有运动设备，也可以选择在小区里散散步、快步走，或者在家里打太极、做广播体操、做八段锦等。不管是哪个项目，都要养成运动过程中监测心率、计算运动时间的习惯，并且做好运动前后的热身和放松。运动开始前和结束后，都要记得测一下自己的血压。

要注意的是，在快步走的时候，一定要注意配合摆动双臂，达到微微出汗且能与旁人正常对话的效果，持续走20~30分钟即可。

晚综

## 健康知识

### 胖人多痰湿 调理是关键

中医常说“胖人多痰湿”，肥胖的原因也多与“湿、痰、虚”有关。

据中医专家介绍，湿气的发生，多和水液代谢异常有关。而中医讲水液代谢，多从肺、脾、肾、三焦等脏腑来论。正常情况下，体内的水液主要是靠肺、脾、肾和三焦来调节，心肝辅助调节。中医认为，肺通调水道，脾主运化水饮，肾主气化代谢，三焦是津液代谢的通道，体内五脏六腑各司其职，津液才能代谢正常。

异常情况下，如果肺脾气虚，人体代谢的能力不足，表现出气虚肥胖，主要表现为肉特别松软，还胆子小，容易感到乏力，动一下



就出汗。气虚久了就可能致阳虚，阳虚肥胖主要的表现就是怕冷，常感到手脚冰凉，不爱动，体重容易反弹。如果能量不够，或者能量局部不通，身体调节水液代谢的能力就会失职，多余的津液无法正常代谢排到体外，那么就堆积在体内，变成痰湿。痰湿堆积在体内，就容易出现腰腹部肥胖。

据《大河健康报》

## 健康提醒

### 受凉也会引起肌肉抽筋

很多人都遭受过肌肉抽筋带来的短暂疼痛，短短十几秒，却让人“咬牙切齿”。这时，大部分人通常会认为是缺钙了。其实，引起抽筋的原因不止缺钙，在睡觉时将小腿或脚裸露在被子外，肢端直吹空调或电扇时都极易引发肌肉抽筋。从医学角度讲，这是因为在寒冷的环境中肌肉受凉，为了减少热量的散失收缩，流经血管的血液速度变慢，导致氧气供应不足，代谢废物聚集形成痉挛。

在穿衣方面，腿、足部的保暖是重中之重，夏季应避免冷风直吹。

肌肉抽筋时如何处理？



第一，若是小腿或脚趾，可用手抓住抽筋侧的脚趾，慢慢向上拉，再慢慢伸直脚，然后用力将小腿伸直；第二，大腿抽筋，可屈膝向上，双手环抱小腿，并向前反复做震荡动作；第三，手部抽筋，手握拳，小臂用力打开，反复伸臂伸掌，直到复原。

据《科普中国》

## 为你支招

### 胃下垂宜少食多餐

胃下垂较轻的患者一般无不适感觉，下垂明显者常见腹部不适、饱胀重坠感，尤其是在餐后站立或劳累的情况下会导致症状加重，且伴有食欲不振、嗝气、消化不良、便秘等。

建议胃下垂患者减少每次用餐量，增加用餐次数，以每日4~6餐为宜。以柔软、清淡、易消化的食物为宜。饭后若感觉不适，可做短时间的平卧休息。

据《大河健康报》





**LUOHE 啄木鸟牙科**  
ZHUOMUNIAO

**漯河啄木鸟口腔门诊部**

电话: **2690120**

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)