

# 夏天更易心律失常 出汗、不良情绪都是诱因

夏季气温升高,很多人会变得容易急躁。你知道吗,有些人的心脏到了夏天也会“失控”,容易发生心律失常。

## 高温对心跳有影响

房颤、早搏、心动过缓……它们都有一个共同的名字——心律失常,通俗地讲,可分为跳得快、跳得乱以及跳得慢3种情况。

首都医科大学宣武医院急诊科医生邢正涛介绍,天气炎热时,大脑的情绪调节中枢容易受环境影响而

波动,使交感神经兴奋,从而引起血管收缩、心跳加快等反应。

此外,人体为了散热,体表血管会扩张,大量血液聚集于体表,供应心脏的血液就会相对减少。天热人体出汗多,血液就会变得黏稠,这都会使人的心脏缺血、缺氧反应加重,诱发心律失常。

## 心律失常各有“脾气”

心律失常的家族成员众多,它们都有各自的“小脾气”,发作时表现各异。

**早搏**是最常见的心律失常,是一种提早的异位心搏,即心脏过早地跳了一次。早搏可能没有任何症状,部分患者可能有胸前区“落空感”、心悸、头晕、乏力等表现。

**房扑与房颤**房扑发作时,心房会以每分钟220~360次的速度跳动,心率也明显加快,长时间存在可能形成血栓。房颤主要表现为心房收缩功能丧失,心跳不规则。房颤发作时,由于心房中的血液无法完全被泵出,会瘀滞在心房内,逐渐凝结成块,形成血栓。

**室上性心动过速**患者可有心悸、眩晕、胸闷、气促等症状,少数症状较严重者,可出现晕厥、心衰、心绞痛。症状的轻重与发病时的心房率、心室率,以及持续时间有关。缓慢性心律失常指心跳节奏减慢,患者会出现胸闷、气短、血压降低等症状。

## 三招助力心脏健康

想要在夏天避免心律失常,不妨遵循以下生活方式:

**睡好觉** 心律失常及心脏病患

者,建议采取右侧卧的睡姿,保持身体自然屈曲,因为这种姿势有利于血液回流,减轻心脏负担。如果出现胸闷、呼吸困难,可采取半卧位或30度角坡度卧位,从而减少心律失常的发生。

**避免做剧烈运动** 夏季可以进行散步、慢跑、太极拳、保健操等低运动量的活动。

**饮食清淡** 可以多喝一些汤粥,如苦瓜粥、菊花粥等,既能补充水分,又能解暑消暑。

上海市健康促进中心供稿

## 常生闷气 易长结节

临床上遇到一些患者,身上除了肺结节,还会有甲状腺结节、乳腺结节,甚至有胃肠息肉、卵巢囊肿等。这些患者总会抱怨说:“身上到处都是肿块,好烦人。”

对于这样的患者,医生总会告诉他们,这是“结节体质”引起的。其实,这样的说法并不准确。目前,医学上并没有明确指出什么是“结节体质”,仅仅将易生结节的人笼统归纳到这一范围而已。但长期的临床实践中发现,所谓“结节体质”的人,的确有很多共性。

有“结节体质”的人,大部分是女性,她们最大的共同点就是性格急躁、爱生气,尤其是生气后不愿意与旁人沟通。中医认为“女子以肝为先天”,女性长期心情不畅,就会导致肝气郁滞,从而引发多种疾病。

“结节体质”的人更容易患癌症吗?答案是“不一定”。“结节体质”的人只是生结节数量、部位较多而已,人体出现的结节大多为良性。因此,“结节体质”的人更易患癌,这种说法并没有科学依据。

上海市疾病预防控制中心 彭海波



图IC

如今,在许多奶制品、饮料、制剂中都能看到益生菌的“身影”,它们进入人体的肠道后,能够产生抗菌物质,清除肠道内的各种有害菌,提高人体的免疫力。那么,一罐饮品中,益生菌的含量和菌株种类,是否越多越好呢?

目前,国际上普遍的益生菌推荐量在107~1011CFU/d之间,如果服用过量的益生菌则有可能破坏肠道菌群而导致腹泻。

购买益生菌产品,应着重关注以下三点:

**足够数量** 益生菌进入人体后需

## 选购益生菌,别只“盯着”含量

“跋山涉水”,经过体内重重的生物屏障才能到达它发挥作用的“战场”,发挥作用。因此,在选购益生菌类产品时,宜选择在推荐数量范围内菌数数量多的产品。

**活菌状态** 只有活菌才能称为益生菌,否则都没有健康功用。在补充益生菌时,要选择生产日期近的产品,这样能够保证菌种的活性。

**有益健康功能** 只有临床试验已

证实功效的菌株才是好菌株。因此,在选购时一定要选经过国家认证的、有编号的菌株,如果没有注明相应的菌株号,需谨慎购买使用。

值得注意的是,大部分益生菌制剂并非药物,所以很难会有明确且立竿见影的效果,建议至少坚持吃5~7天,这样可以持肠道菌群平衡。

上海市同济医院临床营养科 李莹杰

## 残疾人群适合哪些体育运动

身患残疾,还能参与体育运动吗?运动专家认为,定期锻炼可以改善整体健康状况、增强力量和耐力、改善活动能力以及改善心理健康。

总的来说,游泳、步行、水中有氧运动、骑自行车和坐姿锻炼(如利用椅子练习)都比较适合残疾人群。水中有氧运动通过水的压力减轻身体重力,

能使身体更加灵活。此外,水的压力还有助于增强血液流动并减少炎症。

如果患有下身残疾或双脚站立不稳的,坐姿有氧运动是不错的选择,可以放松僵硬的关节,同时提高心率。有关节问题的人不妨试试“等距运动”,即平板支撑、深蹲和靠墙坐等练习,有助于保持肌肉力量,防止



图IC

肌肉量流失。  
华山医院运动医学科 高凯

## “糖友”要当心酮症酸中毒

乱引起酸中毒。

当酮体在血液中增多时,最早出现的症状就是饭量减少甚至厌食,“糖友”一旦出现酮症酸中毒时,除了厌食,还可能明显的口渴、乏力、腹

痛。因此,当糖尿病患者出现胃肠道不适、精神萎靡不振、呼气带有烂苹果味等状况时,往往提示很可能是发生了酮症酸中毒,需要及时就诊。

上海第六人民医院东院内分泌科 魏丽

## 眼镜与健康

### 当眼睛发出这些信号,千万别忽略

很多人都对老视有一些误解,总觉得老视是在年纪比较大的时候才会发生。事实上,从40岁出头到40岁中段,老视就可能开始出现并变得明显,能被你察觉到。在中低收入中国,老视可能在30多岁就出现了。

你是否有过这样的体验?读书或者盯着手机屏幕这种一臂距离内的物体时间稍长,眼睛就开始干涩、疲劳,甚至看东西都开始模糊了。好像突然之间,你的眼睛变得不再服从你的调控。严重时,试着阅读微小的字体,你会发现眼睛几乎失去了聚焦的能力。甚至,你可能会不由自主地将阅读材

料拉得更远,或者抬头仰望,以减少眼睛的调节压力。如果你有,那你很可能已经出现老视了。

我们的眼睛看远处时是放松的,看近处时是需要调节的。把眼睛想象成照相机。照相机的镜头可以自动对焦近处物体。眼睛就是由角膜、晶状体、玻璃体和视网膜共同完成这项工作的。看近处的物体时,光线进入眼睛,角膜先将光线弯曲,然后晶状体周围的肌肉和韧带通过收缩改变晶状体的形状,使光线聚焦落在视网膜上。视网膜再将光线转化为电信号传送到大脑。这样,我们就看到近处的

物体。但晶状体其实一直在生长,新生成的晶状体纤维像洋葱一样层层包裹并向中心压缩,这一方面导致晶状体变硬、弹性下降,另一方面会使晶状体变厚,这些因素共同导致晶状体调节能力下降。

老视不是病,年轻的眼睛看近物时,能够轻松地通过收缩睫状肌调节或增加晶状体曲率,将要看的内容聚焦成像。人眼调节系统这种随“工作年限”增长而出现的改变,最终导致我们眼睛看近处物体的调节能力出现生理性下降。

所以,老视的主要表现就是看

## 茂昌®眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

近易疲劳、看近不清。但老视并不像近视一样是一种屈光不正,而是一种正常的生理现象。

重要的是,老视与其他随年龄增长而出现的眼病,如与年龄相关的白内障、青光眼、黄斑变性等,是完全不同的。所以如果有了近距离视物模糊或其他视物不清、闪光点等症状,最好及时就医,请医生通过全面的眼科检查来明确状况。

## 登革热:以蚊为「媒」的健康杀手

申城近期多雨的环境为花蚊子(学名:伊蚊)的繁殖提供了条件。登革热,这种由伊蚊传播的病毒性疾病,因其发热、皮疹和全身疼痛的特征,在这个季节中尤为活跃,对公共卫生构成了严重挑战。

登革热是一种急性发热性疾病,潜伏期一般为1~14天,往往存在发热、头痛、眼痛、骨痛、皮疹等症状。

虽然目前没有疫苗可以预防登革热,但通过早期发现、准确诊断和及时治疗,我们可以有效地管理这种疾病。尤其在夏季,采取有效的防蚊措施至关重要。

**清理积水** 雨季带来的积水为蚊虫提供了孵化场所。定期检查并清理花盆、水桶等可能积水的容器,保持家中、庭院等容易被忽视的角落洁净干燥。

**杀灭蚊虫** 使用适当的化学或自然杀虫剂。同时,采取个人防护措施以避免接触有害物质。

**预防叮咬** 安装防蚊纱窗,使用蚊帐,穿戴覆盖更多皮肤的浅色长袖衣物,并涂抹经过验证的防蚊剂。

## 全真光学四款变色 镜片获 TÜV 莱茵认证

江苏丹阳被誉为“中国眼镜之都”。在变色镜片细分领域,全真光学深耕20多年,目前拥有先进的变色镜片专业研发、生产基地,具备从原材料到镜片成品的自主研发生产能力。今年3月,TÜV莱茵为全真光学四款变色镜片颁发了“光致变色镜片”“UV400”“防蓝光”“100% UV Protection”认证证书,为消费者便捷地选购优质产品提供专业指引。

## 遗失声明

上海恰艺家居用品商行(统一社会信用代码91310114566506879D) 遗失公章、营业执照正本,特此声明。

上海市威海商会(统一社会信用代码51310000MJ4904268T) 遗失已开的上海市社会团体会员费统一票据1份(第二联)编号为:2200018131,声明作废。