

今年9月29日是第25个“世界心脏日”，主题是“心行合一”。生活中一些不经意的行为、习惯，都可能会伤害心脏健康。本期，我们邀请联勤保障部队第909医院心血管内科主任阮发晖，教给战友们一些“护心”要诀。

—编者—

关爱心脏 健康生活

■刘永瑜 本报记者 孙兴雄

健康话题

作为人体的“发动机”，心脏通过收缩和舒张，将血液源源不断地输送到身体的各个部位，为全身器官提供充足的氧气和营养。心脏一旦出现“故障”，将严重危害生命健康。因此，守护心脏健康至关重要。

心脏病分为先天性心脏病和后天性心脏病。先天性心脏病，是由遗传因素和环境因素相互作用引起的心脏及血管发育异常疾病。后天性心脏病与高血压、高血脂、甲状腺疾病、糖尿病、肥胖、病毒和细菌感染等有关。

除上述常见因素外，体液、情绪和身体内外环境的急剧变化，也会影响心脏健康。

体液对心脏健康的影响，主要表现为电解质紊乱时。如果身体大量出汗，且没有及时补充水分和盐分，一方面会引起体内电解质紊乱，使血液中的钠、钾离子严重丢失，可能导致心律失常；另一方面会导致血容量不足，血液变得黏稠，影响身体内的营养物质和氧气输送。此外，长时间的腹泻、呕吐等，也会造成体内电解质紊乱，进而影响心脏健康。

情绪急剧变化，指大悲、大怒、大喜、大惊等剧烈的情绪波动。当出现剧烈的情绪波动时，人体的交感神经格外兴奋，会导致心跳加快、血压升高，可能会引起心律失常，严重时甚至会诱发心脏骤停。

身体内外温度骤然变化时，如剧烈运动后直接冲凉水澡，炎热天气下短时间内大量食用冷饮，可能会使人体的交感神经短时间内发生功能紊乱，继而影响心脏功能。因此，剧烈运动后不要立即冲凉水澡，也不要大量饮用冰镇饮料或冷水；运动后不要马上进入空调房间，避免体表温度短时间内波动过大。

一

心脏出现病症时，常会发出一些报警信号，此时应引起重视，并及时就医，避免发生严重后果。常见的心脏报警信号包括以下几个。

经常胸闷、胸痛。胸闷、胸痛是心脏病常见的症状之一，也是不容忽视

的报警信号。心脏缺血缺氧是引起胸闷、胸痛的常见因素之一，如冠心病、心肌梗死、心绞痛等心脏病，都可能引起胸闷、胸痛症状。当出现胸闷、胸痛症状时，应立即停止运动或活动，坐下或躺下休息，放松呼吸，并观察症状有无缓解。若无缓解，且伴有恶心、呕吐、出汗等症状，应立即就医。

气短、呼吸困难。气短、呼吸困难的指感觉呼吸不畅，需要加快或加深呼吸。心力衰竭、心包炎、心肌炎等心脏病，可能会有气短、呼吸困难的的表现。有的人进行体力劳动或相对剧烈的运动时，会觉得乏力、心跳加快、气喘不上来，严重的甚至会在晚上睡觉时憋醒。如果出现上述气短、呼吸困难的状况，应放松身心，调整呼吸，症状严重时尽快寻求医生的帮助。

心悸。心悸指感觉自己的心跳异常，如过快、过慢、过强、过弱、跳动不规则等，也可能伴有气短、胸闷、头晕等症状。心悸可能由心律失常、心脏瓣膜病、心力衰竭等心脏病或其他疾病引起。如果出现心悸症状，应先平静下来，仔细检查一下自己的心率。人正常的心跳一般是60~100次/分钟，当心跳过快、过慢或不规则时，就容易出现心悸、心慌等症状，此时应尽量保持平静，并遵医嘱服用相关药物，以恢复正常心率。

头晕、头痛。心脏是人体血液循环的“泵”，当心脏功能受损时，供血能力会下降，易导致脑部供血不足。大脑对氧气和血液的供应极为敏感，一旦脑部供血不足，就容易出现头晕、头痛症状。此外，先天性心脏卵圆孔未闭患者，也可能出现头晕、头痛症状。先天性心脏卵圆孔未闭患者在进行强体力劳动或运动时，右心房的血液可

能逆流到左心房，导致未经氧合及过滤的血液直接进入头部，进而引发头晕、头痛症状。当出现头晕、头痛症状时，可在原地休息，不要来回走动或过于紧张焦虑。如果症状不能缓解，或者伴有胸痛、心悸等情况，要高度重视，及时检查治疗。

肠胃不适。肠胃不适是一个容易被忽略的报警信号。不少人认为出现胃灼热、胃酸逆流、呕吐、食欲减退或消化不良等病症，说明是胃部的问题。其实，心脏功能下降也会影响肠胃的正常蠕动，使人出现胃胀、恶心、呕吐、食欲不振等症状，严重的心脏病还可能引起胃功能紊乱。若出现胃部不适症状，且排除了饮食问题和消化系统疾病，可考虑是否为心脏问题。

莫名盗汗。莫名盗汗即没有明确原因的突然间大量出汗，一般持续几分钟到几十分钟不等，往往伴有心慌、心悸、呼吸困难的、头晕、胸痛等症。心脏收缩功能下降时，人体处于缺血缺氧的状态，人的情绪会变得紧张，神经系统就会刺激汗腺分泌，造成短时间内汗液大量增多。如果突然间大汗淋漓，且没有明确原因，要警惕可能是心脏问题。若出汗且伴有呼吸不畅、胸闷等状况，一般提示病情较危险。

三

关注心脏健康，对维护个人健康和生命安全具有重要意义。虽然年龄、家族遗传病史等危险因素难以改变，但如果控制其他危险因素，就能有效预防心脏病发生。平时养成良好的生活习惯，是减少心脏病危险因

素、保持心脏健康的关键。

合理开展运动。久坐或缺少运动，会使血液循环速度变慢，可能造成心脏供血能力减弱。适度运动能够改善心肺功能，有助于将血压和血脂水平保持在正常范围内。建议大家根据自身情况合理开展运动，平时可以多进行有氧耐力运动，如健走、跑步、游泳、打羽毛球等。需要注意的是，运动时要循序渐进，不要过度运动，避免增加心脏负荷。

重视戒烟限酒。烟草中的烟碱会导致心跳加快、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常及血液黏稠，进而增加冠心病的发病风险。过量摄入乙醇会降低心脏的收缩能力，从而影响心脏健康。因此，建议大家尽量戒烟限酒。

注重合理膳食。建议大家遵循“低热量、低脂肪、低胆固醇”的饮食原则，以维持健康的体重和血脂水平。心脏功能不好的人更要清淡饮食，少食煎炸食物及高胆固醇食物，适当多吃鱼类、水果、蔬菜、坚果和低脂乳制品等。长时间饱食是心脏病的主要危险因素之一。建议大家不要暴饮暴食，每次吃饭以七分饱为宜。

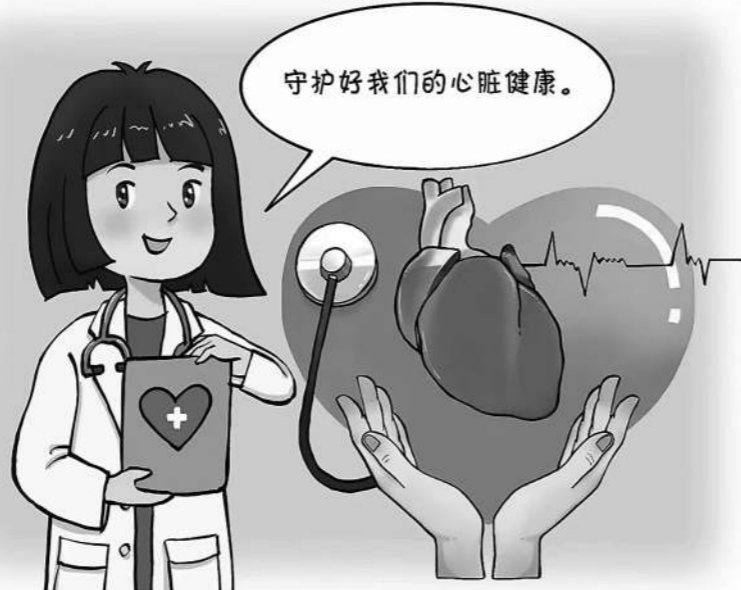
保证充足睡眠。睡眠不足会使身体分泌肾上腺素等应激激素，这些激素能够升高血压和心率，进而增加心脏负担。研究发现，如果一个人每天的睡眠时间(包括午睡在内)不足5小时，心绞痛、冠心病的患病风险会增加。建议大家尽量少熬夜，尤其要避免长期熬夜。此外，如存在睡眠呼吸暂停的情况，可通过减肥、戒烟、限制酒精摄入、调整睡眠姿势等措施进行改善，严重的则需要到院治疗。

保持乐观心态。当情绪波动较大时，心脏会产生强烈反应。长期的精神压力，也会对心脏产生负面影响，进而增加心脏病的发生风险。而遇事乐观、心态较好的人，心脏功能相对较强。因此，建议大家保持乐观的心态，及时疏解内心压力，尽量避免情绪大起大落。

定期进行体检。建议大家定期查体，及时排查健康隐患，明确有无超重、高血压、血糖异常、高血脂等情况，做到早发现异常，早进行干预，从而有效降低心脏病的发生风险。

掌握急救方法。如果身边有人发生心脏骤停等紧急情况，要充分抓住“黄金4分钟”的最佳抢救期，立即对其进行胸外心脏按压和人工呼吸。同时，心肺复苏成功后，尽快将患者送到医院治疗。

预防心脏病疾病，重在日常。建议大家平时多了解保护心脏健康的相关知识，保持良好的生活习惯，用心守护好心脏健康。



姜晨绘

健康讲座

跑步训练是军事体育训练的主要内容之一。有的战友在跑步过程中会出现膝关节疼痛症状，随着跑步距离增加和跑步时间延长，疼痛症状还会加重，这很可能是我们常说的“跑步膝”。

“跑步膝”不是一种单一的疾病，而是以膝关节疼痛为主要症状的一系列疾病的统称，如髌股疼痛综合征、髌胫束摩擦综合征、髌腱炎、鹅足滑膜炎等。其中，髌股疼痛综合征和髌胫束摩擦综合征，在训练中较为多发。髌股疼痛综合征主要是髌骨稳定性欠佳、髌骨周围肌力不平衡，导致髌骨运动轨迹发生改变，使得髌骨在股骨和胫骨髁之间反复摩擦，从而出现膝关节正面或髌骨下方疼痛症状。髌胫束摩擦综合征是由于紧张的髌胫束在跑步时不断与股骨外上髁摩擦，导致膝关节外侧或周围疼痛。

膝关节过度使用、超量负重运动、下肢肌肉力量不足、下肢力线异常、跑步姿势不正确、鞋子不合适等，都可能诱发“跑步膝”。科学训练是预防“跑步膝”的关键，建议战友们平时注意以下几点。

做好体重管理。膝关节是身体主要的承重部位，体重越大，膝关节的压力越大，产生损伤的可能性越高。建议超重或肥胖的人群，将体重指数降至正常范围内，以减轻体重带给膝关节的压力，从而避免或减少“跑步膝”的发生。

保持正确跑姿。正确的跑姿不仅有助于快速提升成绩，还可以有效避免训练伤。若跑步姿势不正确，膝盖不能均匀受力，膝关节就容易发生损伤。建议战友们跑步时保持正确姿势：跑步时眼睛正视前方，身体微微前倾，颈部自然放松，双臂保持在身体两侧，前后摆动，肩膀自然下垂，小腿要向后迈开，不能向两边甩腿，落地时尽量全脚掌着地，避免脚过度内翻或外翻。

加强力量训练。下肢肌肉力量薄弱，肌肉力量不均衡，会导致下肢力线对位不良，使膝关节运动轨迹发生偏移，引发不必要的磨损，进而导致膝关节疼痛。战友们可以通过力量训练，增强腿部、臀部及核心肌群的肌肉力量。比如，每日进行2~3组直腿抬高、靠墙静蹲、半深蹲、深蹲等训练，可以增强下肢肌群的力量，从而增强膝关节的稳定性；每日进行2~3组单腿站立或单腿下蹲训练，可以改善肌肉控制力，有助于提高身体的协调性和平衡能力；坚持进行腹背、背桥、臀桥、平板支撑、卷腹、蚌式开合等练习，有助于激活腹部、脊柱、臀部肌肉，增强核心肌群的稳定性。

选择合适的装备。建议战友们跑步时选择合脚的鞋子，鞋带要松紧适度。进行大强度、长时间运动时或膝关节疼痛期间，可佩戴护膝，给膝关节提供一定的支持，提高膝关节的稳定性。需要注意的是，长期佩戴护膝会使膝关节周围肌肉力量不足，导致膝关节周围肌肉萎缩。因此，膝关节疼痛缓解后，应逐渐减少护膝的使用。此外，训练者在训练前要对场地和环境设施进行检查，避免在凹凸不平的场地跑步。

避免训练过度。战友们训练时要循序渐进，避免随意加大训练量和训练强度。如果训练过程中出现恶心呕吐、胸闷气短、关节长时间疼痛等不适症状，应立即停止训练，切忌带病训练。同时，

跑后膝盖盖痛 警惕「跑步膝」

■曾小莉

跑步前充分热身，跑步后及时拉伸，以减少膝关节损伤的发生风险。

如果官兵在训练过程中出现“跑步膝”症状，应停止训练，充分休息。轻微的膝关节疼痛症状，在充分休息后一般可以得到缓解。如果疼痛症状明显，可通过冷敷、抬高患肢、使用止痛药等方法缓解疼痛。若经过上述处理，疼痛症状未好转且有加重的趋势，应及时到医院检查，并进行综合治疗。比如，使用泡沫轴、筋膜枪或进行专业的手法治疗，可以放松膝关节周围过紧的肌肉、筋膜；超短波、中频电、红外线、超声波等物理治疗，可促进炎症吸收、放松紧绷的肌肉，从而减轻疼痛症状；运动机能贴布治疗，可纠正异常运动模式。

中医认为，膝盖问题与气血有着密切联系。当出现膝关节疼痛症状时，可按揉内外膝眼、阳陵泉穴、阴陵泉穴、委中穴等穴位，能起到温经通络、行气活血的作用，有条件的也可到专门的医疗机构进行针刺、艾灸等中医疗法。

巡诊日记

鼻腔总发干，当心干燥性鼻炎

■张丽霞

仲秋时节，喀喇昆仑已寒风凛冽。迎着风沙，我随联勤保障部队第940医院野战医疗所到陆军某团巡诊。我们到达巡诊点时，诊台前已经排起了长队。

“军医，我最近鼻子特别干，还经常流鼻血。”我刚到耳鼻喉科诊台前，一位年轻的战士便急切地说道。

我立即用前鼻镜为他进行鼻腔检查。结合这名战友的情况，我判断他是干燥性鼻炎，给他开了生理性海水鼻腔喷雾剂、重组牛碱性生长因子凝胶，并叮嘱他一周后来医疗所复诊。

干燥性鼻炎是一种鼻腔黏膜慢性炎症，以鼻腔黏膜干燥、充血为主要特征。高原地区气候干燥、紫外线强烈、风沙较大，鼻腔黏膜容易受到刺激，从而诱发干燥性鼻炎。若长期患有干燥性鼻炎，可能导致鼻腔黏膜受损，甚至影响嗅觉和呼吸功能。因此，患上干燥性鼻炎后要及早干预。干燥性鼻炎患者可使用生理性海水鼻腔喷雾剂进行治疗，若没有生理性海水鼻腔喷雾剂，也可用生理盐水清洗鼻腔，或通过热敷(用热毛巾捂住鼻子5~10分钟，然后深呼吸)、蒸汽吸入(杯里倒入开水，鼻子放在杯口上方的位置，吸入热蒸汽，注

意防止烫伤)等方式保持鼻腔湿润。若症状严重，出现流鼻血、嗅觉及呼吸功能异常等情况，应及时就医，遵循医生的建议进行治疗，以免病情恶化。

日常生活、训练中加强个人防护，可有效预防干燥性鼻炎发生。建议高原官兵注意以下几点：在户外活动时尽量佩戴帽子、口罩等，以减少干燥空气对鼻腔黏膜的刺激；多喝水，保持身体水分充足；有条件的可使用加湿器增加室内空气湿度，保持鼻腔湿润；适量摄取富含维生素A、C、E等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、西红柿、绿叶蔬菜等，有助于维护鼻腔黏膜健康。



黄振宇摄

