

快-慢 心跳的舞蹈

在每个人的胸腔内,有一个不停跳动的小小泵机,那就是我们的心脏。心脏像一个不知疲倦的舞者,时刻在为我们演绎着一场生命的舞蹈。但有时,这场舞蹈的节奏会出现变化,时而快速旋转,时而缓慢优雅,这就是我们今天要探讨的话题——心跳的快-慢综合征与慢-快综合征。

快-慢综合征:心跳的过山车

快-慢综合征顾名思义就是先出现快速性心律失常,心跳快终止时出现心动过缓。从病因上讲心动过速是因,心跳慢是果。所以快-慢综合征=快速性心律失常在前、缓慢性心律失常在后。想象一下,你的心脏刚开始还在快速跳动,仿佛正在冲上高坡,紧接着又突然慢下来,像是在坐过山车。这就是快-慢综合征的典型表现,也被称为“快-慢心跳”或“变时性心律失常”。快-慢综合征是因心脏窦房结功能出现异常,在快心律终止时,窦房结功能不能及时恢复,保证心脏正

常工作,出现严重的窦性心动过缓、窦房传导阻滞、窦性停搏等缓慢性心律失常,可引起一过性急性脑缺血,出现晕厥、阿-斯综合征发作,甚至猝死。

慢-快综合征:心跳的摇摆舞

与快-慢综合征不同,慢-快综合征发病的顺序是先出现心动过缓,后出现心动过速。从发病机制上讲,是由于心动过缓,而出现了短暂的心跳增快。慢-快综合征=缓慢性心律失常在前、快速性心律失常在后。患者的心跳缓慢,在慢的过程中,然后突然加速,就像是跳一场摇摆舞。慢-快综合征也是因窦房结功能异常,在缓慢心律时,如窦性心动过缓、窦房阻滞、窦性停搏时,其他部位的心肌细胞自律性增加,提前激动心肌细胞发出冲动,出现了各种快速性心律失常,如:房早、房速、房扑、房颤等心律失常。这种快心律和慢心律交替出现,对患者的生活质量产生严重影响,因为它可能导致晕厥受伤、心力衰竭甚至猝死。

面对这两种综合征,我们应该如何保健呢?

1. 规律的生活习惯

一个稳定的生活节奏对心脏的健康至关重要。每天定时起床、吃饭、运动、休息,这些看似微不足道的生活习惯,其实对心脏的电活动有着深远的影响。规律的生活习惯可以帮助心脏维持稳定的电活动,减少心律失常的发生。

2. 适度的运动

运动可以增强心脏的功能,提高心脏的耐受力。但是,运动强度和运动时间都需要适度,缓慢变换体位。过度的运动可能会导致心脏负担过重,反而引发心律失常。因此,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,是非常重要的。

3. 均衡的饮食

我们的心脏需要各种营养物质来维持其正常功能。均衡的饮食可以确保心脏得到足够的营养,从而保持健康。同时,避免摄入过多的盐分和脂肪,可以降低高血压和心血管疾病的

风险,这些疾病都可能导致心律失常。

4. 保持良好的心态

压力和焦虑是心脏健康的隐形杀手。保持良好的心态,学会应对压力和焦虑,可以帮助心脏维持稳定的电活动。尝试一些放松的活动,如冥想、瑜伽等,可以帮助我们保持平静的心态。

5. 定期检查

定期进行心电图检查可以及时发现心律失常的迹象,从而采取相应的措施。如果你有任何心脏不适的症状,如心悸、胸闷等,应立即就医检查。

心脏是我们身体的发动机,它的每一次跳动都在为我们的生命注入活力。快-慢综合征和慢-快综合征虽然让心脏的节奏变得混乱,但只要及时采取行动,遵循医生的建议,就能帮助心脏重新找回它的舞蹈步伐。记住,关注你的心跳,就是关注你的健康。

(作者:汤惠君 漳州市医院 总部心血管内二科病区 主管护师)

保护好腰椎 别让腰椎间盘突出

腰椎间盘突出是一种常见疾病,大众虽然广为熟知,但是对于腰椎间盘突出了解程度却各不相同。本文首先对腰椎间盘突出症是什么进行了介绍,而后对其临床症状、手术与非手术治疗适应症进行说明,希望引起大家重视。

腰椎间盘突出症是什么

在现代医学当中,普遍认为腰椎间盘突出症的发生原因是腰椎间盘出现了退行性改变,还有因为外伤、劳损、潮湿等各种因素综合导致患者的腰椎间盘出现了纤维环破裂,促使髓核突出,造成腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出症有哪些症状

(1)腰疼:患者在出现腰椎间盘突出症后,首先会出现的就是腰疼,依据患者病情不同,疼痛程度不同,有些患者疼痛不明显,但在进行活动的时候,如果患者出现了剧烈活动或是机体劳累,疼痛情况就会较为明显,而在患者休息之后能够得到明

显缓解。如果患者病情进一步发展,则会发生剧烈疼痛,严重情况下患者无法弯腰、旋转腰部,出现活动受限的情况,如果强行活动,则会导致剧烈疼痛。这一症状通常是因为腰椎间盘突出刺激到椎管内神经而导致。

(2)坐骨神经痛:这是患者发生腰椎间盘突出症之后的常见症状,也是大多数患者就诊的一大原因,患者由于突出椎间盘的压迫导致坐骨神经以及其分支神经受到刺激,出现放射性疼痛。这一疼痛通常表现为患者臀部、下肢出现疼痛,还可能存在患侧肌肉无力、麻木、肌肉条件反射变弱等症状。

(3)马尾神经损伤:该区域就是人体脊髓圆锥以下的腰骶神经根,靠近人体屁股的部分,出现该症状的腰椎间盘突出症患者病症较为严重。马尾神经受到损伤后可能会使得患者出现排便排尿的功能障碍,部分男性患者还可能会影响性功能。

(4)其他,患有腰椎间盘突出症的患者在行走时,突出的椎

间盘会对于神经进行反复刺激,导致患者出现跛行。如果患者是高位突出,则可能存在大腿前内侧疼痛、腹股沟疼痛以及下腹部疼痛等症状。

腰椎间盘突出症治疗适应症

(1)保守治疗:其目的是使腰椎间盘突出压迫的神经根炎症水肿消退。腰椎间盘突出症80%~90%的病人可以通过保守治疗而缓解。一般需要卧床3~4周。可以在医生的指导下结合非甾体消炎镇痛药、肌肉松弛类药物、脱水剂、糖皮质激素等药物进行对症治疗。比如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊、甲钴胺等。腰椎间盘突出症患者,还可以通过牵引疗法减轻神经根的压迫,缓解不适症状。此外,针灸推拿也能够促进血液循环,缓解患者肌肉痉挛、僵硬、疼痛。患者需注意要在专业的医院治疗。

(2)手术指征:①患者在明确诊断腰椎间盘突出症之后,接受了规范的保守治疗,三月后仍

然无效,疾病对于工作与生活均产生影响时可手术治疗。②患者腰椎间盘突出症严重,出现剧烈疼痛,难以行动、入眠,通过检查发现患者纤维环破裂、髓核游离,应当进行手术治疗。③患者出现马尾神经损伤或者肌肉瘫痪的症状时需要手术。

腰椎间盘突出症是日常生活中的常见疾病,本文对于疾病、症状、治疗指征进行了说明,可以发现该病症会为患者带来较大痛苦,因此在日常生活当中大家应当保护好自已的腰椎,尤其是久坐者、肥胖者、孕妇以及存在过脊柱外伤的人群。

(作者:鄢川山 福建省永泰县医院 骨科 副主任医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbcp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师