

不要让心跳越过“红线”

每分钟60~100次是正常范围,一旦超速或减慢都可能危害心脏

人的心脏一生约跳动25亿~30亿次,即使人们处于休息状态,心脏也在尽职尽责地工作。每一次心跳都是生命音符的延续,这其中的频率和节律也反映着身体的健康状态,一旦不按节拍奏乐,逾越“红线”,将给人体带来重大影响。

正常线。正常成年人安静时心率为60~100次/分钟之间波动,平均为75次/分钟,并受到性别、年龄、情绪等多种因素影响。一般,女性较男性的心率偏快一些,老年人心率较慢。同一个人,在安静、休息状态下心率较慢,运动、饮酒后心率会变快。

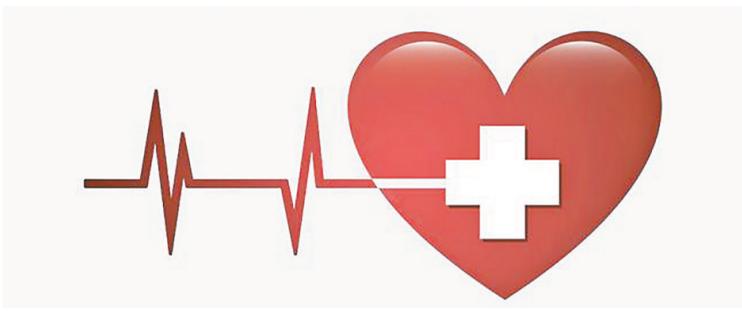
超速线。一般来说,若成年人在静息状态下,心率超过100次/分钟属于心跳过快,医学上称为心动过速。心跳过快除了会引发身体不适,还会损害冠状动脉,严重时可能导致心肌缺血或急性心梗。面对这种情况,患者应找到诱发心动过速的原因,比如运动、吸烟、妊娠、兴奋、喝浓茶或咖啡等。此时,只要平复情绪,待身体恢复常态,或消除相关因素即可缓解生理性心动过速。如果是病理性心动过速,即心率每分钟大于100次但不超过160次,就属于窦性心动

过速,表现为心率缓慢加快,多没有器质性心脏病,预后较好。阵发性室上性心动过速属于突然发作、突然终止的心动过速,发作时心率可达150~250次/分钟,患者可能会出现晕厥等后果,危险性很大,应及时就诊,对症治疗。日常生活中,若出现持续心动过速,要引起重视,及时就医,接受动态心电图等相关检查,寻找心动过速的原因。

慢速线。心跳太快不好,太慢了也不行。心跳低于60次/分钟称为心动过缓,但专业运动员或长期重体力劳动者的心率一般会低于这个值,甚至会达到40次/分钟,属于正常现象。一般人如果平时心跳低于50次/分钟,并伴有头晕乏力、疲劳、胸闷气短、心前区不适、眼前发黑,甚至晕厥等问题,一定要及时就医。因为心跳过慢,同时伴有晕厥的人,可能伴随心脏停搏,心脏失去供血,极易导致猝死。

起伏线。如果心跳节律发生紊乱,就像一条曲线一样,也会给我们带来困扰。临床常见的心跳紊乱有以下四种情况。

早搏。心脏工作时,如果提前出现一次跳动,之后停顿一下,这种情况被称为早搏。



早搏发生率很高,除了心脏不好的人,正常人在精神压力大、吸烟、酗酒、喝咖啡或浓茶、失眠时,也可能出现。早搏常表现为心悸、心脏停跳感、有东西顶撞胸部或咽部产生强烈撞击感等。如果是体检发现早搏,本人没有任何感觉,次数也不多,大多不用治疗。如果频繁发作,症状明显或伴有器质性心脏病者,可能会影响心脏排血功能,甚至出现严重心律失常,要及时就诊,对症治疗。

发病时的普通心电图和动态心电图捕捉并确诊。其最常见的症状是心慌,也有人感觉胸闷、气短或出汗。有些人无明显症状,只在体检时偶然发现,这类“无症状性房颤”通常更危险。引起房颤的原因很多,如遗传、冠心病、高血压、糖尿病、心肌病、甲亢等,大量饮酒、过度劳累、吸烟也是常见原因。房颤最严重的危害就是导致脑卒中,因此一定要及时治疗,戒烟限酒,养成良好的生活习惯,注意监测心率,按时复查。

据健康网

护佑健康 你我同行

金华艾克医院12月18日将举办健康科普讲座暨咨询服务活动

为进一步普及肿瘤、心血管等疾病防治知识,金华艾克医院将于12月18日举办“护佑健康,你我同行”健康科普讲座暨咨询服务活动,届时有中华中医药学会肿瘤分会常委、金华艾克医院创始人孙彩珍院长,金华艾克医院院长杨德志等知名专家,从肿瘤防治、内科常见病、老年病等方面,为大家进行科普讲座及健康咨询。

全媒体记者 王莉莉

爱尔眼科为高度近视者带来福利

ICL晶体植入手术直播和科普活动来了

近视也会致盲?这并不是耸人听闻。数据显示,近视度数超过600度的高度近视,其致盲率高达1%~2%,且由高度近视引发的诸多眼病,在大多数情况下是不可逆的。

为了保障市民眼健康,增进百姓对近视治疗的了解,12月20日上午9点30分,高度近视全国巡诊·义乌站将在义乌爱尔眼科医院举行。现场,江浙沪高度近视专家、上海爱尔眼科医院业务副院长蔡劲峰将进行ICL晶体植入术的手术直播;同时,浙一医院眼科杜持新主任医师和义乌爱尔眼科医院屈光手术中心陈晓华主任,将针对ICL人工晶体植入术和激光近视手术等议题进行讨论,并与现场观众零距离互动交流,为大家答疑解惑。

据悉,ICL晶体植入手术是专为近视人士“量眼打造”的近视矫正方案,是高度近视人士和因角膜原因无法接受激光近视手术者的另一种摘镜之选。近些年,ICL手术量每年均在攀升,迄今为止,ICL已在全球70多个国家上市,累计植入超过600000枚人工晶体,已发展成为全球主流近视矫正手术方式之一。

作为全国ICL手术专家数量领先的眼科医疗连锁机构,直播活动现场,爱尔眼科会根据市民差异化的眼部条件和用眼需求“量眼定制”,推荐和设计更合适的近视问题解决方案。同时,市民可在现场参与关注、签到、参与等活动领取礼品。当天,现场预约手术还可获得钜惠好礼,预交定金后检查不适合手术者,定金全额退还。

全媒体记者 柳青

滋补品大多含激素 鱼肝油吃多会中毒

给孩子吃补品 不是爱反是害

可能会引起儿童性早熟。对于处于生长发育期的儿童,一定要谨慎使用。

2. 赖氨酸。有的家长希望通过补充赖氨酸来提高孩子记忆力,也有些功能食品特别添加了赖氨酸。实际上,大剂量服用赖氨酸,不但身体不能吸收,还会加重儿童排泄器官的负担。

3. 维生素类。有些家长在既无临床指征,亦无医嘱的情况下,仅凭自己的认知,便让孩子每天服用钙片,或是多种维生素、葡萄糖酸锌片等,只能说动机虽好,后果堪忧。维生素是人体维持正常生理功能所必需的微量有机物质,在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要作用,但摄入过量却会引起不良反应。以鱼肝油(含维生素A、D)为例,如果小儿一次性服用超过6克,就可能引起急性维生素A中毒,出现头痛、恶心、呕吐、烦躁、嗜睡等症状;如果每日服用1~2克,连续服用超过6个月,则可能引起慢性维生素A中毒。其实,人体每日所需维生素量从日常膳食中即可得到充分供

应,只要孩子不挑食,保证食物摄入种类丰富即可。如果儿童缺乏某种维生素需要进补,应谨遵医嘱。

4. 人参等成人补品。中医认为,人参适于补虚,阴虚火旺者使用反而会起反作用。临床上,小儿在服用人参或人参制剂后,出现兴奋激动、烦躁失眠的情况常可见到。儿童多为阳盛之体,且脾胃薄弱,服用熟地、龟板、鳖甲等中药成分后,容易出现腹胀、舌苔腻、食欲减退、腹泻或便秘等状况。阿胶虽可用于治疗5岁以上儿童的血虚症状,但只许配伍使用,不能作单味服用。儿童多为脾虚,成年人和老人多为肾虚,所以儿童不能服用成人补药。

最后提醒,家长切勿在进补上,把关爱变成伤害。实际上,孩子日常生长发育所需要的各类营养通过饮食即可满足,一般不需要大补或长期进补。充足的新鲜蔬果、持之以恒的体育锻炼和良好的心理生理健康,是儿童健康生长发育的基础。如果真觉得孩子需要额外补充营养,也应咨询专业医生,在医生指导下进行科学补充。

据人民网(图片来自网络)

主食 一要吃够 二要吃对

关于主食该不该吃的争论似乎就一直没有停歇过。近20年里,不断有各种畅销书、研究结果在挑战主食在人们盘中的地位。不过,主流营养学界仍然会坚定地告诉大家:主食,一定要吃。

主食营养特点是什么

在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是大米、面粉及其制品,比如米饭、面条、馒头等。另外,杂豆类食物和薯类食物也应该算作主食,比如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、紫薯等。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南》建议,食物多样,谷类为主,成年人每天应

摄入谷类食物250克~400克。

主食以淀粉为主,主要提供碳水化合物。碳水化合物是最迅速、最清洁的人体能量来源。虽然蛋白质和脂肪也能提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

如果身体的主要能源从碳水化合物改为蛋白质和脂肪,蛋白质代谢加强,产生的尿素增加,会给肝脏和肾脏带来负担;脂肪不能彻底分解,而是产生酮酸,需要及时排除,更会增加肾脏的负担。一些代谢能力较弱的人不吃或者少吃主食之后会感觉身体疲劳,脸色和皮肤变差,记忆力下降。肝肾功能不全的人更不能采用这种吃法。

主食中的粗粮、杂粮是膳食纤维的重要来源,是B族维生素的重要来源。当然,

主食也含一定量的蛋白质,但含量不够高,且不属于优质蛋白。除非烹调时额外添加油脂,主食的脂肪含量一般很少。

主食吃得少有啥不好

如果主食吃得不够,不只造成碳水化合物摄入不足,更大的问题是,会导致人们吃更多的动物性食物。因为不吃主食,只吃蔬菜是吃不饱的,人们就需要更多的动物性食物来填饱肚子。而以动物性食物为主的膳食,是公认的不健康、不环保的方式。

世界卫生组织早就把红肉和肉类加工品(香肠、火腿、培根、咸肉等)列为一类致癌物,因为过多的红肉会增加肠癌的风险。很多研究表明,过多的红肉(每天平均100克以上)和红肉加工品(每天25克以上)可能会增加罹患高血压、冠心病、乳腺癌、前列腺

癌等疾病的危险。所以,《中国居民膳食指南》中推荐的每天40克~75克的肉内是很安全的,而如果不吃主食,肉类就容易过量。

好的主食是什么样的

主食还是要吃,也一定要吃,关键是要吃对。古人说“五谷为养”,要知道,古时候的五谷,并不是我们现在的精米白面。那时候吃的是糙米、小米等全谷物。我们要重新让全谷物粗粮回到餐桌里。《中国居民膳食指南》建议,全谷物应该占主食的1/3的量。另外,杂豆类薯类也可以部分替代主食。

主食的烹调方法也很重要。炒饭、炒面、炒饼、油饼、炸糕等添加了大量脂肪和糖的主食,都不能算作好主食。好主食的4个特点是:一要杂,二要淡,三要不加糖,四要不加油。

据人民日报海外版

通知

篁园路阿胶店搬迁到永胜幼儿园对面吾悦广场万博悦街2幢16号东阿百年堂阿胶。随着天气渐冷,很多市民已在考虑吃阿胶了,东阿百年堂阿胶入驻义乌第11个年头,今年老店搬迁回馈新老顾客,阿胶买二赠一,同时买阿胶送配料包加工,配料有贵妃西施糕、手脚冰凉驱寒糕、安神助眠糕、气血双补糕等。

微信同步电话:18069946782



义乌传媒第五届皮草服装直销节

出口订单取消 货品积压

便宜卖啦

来就送 满就送

义乌电视台主持人 于施

义乌电视台主持人 荣昱

总有一款适合你!

贵宾热线:8155 8155

地址:江东路33号义乌电视台北院展厅