

心跳太快消耗人体“心跳总额”？

一套心内科医生的降速法很管用

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。

心跳的频率和节律反映着身体的健康状态，正常情况下，心脏就像钟表一样有节律地跳动着，一旦它超过了正常的节奏，可能会影响寿命。可以理解为，心跳太快，是在加速消耗人体一生的“心跳总额”。

身体发出的这些信号 或是猝死前兆

工作压力大的白领一族是心源性猝死的高危人群。不过心梗突发前，身体会发出预警信号，快来跟随120北京急救中心的医生了解一下。

这些人群最易成为心梗的“目标”

工作压力大的白领 很多白领的不良生活方式，例如，久坐、抽烟、喝酒、熬夜等；饮食不规律，造成肥胖、高血脂或高血压；工作忙碌，锻炼越来越少，导致体质变差。更值得注意的是，很多白领精神高度紧张或过度焦虑，往往会引起或加重冠状动脉痉挛而导致心梗。研究表明，精神紧张、情绪波动大、体力透支等很容易成为心脏病的诱因，从而诱发猝死。

黑白颠倒的夜班人群 常熬夜、上夜班的人群，是心脑血管疾病的高发人群，其冠心病的发病风险升高，诱发猝死。

从事力量性项目的运动员 运动相关性猝死的基础病因主要为心肌病、早期冠心病和冠状动脉畸形等。此外，有心脏病家族史、高血压、高血脂、糖尿病、代谢综合征、肥胖、肾脏病的患者在情绪波动较大的时候，更容易出现心脑血管问题。

猝死虽突然但也有迹可循的

猝死的前兆有哪些？

其一 心脏病发作前，颈、后背、头皮、手心会大量出汗，此时应提高警惕，当心猝死发生。

其二 在无激烈运动、缺少睡眠或生病等诱因的情况下，连续出现胸闷、憋气等症状，应考虑心脏问题。

其三 心脏病患者常感到肩膀、颈部、下巴、手臂疼痛，这是心肌缺血的信号。

其四 心脏病发作前的典型症状是突然、或者无缘由的心跳加剧，一旦发生心室性心搏过速，则极有可能在短时间内突然死亡。

难自救但可被救

抓住急救“黄金4分钟”

猝死难自救，却可以被救。遇到突发心梗病人，该怎么做？

第一步 拨打“120”紧急呼救。

第二步 让患者头部后仰，下颌上抬，头部偏向一侧，使呕吐物尽量流出，保持呼吸道通畅。如果患者有假牙，需要摘掉。

第三步 做有效的心脏按压。

第四步 若患者出现室颤，尽早实施电除颤。来源：北京青年报

心跳超速 可能影响寿命

心脏的跳动是由起搏和传导系统的最高司令部窦房结发动的，称为窦性心律。通常清醒、安静状态下，婴儿每分钟心脏跳动120—140次，幼儿90—100次，学龄期儿童80—90次，成年人70—80次。

静息状态下心率高低可一定程度上反映心脏的健康状况，60—100次/分钟被视为在正常范围内。

心率超过100次/分钟就算“超速”了，医学上称为心动过速。

大于100次/分钟，为窦性心动过速；

超过150次/分钟可能存在室上性心动过速、房颤、房扑等，患者常伴有心跳节律不规律。

心跳太快 会给身体带来哪些影响？

要想长寿，最好把静息心率控制在75次以下。静息心率大于80次，寿命就可能缩短。可以理解为，心跳太快，是在加速消耗人体一生的“心跳总额”。

若心脏长期处于高速运转状态，就需要在短时间内完成收缩与舒张，会造成心肌供血减少，导致心脏供血不足、心肌缺血；还会增加心肌耗氧，导致心脏扩大、心衰。

虽然通常认为心率慢有利健康长寿，但这个慢也有限度，如果每分钟低于60次就算心动过缓了。严重的心跳过慢（低于45次/分钟）容易造成血液流速减慢，全身器官供血供氧变差，患者会出现头晕、乏力、胸闷、气短等不良反应，严重的会危及生命。

除以上情况外，心率还可能发生节律不规律，即心律不齐，

常会伴有心慌、气短、胸闷、晚上睡不安稳等情况。这是冠心病、心衰等疾病的重要表现，可能进一步诱发心绞痛、心律失常、房颤等。

什么在 悄悄影响心跳？

心率与年龄、运动、精神、饮食、心情等因素有关，运动和情绪激动时心率加快，休息和睡眠时减慢。

心动过速的原因可分为生理性和病理性两种。

◎生理性因素

体位改变、体力活动、焦虑、激动、饮酒、吸烟时都可能发生，通常无需特殊处理。

◎病理性因素

既包括全身疾病，如发热、贫血、缺氧、感染、甲亢，也包括心脏血管疾病，如心衰、高血压、心肌炎、急性心梗等器质性心脏病。

生理性因素导致的心动过速，若合并器质性心血管病，如冠心病、高血压等，也可能引发心绞痛、心梗、脑血管意外等严重事件。

此外，人体脱水、失眠疲倦、长期服用某些药物（类固醇、减肥药，以及含咖啡因、阿托品、促甲状腺激素、心脏类的抗凝血剂等药物），也有可能出现心跳过快问题。

心内科专家的 减速方法

心跳偏快者，应首先了解有无心脏病、贫血、甲亢或其他慢性基础疾病。

◎排除病理性因素

心率不超过100次/分钟，一般不需要治疗，可通过运动、调

整生活方式等方法让心跳减速。

◎坚持规律运动

定期进行强度适宜的锻炼，会使心功能得到锻炼。有研究发现，坚持至少3个月以上的运动，就能使心率下降4—5次/分钟。

建议每周运动3—5次，每次20—60分钟，不包括热身和结束后的整理运动。推荐的慢跑、快步走、游泳、打羽毛球、太极拳等。

锻炼时要注意监测心率，一般而言，运动时的心率比静息心率快20次左右比较合适。国际上通行的公式：运动心率=170—年龄；体弱且年纪较大的人，运动心率=（170—年龄）×0.9。

◎保持合适体重

肥胖会使心脏负担加重，减重是降低心率的有效手段之一。

体质指数（BMI）是评定肥胖程度的重要方法。在我国，通常认为BMI超过24为超重，BMI超过28为肥胖。

◎避免消极情绪

生气、过度的压力和焦虑会造成心率加快，在生活中，心态尽量保持平和，平时可以通过听音乐、静心冥想等方式逐渐恢复平静。

◎改掉不良习惯

熬夜、吸烟、饮酒、睡眠不足等，均可使静息心率加快。少喝浓茶，特别是不要在睡前喝；还应定时大便，保持排便顺畅。

◎服药前咨询医生

某些药物会升高心率，如感冒药、哮喘吸入剂和某些抗抑郁药。服用前一定要咨询医生，以免出现心动过速等副作用。

如果纠正上述因素后心跳仍然偏快，并且患者有心慌等不适，就要去看专科医生，遵医嘱服用一些减慢心率的药物。

综合生命时报报道

本版图片来自网络