心脏偶尔“失一拍”，分清早搏种类再处置

不知你是否有这样的体验:静坐或是躺卧休息时,心脏猛地“咯噔”一声,仿佛凭空漏跳一拍。等那阵异样感过去,心里又慌又怕,忍不住担心:心脏是不是出了大问题?

这种突如其来的心跳异常,究竟是什么原因?哪些情况可以放宽心,什么时候又必须就医?

所谓“漏跳”,是早搏在作祟

据上海交通大学医学院附属同仁医院心血管内科蒋利主任医师介绍,这种心脏“咯噔”一下的感受,在临床上多半是早搏,也是最为常见的一类心律失常。简单来说,就是心脏里一处“额外的信号点”抢先发出跳动指令,让心跳“抢拍”,随后出现一段短暂间歇,落在人的感知里,就是心跳漏了一拍。

心脏就像一套布局规整的两室两厅,分为左右心房与左右心室,依靠一套精密的电信号网络,维持稳定有序的搏动。正常心跳的总指挥,是位于右心房的窦房结,每一次收缩和舒张,都依照它发出的信号有条不紊进行。只有夜间入睡、全身放松,身体供血需求下降,心脏才能稍稍放缓节奏。一旦长期熬夜、休息不足,就容易干扰窦房结的正常工作,造成信号发放紊乱,早搏也就随之而来。

早搏主要分为房性、房室交界性和室性三类,每个人的感受差别很大。不少人查出早搏,全程没有任何不适;也有人会频繁感到心悸、胸闷、心跳停顿。若是频发的室性早搏,还可能降低心脏向外泵血的效率,造成全身供血不足,让人浑身乏力、喘不上气,甚至出现头晕。

值得注意的是,很多人存在一个误区:出现早搏,就等于患上心脏病。事实上,健康人群同样会出现早搏,早搏本身不等于心脏存在器质性病变。

多半早搏由不良习惯引发

多数早搏属于良性的功能性心律失常,如果心脏结构本身没有病变,大多可以通过调整生活方式加以改善,甚至自行消失。

初发或是偶发的早搏,往往无需焦虑。我们一天之内,心脏大约要跳动八万到十万次。偶尔冒出的几次早搏,更像是心脏短暂“开小差”,尤其没有明显不适时,依靠身体自身调节,大多能够慢慢消失。

不健康的生活习惯,是诱发早搏最常见的因素。长期睡不好、缺少运动、饮食失衡,或是常年抽烟酗酒,都会扰乱心脏节律。只要及时调整作息,改掉坏习惯,早搏发作的频次就会明显下降。

还有一部分早搏,由其他全身性问题引发。长期贫血会让心肌持续缺氧,干扰心电活动;甲亢、体内电解质失衡,同样会打乱心脏跳动节奏。节食减重、大量出汗、反复腹泻,都容易造成血钾偏低,诱发早搏,其中又以室性早搏居多,平时要格外留意。

出现三类信号,尽快就诊检查

据首都医科大学宣武医院综合科杨伟副主任医师介绍,想要判断早搏是否需要干预,通常要依靠两项基础检查:24 小时动态心电图,可以记录全天心跳,明确早搏类型与发作数量;心脏超声,则用来排查心脏结构有没有损伤。少数患者,还需要借助 CT、磁共振进一步评估。

如果只是体检偶然发现早搏,平日里没有不舒服,全天早搏数量只有几百到几千次,日常活动不受影响,一般不需要特殊治疗。但遇到下面几种情况,就建议尽早到心内科就诊。

首先是合并器质性心脏病的早搏。冠心病、心肌病、心脏瓣膜病患者,心脏本身结构已经受损,早搏是很常见的伴随表现。这类人群如果同时伴随胸痛、心慌、气短,绝不能忽视,任由发展可能诱发严重心血管事件。

其次是症状突出,已经干扰正常生活、工作的早搏。有的人早搏数量不算特别多,但心悸、心慌的感受十分强烈,频繁发作让人坐立难安,医生会结合情况评估用药;如果完全没有不适感,则一般不用服药。

另外,动态心电图查出高危数量的室性早搏,也要及时干预。如果 24 小时室性早搏超过一万次,或是占到全天总心跳的一成以上,长期持续下去,有可能诱发室性心动过速等更加凶险的心律失常,需要规范治疗。

据“生命时报”公众号

蛋白质摄入,勿重『晚』轻『早』

有人认为,只要一天吃够肉蛋奶,什么时候吃都一样,于是早餐吃得很随便,忽视了蛋白质的摄入,觉得午餐和晚餐吃好了就能“补回来”。这样真的可行吗?

据南京市中西医结合医院营养科戴倩倩主治医师介绍,早餐中偶尔缺少蛋白质的摄入无妨,但长期的“低蛋白早餐 + 高蛋白晚餐”模式,会带来系统性健康风险。比如血糖,纯碳水早餐的升糖指数高,会导致胰岛素剧烈波动,上午还极易出现反应性低血糖,表现为犯困、注意力涣散、情绪暴躁等症状。晚间摄入过量蛋白质,热量会更容易转化为脂肪囤积,形成“越减越肥”的恶性循环。

市民摄入蛋白质,建议遵循“总量达标、三餐均分、优质足量”十二字。健康成年人建议每餐摄入 20—30 克蛋白质,全天总需求量约为 1.0—1.2 克 / 千克体重;并将全天蛋白质均匀分配至三餐。

据“扬子晚报”公众号

疝气难自愈,手术修补有必要

疝气是指体内器官或组织(如肠道、脂肪等)通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙,从正常位置突出到其他部位形成的异常隆起,常见于腹部、腹股沟、脐部等区域。其刚形成时,腹部包块通常不大,还会随体位变化变小甚至消失,也没有明显的疼痛感,突出部分有时也会自动归位,很多患者觉得“影响不大”,因而迟迟不就诊。绝大多数患者的疝气难自愈。成年人的肌肉、韧带等组织,会随着年龄增长逐渐松弛,肌肉力量减弱,对抗腹压升高的能力越来越小,腹壁薄弱区域不仅不会消失,还可能进一步扩大。

想要彻底解决疝气问题,还是需要进行外科的疝修补手术,主要分为开放手术和微创手术两类。

开放手术适合高龄或合并多种基础疾病的患者,如曾有心梗、脑梗病史或合并慢性心衰、肺心病、肝硬化或尿毒症的患者。

微创手术适合能够耐受全身麻醉的患者。因其手术切口小,主要操作仅局限在腹壁的最里层,术中还能发现患处对侧腹股沟区的隐匿疝。患者术后的疼痛反应轻,能较早恢复日常活动。**上海华东医院普外科主任 顾岩**

子宫内膜回声不均,及时关注月经变化

有些女性在做妇科超声后,看到报告上写着“子宫内膜回声不均”“内膜欠均匀”,第一反应就是:是不是子宫内膜“长东西”了?会不会是息肉、肌瘤、甚至肿瘤?

其实,“子宫内膜不均”本身并非疾病诊断,而是超声医生对影像表现的描述。它只能说明检查时看到的内膜回声不是完全均匀,并不能单凭这句话判断到底有没有“长东西”。

事实上,子宫内膜并不是一成不变的,而是会随着月经周期发生变化——月经刚结束时,通常比较薄;排卵前后,逐渐增厚、表面变平;排卵后,在激素作用下还会进一步增厚、变松软。因此,超声检查的时间不同,子宫内膜的厚度和回声表现也可能不同。比如在月经前后,子宫内膜可能分别处于脱落、修复或增生阶段,超声下的表现自然不会完全一样。

与其盯着“内膜不均”四个字,不如结合以下几个问题综合评估:

处于什么年龄和生理阶段 同样一句“内膜不均”,发生在年轻、月经规律的女性身上,与发生在绝经后的女性身上,临床意义可能完全不同。因此,医生判断超声结果时,不会只看“内膜均不均”,还会结合年龄、是否绝经、月经周期等信息综合考量。

有没有异常出血 这是非常重要的信号。例如月经突然明显增多、月经持续时间明显延长、两次月经之间反复出血、绝经后再次出现阴道出血等。

症状是不是反复出现 如果多次检查都提示异常,或者内膜持续增厚、异常出血反复出现,就应该进一步查找原因。

复旦大学附属妇产科医院妇科
王超(主任医师)

突然无法行走,警惕“腿梗”作祟

说起血管堵塞,大家熟知心梗、脑梗,却很少留意双腿也会发生动脉栓塞,也就是俗称的“腿梗”。它同样凶险,延误救治可能造成截肢,血栓脱落还会危及生命。

47 岁的陈女士(化名)体重超标,本身有心衰、肾衰与高血压急症。最近,她突发双腿发麻发凉,很快无法站立。经过检查发现,她的腹部主动脉及下肢多处动脉被血栓堵住。

下肢缺血有两个容易被忽略的典型信号:一是间歇性跛行,行走一段距离后小腿酸胀疼痛,停下休息片刻便能缓解,再次行走又会复发;二是静息痛,患者白天尚可,入夜平卧之后,足部持续隐痛发凉,常常难以安睡,有人误将这类不适归为缺钙、老寒腿,靠贴膏药、按摩硬扛,白白错失治疗时机。

日常护血管,有不少可行办法。每周累计完成 150 分钟中等强度有氧运动;久坐间隙多做踮脚的踝泵运动,依靠小腿肌肉助力血液回流;控制体重与腰围,维持合理的 BMI;戒除烟酒,减少血液黏稠度升高的风险。高危人群最好每年做一次下肢血管超声。 **据“人民网”公众号**

儿童银屑病:并非癣疾,不会传染

一位母亲带着小学三年级的孩子前来就诊。孩子身上起了红斑鳞屑,同桌害怕被传染,渐渐不愿和他靠近。经医生诊断,孩子患上了银屑病。

听见银屑病,很多家长误以为这是真菌感染引起的癣病。其实,银屑病属于免疫系统紊乱引发的慢性炎症,没有传染性,患儿可以正常上学、游泳、与人拥抱。家长切勿因此责怪孩子,以免加重他们的心理负担。

不过,儿童银屑病的表现和成人有所不同,极易被误诊。



头皮常是首发位置,边界清楚的厚鳞屑斑块,常会被当成头屑或脂溢性皮炎。

有的家长对外用激素心存顾虑。轻症患儿只要在医生指导下规范使用,外用激素安全可靠。中重度患儿,可酌情选择窄谱紫外线光疗或是生物制剂,不少孩子皮损情况能够基本改善。坚持每日润肤,是全程治疗的基础。

日常护理也有讲究。患者洗澡时,水温宜温和,不要用力搓擦,洗浴后及时涂抹润肤剂;头皮鳞屑不可强行抠抓。家长可以记下每次发作前的诱因,复诊时提供参考。儿童银屑病是慢性病,疗效评估往往需要 4 至 8 周,不宜频繁更换治疗方案。

上海儿童医学中心皮肤科
金玲(主治医师)

玻璃体后脱离,易损伤视网膜

一些中老年人夜里关灯后,眼角会忽然闪过一道道亮光,如同闪电掠过,还伴着絮状黑影随眼球转动飘移。其实,这有可能是玻璃体后脱离,一种极易被忽视的眼底病变。

玻璃体本是紧贴视网膜的透明胶状物质。随着年岁增长,它会慢慢液化、收缩,继而和视网膜脱开。高度近视人群、眼部曾受过外伤者,往往更早出现这类变化。

单纯的玻璃体后脱离,大多不需要手术干预;可如果分离时牵拉力道过大,就可能撕裂视网膜,进而引发视网膜脱离,就会对视力造成不可逆的伤害。

上海市第一人民医院眼科 供稿

遗失声明

上海天马再生能源有限公司两台垃圾焚烧余热锅炉的铭牌遗失,锅炉产品编号:6050、6051,锅炉型号:SLC750-64/450,设备代码:110010521202006050,110010521202006051,声明原铭牌作废。

华荣公寓业委会不慎遗失本小区专项维修资金账户开户许可证,开户许可证核准号:J2900369718601。现声明该证作废。自本声明刊登之日起,该证件所引发的全部法律责任由本业委会自行承担,特此声明。

华荣公寓业主委员会

