

心律不齐并非都需要治

每年的体检报告中,“心律不齐”是一个高频出现的词汇。不少人看到这四个字会瞬间紧张,担心自己心脏出了大问题,急于知道是否需要吃药;也有一部分人觉得自己没有任何不适,便忽视这个结果,迟迟不做进一步检查。其实,心律不齐并非单一疾病,而是心脏跳动节奏或频率异常的总称,是否需要治疗,关键看它的类型、原因以及是否伴随其他症状。

首先要明确,并非所有心律不齐都需要治疗。心脏就像一台精密的“发动机”,正常情况下会以规律的节奏跳动,成年人静息状态下的正常心率为每分钟60至100次。但这台“发动机”也可能出现“小波动”,比如在情绪激动、紧张、劳累、熬夜、大量饮酒或饮用浓茶、咖啡后,可能会出现短暂的心律不齐。这种由生理因素引起的心律不齐,通常是一过性的,不需要特殊治疗。

临床上常见的无需特殊治疗的心律不齐,以窦性心律不齐最为典型。窦性心律是正常的正常心脏节律,窦

性心律不齐则是指窦性心律的节律不一致。多数窦性心律不齐与呼吸周期有关,吸气时心率加快,呼气时心率减慢,这种情况属于生理性现象,不会引起不适,也无需干预。

但如果是病理性因素引起的心律不齐,就需要及时干预了。病理性心律不齐的原因多样,包括冠心病、高血压性心脏病、心肌病、心肌炎、甲状腺功能亢进、电解质紊乱等。这类心律不齐可能会持续存在,或在轻微诱因下反复发作,不仅引起心慌、胸闷、头晕、气短等不适症状,严重时还可能影响心脏的泵血功能,导致重要器官供血不足。

需要警惕的病理性心律不齐类型很多,比如心房颤动,这是临床上常见的心律失常之一。心房颤动时,心房无法正常收缩,代之以快速、无序的颤动,导致心室率也变得绝对不规则。患者可能会出现心慌、心悸、胸闷等症状,长期心房颤动还会增加血栓栓塞的风险,诱发中风等严重并发症,因此需要根据患者年龄、基础

疾病、症状等情况,制订针对性的治疗方案,包括控制心率、转复窦性心律、预防血栓等。

此外,室性早搏也是需要重视的心律不齐类型之一。室性早搏是指心脏在正常的窦性搏动之前,提前出现一次心室的异位搏动。少量、偶发的室性早搏可能无明显症状,但若早搏频繁发作,或患者出现明显的心慌、胸闷、头晕等症状,甚至合并冠心病、心肌病等基础心脏疾病,就可能增加心脏性猝死的风险,需及时排查原因。

那么,体检发现心律不齐后,应该怎么做呢?首先,不要过度焦虑,也不要忽视不理,及时携带体检报告到心内科就诊咨询。医生会结合患者的年龄、症状、病史、生活习惯等进行综合评估,可能还会建议进一步检查,比如复查心电图、做动态心电图、心脏超声等。动态心电图可以连续记录24小时或更长时间的心脏电活动,能更准确地判断心律不齐的类型、频率和规律,为后续治疗提供依据。

医生判断是否需要治疗的核心

原则,主要包括三方面:一是心律不齐的类型,明确是生理性还是病理性;二是是否有明显的临床症状,如心慌、胸闷、头晕、晕厥等;三是是否合并基础心脏疾病或其他可能加重病情的因素。如果是生理性心律不齐,医生通常会建议调整生活方式,比如规律作息、避免熬夜、减少浓茶和咖啡的摄入、保持情绪稳定等,并定期复查。如果是病理性心律不齐,且伴随不适症状或合并基础疾病,就需要在医生的指导下进行治疗。

需要特别提醒的是,部分患者可能没有明显的不适症状,但心律不齐本身就可能存在较高的风险,这种情况下也可能需要治疗。比如,一些无症状的心房颤动患者,虽然没有心慌、胸闷等表现,但血栓栓塞的风险依然存在,医生会根据患者的具体情况,评估是否需要进行治疗,以预防中风的发生。因此,不能仅凭是否有症状来判断是否需要治疗,一定要听从专业医生的建议。

周超(据《生命时报》)

惊蛰 养肝正当时

春雷乍动蛰虫初醒,肝气升发易受干扰。散步踏青舒展形体,多吃芽菜频饮花茶。

“春雷惊百虫”,惊蛰节气正如其名,标志着阳气升发、蛰虫初醒、万物复苏,一派生机勃勃之象。中医认为,春气通于肝,肝气随自然界阳气一同升发时,可能会出现肝火过旺、肝郁气滞,导致头晕目眩、失眠多梦、两肋胀痛等问题。因此,惊蛰要重视养肝,为全年健康奠定基础。

疏肝气,忌压抑。春季肝气旺盛,若长期情绪压抑、焦虑或熬夜,易致肝气郁结,出现胸肋胀痛、口苦咽干等症状。此时应以“疏泄”为要,可通过运动、情绪调节等方式让肝气顺畅流动。具体方法:1.晨起拉伸。模仿树木生长,双臂上举,拉伸两肋(肝经循行部位)。2.散步踏青。春季宜“广步于庭”,每天散步30分钟,配合深呼吸,促进气机循环。踏青时接触自然界的绿色,亦有疏肝之效。3.传统导引术。八段锦“摇头摆尾去心火”,通过扭转脊柱疏通肝胆经络;太极拳“云手”,以腰为轴带动双臂,能调和肝脾。4.练“嘘”字诀。情绪不好时,找个空旷的空间,深吸气后缓缓吐气并发“嘘”音,重复6次。

清肝火,防过亢。惊蛰后气温回升,人体阳气外溢,若饮食辛辣或熬夜,易引发肝火上炎,表现为面红目赤、急躁易怒。需适当清肝降火,避免阳气过亢。推荐三个代茶饮:1.玫瑰陈皮茶。取玫瑰花3克、陈皮5克,用沸水冲泡即可。此方适合腹胀、食欲差等肝郁脾虚者。2.菊花决明子茶。取菊花3克、决明子5克,用沸水冲泡即可。此方适合肝阳上亢型高血压头晕头痛者。3.酸枣桂圆饮。取酸枣仁15克、桂圆10克,煮水睡前服。此方适用于肝血不足型失眠者。

滋肝阴,养肝血。肝主藏血,春季易因肝血不足而头晕、视力模糊、指甲干枯等,女性经期后或长期用眼过度者,尤需注重补血养肝。具体方法:多吃荠菜、菠菜、芹菜等绿叶蔬菜,豆芽、香椿芽等芽类食物,枸杞、桑葚、黑芝麻等有柔肝养血功效的食物,以舒展肝气。

白桦

医学新知

受损肾脏向血液释放“毒物”攻击心脏

慢性肾病与心血管疾病关系密切,严重的肾脏损伤通常与糟糕的心脏状态有关。但由于许多患者同时存在肥胖、高血压等风险因素,很难确定肾病本身是否会损害心脏。美国心脏协会《循环》杂志最近发表的研究称,受损肾脏会向血液释放“毒物”,攻击心脏,进而导致心肌损伤。

美国弗吉尼亚大学肾脏内科专家乌塔·埃德布吕格博士牵头,分别通过动物模型实验和人体血浆样本对比,成功锁定了损害心脏的关键致病因子。他们发现,超半数慢性肾病患者最终死于心脏并发症,是因为病变肾脏会释放大量的“循环细胞外囊泡”,这些囊泡携带一种对心肌具有毒性的微小核糖核酸。在动物实验中,阻断这些囊泡后,小鼠的心功能明显改善;临床样本研究中,肾病患者血液检测到了这类有害囊泡,健康人血液则没有。

目前,研究团队正积极推动该成果向临床转化,未来或许可以开发一种血液检测设备,用于识别慢性肾病患者中面临严重心脏风险的人群。研究人员还能据此研发出阻断或中和这些“毒物”的疗法,以降低它们对心脏的损害。

冯国川

粪肠球菌常现身“糖尿病足”

慢性伤口迁延不愈是导致下肢截肢的重要原因。新加坡南洋理工大学牵头的国际团队最近公布了一种新方法,有望加速难治性慢性伤口的愈合。研究成果已发表在美国《科学进展》杂志上。

粪肠球菌是一种机会性致病菌,常出现在糖尿病足溃疡等慢性感染中。这类伤口本就极难愈合,再加上越来越普遍的抗生素耐药问题,令患者出现严重并发症和截肢的风险进一步上升。团队将研究重点聚焦在粪肠球菌的感染机制上。他们发现,这种细菌的行为与许多其他伤口感染细菌不同,它不太依赖毒素,而是利用一种名为“胞外电子传递”的代谢过程,持续产生过氧化氢,损伤活体组织。当粪肠球菌存在于伤口中时,它产生的过氧化氢就会引发皮肤细胞的氧化应激,破坏其正常愈合功能。为阻止这一反应,研究人员对粪肠球菌进行了转基因改造。实验结果显示,转基因细菌产生的过氧化氢显著减少,不再能够阻碍伤口愈合。在另一项实验中,研究人员用过氧化氢酶处理受损的皮肤细胞后,细胞的氧化应激水平有所下降,细胞也恢复了迁移和愈合伤口的能力。

这种方法为应对由耐药粪肠球菌引起的感染,提供了一种替代途径,不用抗生素杀死细菌,而是着重于中和细菌产生的有害物质,阻断其对细胞愈合能力的破坏。研究人员认为,添加抗氧化剂(如过氧化氢酶)的伤口敷料,未来可能成为促使此类难治性伤口愈合的重要选择。

辛斌

参味苏梗饮治咳嗽多痰

不少老年人患有慢性支气管炎,长期咳嗽、气喘,伴有气短乏力、口干咽燥、精神不振、面色苍白或两颧潮红、夜间盗汗、舌苔少、脉细等症状。中医将这类表现归为气阴两虚,即元气不足与津液亏损并见。这类人可尝试一款代茶饮——参味苏梗饮。

此方由人参片、北五味子(打碎)各4克,紫苏梗3克组成。将三味药置入砂锅,加水浸泡半小时,文火慢煎至药液约300毫升,可加少许白砂糖调味。每天1剂,分2次温服,煎过后的人参片可细嚼咽下,以充分吸收药力。一般建议连用1至2周。实热内盛、痰湿壅滞者忌用。

蒲昭和

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

牙龈起脓包不要挤

医学上称为窦道 是脓液在寻找出口

牙龈上突然鼓个“小包”,不痛不痒或有轻微不适,过几天可能自行消退,没多久又可能“春风吹又生”。注意,这类脓包不能用手挤,否则可能加重病情,甚至引发二次感染。

牙龈上的脓包,医学上称为窦道或瘻管,是脓液寻找出口的“隧道”。它的出现意味着口腔内存在感染源,常见的有:

牙根炎 即根尖周炎,这是最常见原因。当细菌侵入牙髓并通过根尖孔向牙根外扩散,就可能感染牙根周围的牙槽骨。免疫系统与细菌作战形成的脓液越积越多,会产生巨大

压力,不仅溶解周围牙槽骨,还会寻找途径向外排放,最终形成脓包。其有以下特点:位置固定,通常位于单个牙齿的牙龈根部附近;患牙多有过龋齿、补牙史、外伤史;反复出现;患牙可能有轻微松动,叩击时有隐痛。

牙周炎 牙菌斑和牙结石长期堆积,导致龈沟加深,形成牙周袋。当牙周袋深处化脓且引流不畅时,就会在牙龈上形成脓肿。这种脓包常长在牙龈边缘,周围牙龈又红又肿,碰一下就疼,可能伴随牙齿松动。

智齿冠周炎 当智齿“歪着长”时,牙冠部分会被牙龈瓣覆盖,形成

一个盲袋,极易藏匿食物残渣和细菌,引起反复感染,严重时会在智齿周围的牙龈上形成脓包。

其他原因 包括牙龈脓肿,通常由食物嵌塞或抵抗力下降引起;颌骨骨髓炎,脓包长期不愈,伴随“骨头疼”;甚至极少数的颌面部肿瘤,脓包质地硬,长期不愈合还会变大。

很多患者一看到牙龈脓包,常自行吃抗生素或消炎药。需注意,这种做法治标不治本,隐藏在牙龈或牙根处的感染源头依然存在,一旦停药,脓包会再次发作。不仅花了冤枉钱,还会让病情在反复中加重,增加后续

治疗难度。有的患者习惯用手挤破脓包,但手上细菌多,挑破伤口未及时消毒处理,容易引起二次感染。即使挤破了脓包,口腔感染源头依然存在,脓包还会反复出现。

口腔出现脓包,一定要及时就医。一方面,口腔内的感染具有扩散性,一颗牙齿引发的脓包,很可能波及旁边的健康牙齿;持续的慢性炎症也会不断溶解、破坏牙槽骨,导致牙齿松动甚至脱落。另一方面,口腔血管丰富,脓包里的细菌和毒素很容易进入血液循环,进而影响全身健康。

孙伟莲(据《健康报》)

增加风味层次 有助营养均衡

水果炒肉 少盐少油吃不够



在很多人看来,水果和肉属于两个世界:一个清甜爽口,一个厚重油腻,似乎很难凑到一块儿。但从烹饪原理和营养学角度看,水果和肉混搭,恰恰是一种有智慧吃法。

好处一:更容易把肉炖软。有些水果含蛋白酶,例如菠萝中的菠萝蛋白酶、木瓜中的木瓜蛋白酶以及猕猴桃中的奇异果蛋白酶。这类酶能够对肉类中的蛋白质结构产生一定的松解作用,使肌纤维之间的连接变得相对疏松,从而更容易软化、入味。但要注意的是,蛋白酶属于蛋白质,在高温环境下容易失活。因此,如果想借助水果达到嫩肉的目的,需要在肉下锅之前腌制足够长的时间,比如将肉混合木瓜汁、木瓜泥或木瓜片,腌制30分钟至2小时再下锅,这样做出来的肉口感更嫩。

好处二:增加肉的风味层次。如果仅仅炖肉,很容易让人吃两口就腻了,导致我们下意识多放盐。如果加入水果,则可以增加肉的风味层次。首先,水果中的芳香物质会在炖煮过程中渗透到肉里,让人在吃肉的同时

还能品尝到果香。此外,水果中的有机酸不仅能刺激唾液和胃液分泌、增进食欲,还能放大肉类的鲜美,降低肉的油腻感。水果带来的自然酸甜味和果香叠加,能够让肉在不额外增加油盐的情况下,好吃又不腻。

好处三:有助营养均衡。除了果香和有机酸,一些水果还富含果胶。作为水溶性膳食纤维,果胶有助于维持肠道正常蠕动,并为肠道有益菌提供发酵底物,从而支持肠道微生态的稳定。很多人膳食纤维摄入

不足,而水果炖肉的做法,可以在摄入优质蛋白质和脂肪的同时,增加水溶性膳食纤维的摄入,使一餐的营养结构更加均衡。

好处四:减少有害物质生成。很多人在炖肉前,习惯先将肉煎炸至表面焦黄,这一过程虽然有助于提升风味,但高温可能使肉类中的氨基酸和肌酸等成分反应,生成潜在有害物质,比如被列为致癌物的杂环胺。研究发现,富含多酚的水果,如苹果、菠萝等,在用于腌制或与肉类共

同烹制时,能够在一定程度上抑制煎制过程中杂环胺的形成。需要强调的是,这并不意味着水果炖肉具有防病功效,但它提示我们,合理利用富含抗氧化成分的天然食材,有助兼顾风味与健康。

从烹调功能上看,适合炖肉的水果大致分为两类。一类是适合久炖的水果,比如苹果、梨、山楂、橙子、柚子等。这些水果富含有机酸、果胶和芳香物质,能改善口感和风味。它们在长时间加热过程中不会明显破坏肉的结构,风味也相对稳定,可以中途或后半程加入。另一类是主要依靠蛋白酶发挥作用的水果,如菠萝、木瓜、猕猴桃。这类水果并不适合长时间炖煮,更适合作为短时间腌制原料,或在炖煮接近完成时加入。

需要提醒的是,水果在炖肉中更多是调味和结构辅助,用量过多容易掩盖肉香,甚至让汤汁偏甜、偏酸。一般来说,水果用量控制在肉量的10%至30%较为合适。

周勤(据人民网)

顺四时守本金 食五谷利滚利 勤运动增资产

中医教你给身体“理财”

健康如同一笔宝贵的资产,需要用心经营。每天的饮食、作息与情绪,都是在“存钱”或“花钱”。让我们借鉴中医养生智慧,学会为身体“理财”。

顺应四时,守住本金。中医强调“天人相应”,人的生命活动与自然节律息息相关。如果身体先天条件是健康“本金”,那么顺应四时就是最根本的“保值”策略。春季生机勃勃,宜早起散步、舒展筋骨;夏季阳气外越,宜适度出汗、防暑湿;秋季收敛肃降,宜早睡早起、心态平和;冬季阳气内藏,宜保暖防寒、节省能量。顺应自然地生活,能为身体储蓄正气,提升抗病能力。

五谷为养,复利投资。想要健康资产“增值”,离不开优质营养“投资”。中医经典《黄帝内经》提出“五谷为养”,点明谷物是滋养身体的根本。现代饮食往往过于精细,反而丢失了谷物的精华。燕麦、小米、糙米等全谷物,富含膳食纤维与维生素,能平稳血糖、养护脾胃,更能为肠道益生菌提供养分,维护人体“第二大脑”。配合适量优质蛋白质、新鲜蔬果与优质脂肪,便形成一份均衡的“营养投资组合”,让各类成分协同增效,实现健康的复利增长。

运动导引,流通增值。资产闲置

则失去活力,身体不动则气血壅滞。规律运动相当于为健康账户注入“流动资金”,促进气血循环,提升代谢效率,还能疏肝解郁,缓解压力。中医认为,运动无需追求高强度,贵在持之以恒。每天快走,每周游泳、做瑜伽或打太极拳,都是很好的选择。建议每周保持150分钟以上的中等强度活动,最好再加上两次力量训练,就足以让身体持续收获健康“利息”。

睡子午觉,修复结算。长期熬夜相当于让身体“负债运营”,透支能量,导致免疫力下降、内分泌紊乱,而睡眠是身体每天必需的“对账修复

期”。中医重视“子午觉”:子时(23点至次日1点)阴气最盛,阳气初生,此时深睡有助于肝血排毒、阴阳交接;午时(11点至13点)阳气最旺,小憩可养心气、提神醒脑。

情志平和,守护资产。情绪是健康账户中看不见的“软资产”,却深刻影响着整体状态。长期紧张、焦虑或抑郁,会扰乱气机,损伤脏腑,如同隐形的“资产流失”。可通过静坐冥想、培养爱好、亲近自然、与亲友交流等方式来保持情志舒畅。心平气和则气血调和,脏腑安和,整个健康账户才会稳定运营。

刘峰