

# 心律失常不可怕，科学认识与治疗是关键

□ 田立超

在快节奏的现代生活中，心脏作为我们身体的“发动机”，其健康状况日益受到关注。心律失常，这一听起来似乎令人心悸的医学术语，实则是一种常见的心脏电活动异常现象。它并不可怕，关键在于我们如何科学地认识它、理解它，并采取正确的治疗措施。

## 一、心律失常的“真面目”

心律失常，简而言之，就是心脏跳动的节奏或速率出现异常，超出了正常范围。这可能是由于心脏电信号传导系统出现问题，导致心跳过快(心动过速)、过慢(心动过缓)、不规则(如房颤)等。虽然心律失常的种类繁多，但并非所有类型都预示着严重的心脏疾病。许

多情况下，心律失常是暂时性的，且不会引起严重后果。

## 二、科学认识，消除恐惧

面对心律失常，首要的是保持冷静，避免过度恐慌。因为情绪紧张本身就on能诱发或加重心律失常。通过正规渠道获取医学知识，如咨询专业医生、阅读权威医学资料，有助于我们客观认识心律失常的性质、原因及可能的风险。记住，大多数心律失常患者通过合理的生活方式调整或药物治疗，都能得到有效控制。

## 三、早期发现，及时治疗

定期体检是早期发现心律失常的重要手

段。心电图、24小时动态心电图等检查能够准确记录心脏的电活动，帮助医生判断是否存在心律失常及其类型。一旦确诊，应积极配合医生制定个性化的治疗方案。治疗方法包括但不限于药物治疗、射频消融术(针对特定类型的心律失常)、起搏器植入等。选择合适的治疗方式，对于控制病情、改善生活质量至关重要。

## 四、生活方式调整，预防复发

除了医疗干预外，调整生活方式也是预防心律失常复发的重要措施。保持规律的作息时间，避免过度劳累；合理饮食，减少高脂肪、高盐食物的摄入，适量增加富含钾、镁的

食物；戒烟限酒，避免咖啡因等刺激性物质的过量摄入；坚持适量运动，如散步、游泳等，有助于增强心脏功能，但需注意避免剧烈运动诱发心律失常。

## 五、结语

心律失常，虽名带“失常”，却非不可控之症。通过科学的认识、及时的诊断和治疗，以及积极的生活方式调整，我们完全有能力将其控制在可接受的范围内，享受健康美好的生活。记住，面对疾病，知识是最好的武器，信心是最强的力量。让我们携手并进，在科学的道路上，共同守护心脏的健康。

(作者单位：河北省唐山市工人医院)

# 揭秘急诊室中的高血压危象：症状识别与即时处理

□ 纪业昌

高血压，这一常见的慢性疾病，在日常生活中往往悄无声息地侵蚀着人们的健康。然而，当血压急剧升高，达到急诊室中高血压危象的程度时，其后果可能危及生命。本文将为您揭秘急诊室中高血压危象的症状识别与即时处理方法，帮助大家更好地应对这一紧急情况。

## 一、高血压危象的定义与严重性

高血压危象，又称高血压急症或高血压亚急症，是指血压在短时间内急剧升高，超过安全范围(通常收缩压 $\geq 180$ mmHg，舒张压 $\geq 120$ mmHg)，并可能伴有心、脑、肾等重要靶器官的急性损害。这一状况需要立即进行医疗干预，以控制血压并减少靶器官损伤。

## 二、高血压危象的症状识别

1. 血压急剧升高：这是高血压危象最直接的表现，血压值远超过正常范围，可能伴有

剧烈波动。

2. 头痛与头晕：由于血压骤升，脑部血管扩张，患者常会出现剧烈头痛，并可能伴有头晕、眩晕感。

3. 视力模糊：高血压危象可能导致眼底血管病变，引起视力模糊或视力下降。

4. 恶心呕吐：由于血压升高导致的颅内压增高，患者可能出现恶心、呕吐等消化道症状。

5. 心悸与胸闷：心脏负荷加重，患者可能出现心悸、胸闷、气短等心脏不适症状，严重时甚至可能出现胸痛或呼吸困难。

6. 神经系统症状：部分患者可能出现抽搐、意识障碍、昏迷等神经系统症状，这是病情危重的表现。

## 三、高血压危象的即时处理

1. 保持患者安静：将患者迅速安置在安静、舒适的环境中，避免外界刺激，减轻患者

的紧张情绪。

2. 监测血压：持续监测患者血压，了解血压变化情况，为治疗提供依据。

3. 药物治疗：在医生指导下，迅速使用降压药物控制血压。常用的静脉用药包括硝普钠、硝酸甘油等，口服药物则有卡托普利、硝苯地平。这些药物需严格遵医嘱使用，切勿自行购买服用。

4. 寻求专业医疗帮助：在紧急情况下，应立即拨打急救电话，将患者送往医院接受专业治疗。医院将根据患者具体情况，采取更全面的治理措施，包括纠正电解质紊乱、保护靶器官功能等。

## 四、预防与日常管理

1. 定期监测血压：高血压患者应定期监测血压，了解自身血压状况，及时调整治疗方案。

2. 遵医嘱用药：按时按量服用降压药物，不得随意停药或更改剂量。

3. 健康生活方式：保持合理的膳食结构，选择低脂的食物，减少钠盐摄入，适量运动，控制体重；戒烟酒，保持心理平衡。

4. 避免诱因：避免情绪激动、过度劳累、气候变化等可能诱发高血压危机的因素。

## 五、结语

高血压危象是急诊室中常见的危急情况，其症状多样且严重，需要迅速识别并处理。通过保持患者安静、监测血压、药物治疗及寻求专业医疗帮助等措施，可以有效控制病情，减少靶器官损害。同时，加强预防与日常管理，对于减少高血压危象的发生具有重要意义。希望本文能够帮助大家更好地了解高血压危机，提高应对能力，守护自身健康。

(作者单位：广东省肇庆市广宁县妇幼保健院)

# 脑卒中的营养饮食与健康生活方式

□ 兰水莲

脑卒中，俗称中风，是一种由于脑血管受损导致局灶性或整体脑组织损害的疾病，具有高发病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点。在中国，脑卒中已成为居民的首要死亡原因。因此，了解并实践合理的营养饮食和健康生活方式对于预防和控制脑卒中至关重要。

## 一、营养饮食

1. 规律饮食：脑卒中患者的饮食应有规律，建议早餐安排在6:00~7:00，午餐在12:00左右，晚餐在18:00~19:00，每餐之间间隔5~6小时，符合胃的生理排空时间。对于消化能力较差的患者，晚上可适量加餐。

2. 合理进食量：遵循“早吃好，午吃饱，晚吃少”的原则，每餐进食至微饱即可。具体进食量需根据个人体质、活动强度和性别等

因素调整。建议采用“十个网球”原则，即每餐肉类不超过一个网球大小，主食相当于两个网球大小，水果三个网球大小，蔬菜不少于四个网球大小，避免暴饮暴食。

3. 易消化食物：脑卒中患者多为老年人，消化功能较弱，应多进食易消化的食物，如汤类、粥类，以减轻胃肠道负荷，促进营养吸收。

4. 富含纤维素的食品：多吃富含纤维素的食物，如各种蔬菜和水果，可以促进肠蠕动，有助于食物的消化、吸收及排空，预防便秘。

5. 限制不良食物：避免摄入刺激性食物和饮料，减少脂肪、糖和盐的过多摄入。特别是肥肉、牛油、蛋黄、鱼子、动物内脏等含高胆固醇的食物，以及食盐和食糖，每日食盐摄入量应不超过6克，以

减少血液黏稠度，降低血压。

6. 高蛋白饮食：适量增加优质蛋白质的摄入，如豆制品、蛋清、瘦肉和各种谷类，有助于预防记忆力减退、肢体无力、水肿、贫血和抵抗力低下等问题。

7. 含碘食物：多吃海带、紫菜、虾米等含碘丰富的食物，碘可减少胆固醇在动脉壁的沉积，防止动脉粥样硬化的发生。

## 二、健康生活方式

1. 戒烟限酒：吸烟是脑卒中的重要危险因素之一，必须戒烟。同时，限制酒精摄入，减少饮酒量，以防酒精对脑血管的不良影响。

2. 适量运动：坚持适量运动，特别是有氧运动，如快走、慢跑、打太极拳、骑自行车、游泳等，每周至少5次，每次运动时间以身体能承受为准。运动有助于控制体重，改善血液循环，降低脑

卒中风险。

3. 控制体重：保持健康的体重范围，避免肥胖，因为肥胖是脑卒中的独立危险因素之一。

4. 定期体检：定期进行体检，特别是血压、血脂和血糖的检测，及时发现并控制高血压、高血脂和糖尿病等慢性病，以预防脑卒中的发生。

5. 心理调适：保持良好的心态，避免长期精神紧张和情绪激动，减轻生活和工作压力，有助于预防脑卒中的发生。

综上所述，合理的营养饮食和健康的生活方式是预防和控制脑卒中的重要手段。通过科学饮食、戒烟限酒、适量运动、控制体重和定期体检等措施，我们可以有效降低脑卒中的发生风险，提高生活质量。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

# 从贫血到白血病：儿童常见血液病的科普解析

□ 闫祎炜

在儿童的成长过程中，血液系统疾病是家长们需要格外关注的一类健康问题。这些疾病种类繁多，症状各异，其中贫血和白血病尤为常见。本文旨在通过科普解析，帮助家长更好地了解这两种疾病及其区别。

## 贫血：儿童健康的隐形威胁

贫血是儿童血液疾病中较为常见的一种，主要表现为面色苍白、乏力、头晕等症状。贫血的发生往往与营养不良、慢性失血等因素有关。例如，缺铁性贫血和巨幼细胞性贫血是最常见的两种类型，它们分别由于体内铁元素或维生素B12、叶酸缺乏，导致血红蛋白合成障碍而引发。

贫血虽然不会直接转化为白血病，但其

长期存在会影响儿童的生长发育和日常生活。因此，家长应合理安排孩子的饮食，保证营养均衡，避免挑食、偏食等不良习惯。同时，定期带孩子进行体检，以便及时发现并治疗贫血。

## 白血病：恶性血液疾病的挑战

白血病是一种恶性血液疾病，其症状包括发热、贫血、出血等，严重威胁儿童的生命健康。白血病的发生与遗传因素、环境因素等密切相关。特别是急性淋巴细胞性白血病，在儿童恶性肿瘤中占比极高，常常表现为贫血、感染、出血、肝脾及淋巴结肿大等一系列症状。

白血病的治疗复杂且漫长，通常包括

化疗、放疗和造血干细胞移植等方法。这些治疗手段旨在杀灭异常增殖的白血病细胞，恢复正常的造血功能。然而，治疗过程对患儿的身体和心理都是巨大的挑战，需要家长和医生的共同努力与配合。

## 从贫血到白血病的区别与联系

贫血与白血病虽然都属于血液系统疾病，但它们在发病原因、症状表现及治疗方法上存在显著差异。贫血主要是由于营养缺乏或失血导致，通过补充相应营养素或治疗原发病因，通常可以较快恢复。而白血病则是由于骨髓中的干细胞发生异常，导致白细胞恶性增殖，进而抑制正常造血功能。其治疗过程复杂且

漫长，需要综合考虑多种因素制定个性化方案。

## 结语

儿童血液系统疾病是一个复杂而严峻的问题，需要我们共同关注和努力。作为家长，应时刻关注孩子的身体健康状况，一旦发现异常症状要及时就医。同时，加强对儿童血液疾病的了解和认识，增强预防意识，为孩子的健康成长保驾护航。此外，社会各界也应加强对儿童血液疾病的关注和投入，提高医疗水平和服务质量，为患儿提供更好的治疗条件和康复环境。只有这样，我们才能共同营造一个健康、美好的未来。

(作者单位：河北医科大学第四医院)