

9月29日
世界心脏日
特别策划

请查收这份“护心手册”

■韩雅玲 张权宇

心脏是人体至关重要的器官,可以推动全身血液流动,为身体提供充足的氧气和养分。如果心脏功能受损,可能造成重要脏器供血不足,引发许多并发症,严重的甚至危及生命。生活中一些不健康的行为、习惯,都可能会伤害心脏。本期,我们为大家介绍心脏的相关知识,帮助战友们守护好心脏健康。

过度负荷会透支心脏

身体系统对外界环境存在一定的适应阈值,超过了这个阈值,就是过度负荷。运动超负荷和心血管系统应激超负荷,都会影响心脏健康。运动超负荷主要指运动强度、运动时长等超负荷。在训练中,有的战友存在超强度(突击加练)、超时长(连续作业超12小时)、超极限(带伤/带病坚持训练)的情况。如果长时间进行这样超出身体负荷的高强度训练,会导致心血管风险因素显著升高,具体表现为静息心率持续高于正常水平、运动后心率恢复缓慢。有的战友误认为“能坚持就是体质好”,这样可能导致运动强度增幅超过心血管系统的适应能力,进而引发心肌损伤。而且,心肌损伤早期可能仅表现为运动后乏力加重、夜间平躺时胸闷等非典型症状,容易被忽视,从而延误治疗时机。因此,建议战友们循序渐进增加训练强度,避免过度训练诱发健康问题。心血管系统应激超负荷,与环境变化有一定关系。比如,在夏季高温

环境下训练,人体为散热会扩张外周血管,心脏需加倍泵血维持循环,此时若大量饮用冰水(尤其空腹时),血管急剧收缩,可能诱发冠脉痉挛,易导致心绞痛甚至心肌梗死发生;冬季长时间在室外寒冷环境下,可能导致血管收缩、血压飙升,易发生脑血管意外及心脏急症。

生活中的心脏“雷区”

除了超负荷训练,日常生活中也存在诸多心脏“雷区”。长期熬夜、重盐重油饮食、长期处于不良情绪状态等,也会悄悄侵蚀心脏健康。熬夜是心脏的“慢性毒药”。研究显示,长期熬夜(连续3个月睡眠时长小于6小时)会导致交感神经持续兴奋,促使肾上腺素、去甲肾上腺素分泌增加,进而引发血压升高、心律失常(如早搏)。建议战友们每天尽量保证7小时的睡眠时间。饮食失衡同样威胁心脏健康。高盐饮食(每日盐摄入量超过5克)会增加血容量,加重心脏的工作压力;长期缺乏蔬菜、水果的摄入,会使维生素C、钾摄入不足,从而降低血管弹性。建议战友们日常饮食做到营养均衡,保证充足的蛋白质和维生素摄入。情绪应激会使“心理压力”转化为“心脏压力”。执行急难险重任务时,个别官兵可能会感到“压力山大”,这种慢性应激可能会导致血清中炎症因子升高。建议战友们尽量合理安排任务节奏,压力大时及时给心理减压。

警惕心脏的“沉默警报”

心肌炎与心源性猝死这两种心脏疾病早期隐匿,如果未及时发现和治疗,容易错过黄金救治期,引发严重后果。约70%的急性心肌炎由柯萨奇病毒、流感病毒等感染引发。有的人认为“感冒是小病”,在发热、肌肉酸痛时仍坚持训练。殊不知,剧烈运动会使病毒趁虚而入,通过血液循环攻击心肌细胞。如果在感冒后1~3周内出现以下3种异常,需格外警惕心肌炎:异常乏力(日常活动即感疲惫)、异常胸闷(深呼吸时加重)、异常心悸(静息时心跳大于100次/分)。有的心肌炎患者还可能出现不典型表现,如腹泻、咽痛。因此,建议战友们感冒后充分休息,切忌带病训练。心源性猝死与冠心病、急性心肌炎、心肌梗病、心律失常、先天性心脏病、离子通道病等有关。建议心源性猝死高危人群,如有家族猝死史(直系亲属40岁前猝死)、曾发生过晕厥(无诱因突然摔倒)、长期血清低钾/低镁者,每年进行心脏超声、动态心电图检查,后续可进行基因检测。一旦发生心源性猝死,应抓住“黄金4分钟”的急救时机。建议各单位配齐自动体外除颤仪(AED),并定期组织“30秒判断(轻拍双肩、大声呼喊无反应)—10秒定位(两乳头连线中点)—2分钟CPR(胸外按压30次+人工呼吸2次为1组)”的心肺复苏急救训练。总之,战友们必须警惕心脏的“沉默警报”,面对心脏的“小异常”,要像对

待装备故障一样“零容忍”。一次及时的心电图检查、一次规范的感冒后修整,就可能避免疾病发生。

基层官兵的“护心”清单

结合官兵日常训练、生活实际,我们整理了一套适合基层官兵的“护心”清单,分享给战友们。**训练管理“三查三不”。**查心率(运动前测静息心率,超过100次/分需减量)、查身体信号(胸闷/头晕立即停训)、查恢复情况(次日晨脉较平时高10次/分以上需休息);不空腹剧烈运动(饭后1小时再训练)、不突击超负荷训练(单日训练量增幅不超过10%)、不带伤坚持训练(关节、肌肉损伤时避免盲目蛮干)。**生活调理“三多三少”。**多补充钾(如香蕉、土豆、菠菜)、多摄入Omega-3(如深海鱼、亚麻籽)、多晒太阳(促进维生素D合成,调节血压);少含糖饮料(每日添加糖摄入少于25克)、少吃腌制食品(每日钠摄入少于5克)、少抽烟(尼古丁会损伤心脏)。**健康管理“三个一”。**每年进行一次全面体检,重点查心电图、心脏超声、心肌酶等指标;每季度组织一次“护心课堂”,邀请卫生队讲解心脏疾病的常见误区;每月进行一次“自我监测”,记录静息心率、睡眠质量、情绪状态等。心脏是健康生活的生理基础。建议战友们日常生活中多了解心脏健康的相关知识,保持良好的生活习惯,可以有效预防心脏疾病发生。**(作者单位:北部战区总医院)**

心脏像一位严谨的指挥家,正常情况下以60~100次/分钟的节奏规律跳动。窦性心律不齐,就像音乐中的自由节拍。它的特点是心跳快慢随呼吸的变化而规律变化,吸气时心跳加快,呼气时减慢,屏气时转为规律,是一种正常的生理现象。但有时候,这位指挥家也会出现“节奏失误”,也就是心律失常。

根据心跳快慢,心律失常可分为快速性心律失常和缓慢性心律失常。快速性心律失常根据异常发生部位,又可分为以下几种:若异常发生在控制整个心脏的窦房结,心率超过每分钟100次,称为窦性心动过速;若异常发生在心房,称为房性心动过速,如房性早搏、房性心动过速、房扑、房颤等;若异常发生在心室,称为室性心动过速,如室性早搏、室速、室颤等;若异常出现在心房和心室交界处,称为交界区心动过速,如交界区早搏、交界区心动过速、阵发性室上速等。缓慢性心律失常通常包括窦房结异常和房室传导阻滞,会导致心动过缓。

心律失常的症状不一,有的患者发作前会有明显征兆,如心悸、乏力等,有的患者在早期常无任何症状或症状较轻。心律失常就像心脏发出的“求救信号”。学会自我监测,有助于及早发现心脏异常的“预警信号”,并及时进行干预,避免延误就诊。尤其对高危人群(如心脏病患者、老年人、“三高”人群)来说,监测的意义更为重大。高危人群的的心脏代偿能力较弱,一旦心律失常发作,可能会迅速恶化,甚至危及生命。因此,高危人群更需要养成定时监测的习惯,并记录数据,以便医生调整治疗方案。在此,为大家介绍一些自我监测的方法。

摸脉搏。不定时地摸摸自己的脉搏,感受脉率快慢及是否规则。正常情况下,脉搏每分钟60~100次,比较规则。**自我感知。**如果存在头晕、胸闷、心慌感加重、“缺脉”(漏跳)次数变多等症状,应立即休息,及时咨询医生,并接受专业的医疗干预。

善用检查。普通心电图检查具有方便、快速、简捷、便宜等优点。心律失常发作时,应就近到医疗机构做心电图检查,对明确心律失常有重要价值。但很多心律失常是阵发性的,发作频繁但每次发作时间比较短的人群,可进行24小时动态心电图检查。随着科技的进步,可穿戴心电设备(如智能手表、智能手环、手持设备、贴片式心电仪等),也可在一定程度上起到类似动态心电图的功能。

秋冬季天气转凉,是心律失常的高发期。人体接触冷空气后,为了维持体温,皮肤表面的血管会条件反射性地剧烈收缩。这会导致两个直接后果:一是外周血管阻力增加,引起血压升高;二是心脏必须更用力地工作,才能使血液通过这些收紧的血管,从而导致心脏负荷加重,可能诱发早搏、房颤等心律失常。而且,秋冬季节室内外温差较大,容易让血管经历“扩张—收缩—再扩张—再收缩”的反复折腾。这种反复刺激,容易使调节功能减退的人群(如老年人)增加心律失常的发生风险。此外,秋冬季是呼吸道疾病的高发期。如果患上呼吸道疾病,可能会诱发或加重心律失常。

预防心律失常发生,建议大家在秋冬季注意以下几点。

巧用“洋葱式”穿衣。“洋葱式”穿衣顾名思义就是像洋葱一样层层穿

天凉如何心不『慌』

■张竞予 郭志福

着。建议秋冬季内层穿着透气排汗的衣物,中层穿着保暖衣物,外层穿着防风防水的衣物。这样可以根据温度变化及时增减衣物,从而维持体表温度相对稳定。

均衡合理饮食。高脂、高盐、高糖饮食会加重心脏负担;饮酒可直接损伤心肌;咖啡因则能使交感神经兴奋,导致心率加快。建议大家日常饮食注意营养均衡,摄入谷物、新鲜蔬菜水果、优质蛋白质、乳制品等,少吃腌制食品、加工肉类和油炸食品。

营造舒适的睡眠环境。舒适的环境不仅能帮助稳定情绪,还能减少外界刺激对心脏的影响,从而降低心律失常的发生风险。对于焦虑、失眠且心率偏快的人群来说,营造一个舒适的睡眠环境十分重要。建议睡觉时室内温度保持在18℃~22℃,湿度保持在50%~60%。白天定时通风换气,每次15~20分钟,保持空气流通。

注意择时而动。早晨6~10点是心血管事件的高发时段。心律失常高危人群(如有冠心病、心力衰竭等心脏病或既往有明确心律失常发作的人群)要尽量避开在这一时段运动。建议将锻炼时间安排在下午或傍晚,此时身体机能更为平稳,光照和气温也相对适宜。

保持情绪稳定。大喜、大悲、暴怒、焦虑等情绪剧烈波动,会使体内儿茶酚胺类激素水平急剧升高,导致心率加快、心肌收缩力增强、血压上升,从而大幅增加心肌耗氧量,容易诱发房颤、室速等严重心律失常。建议大家学会主动管理情绪,当出现不良情绪时及时进行自我调节。

(作者单位:海军军医大学第一附属医院)

关爱心脏健康

在第26个“世界心脏日”来临之际,海军军医大学第二附属医院组织开展以关爱心脏健康为主题的义诊活动,为患者提供疾病咨询与健康宣教服务,并就心脏疾病的危害、早期识别及自我管理等进行讲解,旨在推动公众参与心血管疾病预防,提升心血管疾病防治水平。图为心血管内科医护团队为患者进行针对性用药指导。**李珂嘉贺摄**



品月饼 话健康

■凌川克

健康漫谈

中秋佳节,家人团聚,共赏明月,品尝月饼,是中国人传统的过节方式。中秋赏月吃月饼,在我国有着悠久的历史,承载着中华民族的传统文。月饼又称月团、丰收饼、团圆饼等,是中国传统美食之一。中秋之夜,皓月当空之时,人们常常把象征着团圆的月饼作为节日重要的食品,用它祭月、赠送亲友,共同度过美好时光。宋代诗人和美食家苏东坡,用“小饼如嚼月,中有酥与馅”的诗句赞美月饼,说明早在宋代,月饼的文化和生产已经发展到相当高的水准。经过一千多年的传承发展,如今月饼的制作工艺有了更加长足的进步。丰富多样的制作工艺,与各地饮食习俗相融合,发展出广式、晋式、京式、苏式、潮式、滇式等类型月饼,被人们所喜爱。在改革开放之前,我国人民的生活水平还不太高,能吃上月饼是很不容易

且很幸福的一件事。在那个年代,作为不可多得的美食,一块月饼常常要切成几块,一家人分着吃。历史走到今天,人民生活水平发生了翻天覆地的变化,各式各样的月饼也丰富着节日的市场。过去是愁吃不上月饼,而今是愁如何选择月饼,吃什么样的月饼。中秋佳节,月饼不能不吃,但也不能乱吃。月饼如何吃好、吃出健康,成为大家关注的话题。传统工艺制作的月饼油多、糖多,以鸭蛋黄为馅的月饼胆固醇含量偏高。若摄入过多,显然不利于健康。特别是糖尿病患者、肥胖者及高血压、高血脂、冠心病患者,更要有节制,应尽量少吃。即使是身体健康者,一次也不宜过多食用。近年来,人们的健康意识不断增强,一些月饼生产厂家也应广大人民群众的需要,制作生产出许多不同类型的月饼。比如用核桃仁、杏仁、芝麻仁、瓜子、山楂、莲蓉、红小豆、枣泥等植物性原料做馅的月饼,含不饱和脂肪酸高,有一定的健康益处。在制作工艺上,一

些月饼生产厂家采用非传统月饼制作方法,注重营养与口感的有机融合,有效降低了油脂及糖分,受到了广大消费者的欢迎和喜爱。在中秋月饼种类极大丰富的今天,不少部队还根据所担负的执勤任务和训练强度,挑选既卫生健康又能及时补充体能的食材,制作出“军味”月饼,让广大官兵既能吃到美味的月饼,还能吃出健康和战斗力。这些月饼既保留了传统月饼原有的风味,又融进了具有战味的军营文化。战士们不仅在饼皮设计上采用有军营特色的图案,还在月饼上烙上“听党指挥,能打胜仗,作风优良”等字样,表达对祖国的忠诚和对家人的思念。“万里无云镜九州,最团圆夜是中秋。”生活在部队这个战斗的集体,大多数官兵无法与家人团聚,只能在不同的战斗岗位上,与亲人千里共婵娟。月圆之夜,让祖国和人民在安全祥和的氛围中,欢庆中秋佳节,共品美味月饼,同享美好生活,对于军人来说是使命,也是一种别样的幸福。



动荡平台微光输液训练是模拟动荡、微光等复杂战场环境,紧急为伤员建立静脉通路输液的急救训练,对专业能力和心理素质要求较高。图为近日联勤保障部队第903医院一名护理人员正在进行动荡平台微光输液训练。

张峻豪摄