

九点医刻

心脏突然“咯噔”一下是怎么回事

□本报记者 林颖 制图 钊铭

■指导医生 福建省老年医院心内科张忠武副主任医师



熬夜或高强度工作时，经常会感到心脏突然“咯噔”一下，



有种类似电梯突然下降或飞机突然降落的感觉。



这是心脏病吗？会猝死吗？

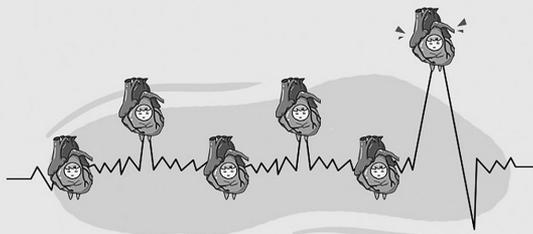


心脏突然“咯噔”一下是报警信号



假如出现这种异常感觉，说明心脏很可能出现了一种比较常见的心律失常——早搏。

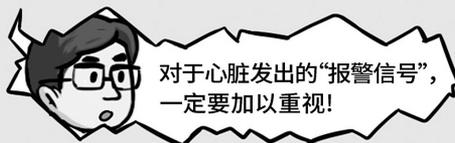
正常情况下，心脏跳动是十分规律的，可有时心房或心室不听指令，自行提早跳动，就会出现早搏，就好比接力选手不听发令枪指令直接抢跑了。



这时人们就会感觉到心跳漏跳了一拍，也有人感觉心脏猛地跳一下。



敏感的人在休息、入睡前、注意力集中时，感觉会更明显。也有些人不敏感就没啥感觉。



对于心脏发出的“报警信号”，一定要加以重视！

假如继续熬夜、持续高强度工作，早搏次数会增加，甚至出现心动过速，那感觉就像坐过山车一样，心脏快要跳到嗓子眼了。



出现早搏要就医吗？



早搏的原因有生理因素，也有心脏本身的问题，还有可能由其他疾病引起。

健康人群发生早搏的因素

- 情绪过度紧张、激动或焦虑
- 失眠
- 喝浓茶或咖啡
- 过量抽烟或饮酒
- 饮食辛辣刺激
- 疲劳、熬夜

这类早搏不必过于担忧，只要纠正不良习惯，多数能自行恢复。

若有以下症状需要引起警惕

- 早搏反复出现
- 持续时间较长
- 头晕眼花
- 胸闷气短
- 疲乏无力

如果早搏同时合并心脏基础病，比如

- 冠心病
- 心肌梗死
- 心力衰竭

早搏就可能加重基础病甚至诱发恶性心律失常，应及时就医。

出现早搏要做什么检查？

普通十二导联心电图是诊断早搏最可靠、最便捷的方法。



必要时可检查24小时动态心电图，评估一天早搏的数量、时间规律、早搏的形态，以及运动相关程度等。医生会进行综合评估，衡量用药。

老人要重视深睡眠

有的老人称自己睡眠越来越差了，感觉整晚都没睡，对外面环境感觉很清晰，但老伴说能听到轻微打鼾声，看着很安静，就像睡着了。通过睡眠呼吸监测发现，老人是缺失了深睡眠。

在正常的睡眠周期中，深睡期可以帮助身体修复受损组织，约占总睡眠时间的20%~25%，缺乏深

睡眠不利于健康状态。

深睡期感觉不到一般的吵闹和噪音，如果老人感觉彻夜未眠，还能对外界有比较清晰的感觉，问题在于浅睡眠增多。

深睡眠减少或缺失的人并不少见，目前没有特效药或特效疗法。酸枣仁具有安神镇静的功效，研究表明可以改善深睡期，不妨试

试酸枣仁汤。

将炒酸枣仁30克、茯苓6克、知母9克、川芎6克、甘草3克洗净，水煎服用，日一剂，可以改善入睡度、熟睡度、觉醒爽快感，调理失眠心悸、虚烦不安、头目眩晕、咽干口燥等不适。

若想简单一些，可将酸枣仁约30克打碎，加水煎煮成汤，每日饮

用一次。

此外，甘麦大枣汤也有助于调理睡眠。取甘草9克、小麦30克、大枣10枚洗净，水煎服用，日一剂，适合心中烦乱、睡眠不安、精神恍惚、悲伤欲哭等情况。

(作者 广东省中医院心理睡眠科主任 李艳)