

心跳越快血管越危险！ 11种方法让心率降下来

心跳越快血管越危险

《美国医学会杂志》的心脏病学子刊发表了一项研究称，针对社区人群的观察结果显示，每分钟心率增快5次，心衰风险就增加13%，死亡风险增加13%，最适宜的心率是60次/分。

关于心率与死亡率，尤其是心率与心脑血管疾病的关系，过去有过不少研究。例如2014年公布的、以随访严谨和数据完整著称的弗拉明翰研究，得出了“心率每增加11次/分，总死亡风险增加15%”的结论。可以肯定地说，心率越快、心脑血管疾病发生风险越高。由于心脏的每次跳动，都会带来一次血流脉冲和血管的被动弹性舒缩，对全身的动脉都是一种冲击。在各种力的作用下，心跳次数越多，对动脉的损伤就越大，也更容易发生动脉粥样硬化和血管内皮损伤。另外，心率是人体神经、内分泌系统调节的共同结果，心率增快可能是交感神经系统亢进、儿茶酚胺激素分泌过多等各种病理过程的表现。这些因素是高血压、动脉硬化、心衰等疾病形成中的重要机制。降低心率是最重要的治疗目标，研究已证实，使用药物将心衰病人的心率降低10次/分，3年内的死亡风险可下降11%。

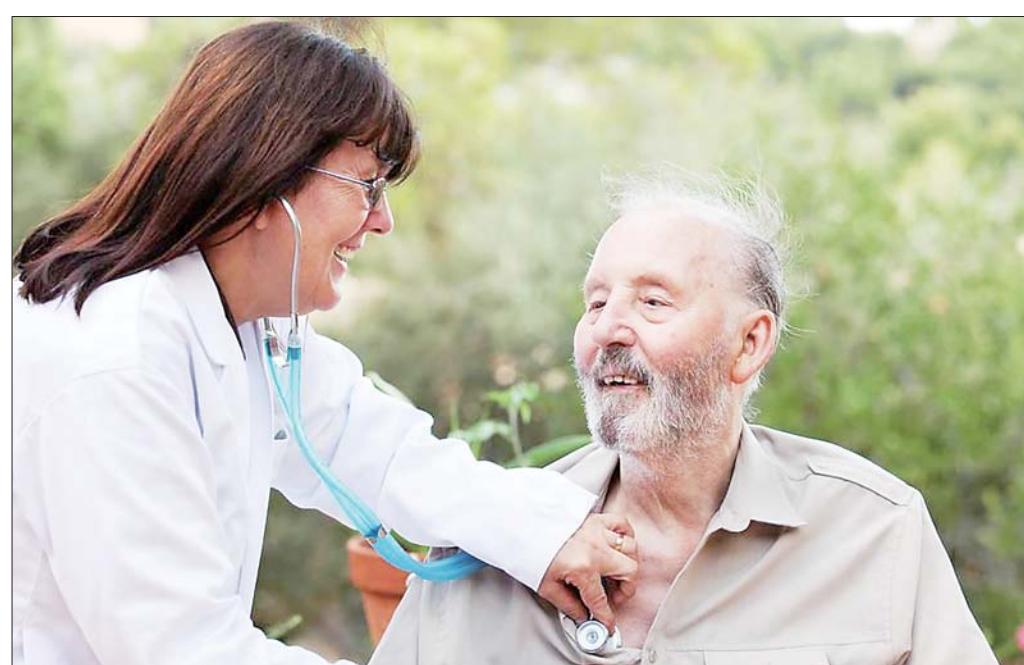
特定人群如冠心病、心力衰竭患者，应尽量将心率控制在60次/分。广大健康人群，只要心率处于60~100次/分的正常范围，就没问题。同时，控制饮食、减轻体重、增加有氧运动等，也有降低静息心率的作用，无论健康人还是心脑血管病人，都应坚持这样的生活方式。

心跳过快的七个原因

美国《读者文摘》杂志网站总结了心跳过快的7个原因。

1. 压力和焦虑。这些精神因素会造成肾上腺素和皮质醇激素的释放，升高心率和血压。

“人的一生，心脏跳动次数是有限的，跳得越快的人就越早衰竭”，坊间这样的传言虽有些耸人听闻，但心率过快的确是很危险的。那么，最适宜的心率是多少？心跳过快的原因是什么？如何降低心率？



如能舒缓情绪，心跳过速的现象就会自行消失。可尝试放松，练习深呼吸、瑜伽和太极。

2. 刺激性饮料。咖啡因、酒精和尼古丁等具有兴奋作用的物质会升高血压，加速心跳。美国梅奥诊所的心脏病专家建议，成年人每天咖啡因摄入量不要超过400毫克，大致相当于4杯咖啡。

3. 脱水。脱水时，有效血容量会减小，引起血压降低，进而迫使心脏更为努力地工作，加速跳动。大量出汗后要及时喝水或含有电解质的饮料，以补充流失的体液和矿物质。

4. 缺觉。睡眠不足也会增加皮质醇激素的分泌量，导致心率和血压上升。美国国家睡眠基金会建议成年人每晚保证7~9个小时的优质睡眠。

5. 疼痛。发表在《梅奥诊所学报》上的一项研究成果显示，急性疼痛引发的应激反应会造成血压升高、心率加快、瞳孔扩张和血液中的皮质醇含量升高，治疗后心跳便会恢复正常。

恢复正常。

6. 怀孕。孕妇的心脏承受了更多的压力。美国杜克大学医学中心的研究结果显示，到妊娠末期，子宫接受了母亲血液供应量的1/5，使心脏泵出的血液量增加30%~50%，导致心跳加快。

7. 甲状腺问题。甲状腺分泌的多种激素对人体主要器官的功能有调节作用，甲状腺激素不足（甲状腺功能减退）时，心率便会降低，而过量的甲状腺激素（甲状腺功能亢进）会升高心率。若怀疑是甲状腺问题造成的心跳加速，应进行甲功五项检查。

许多生活习惯可以帮助长期降低静息心率，也可以提高一个人在身体活动和压力期间保持健康心率的能力。以下提示可能有助于长期降低心率：

11种方法长期降低心率！ 先测一下心率多少

1. 锻炼：实现持续降低心率的最简单和最有效的方法是定期锻炼。

2. 保持水分：当身体脱水时，心脏必须更努力地工作以稳定血流。每天多喝无糖和无咖啡因的饮料，如水和凉茶。

3. 限制咖啡因和尼古丁等兴奋剂的摄入量：兴奋剂会导致脱水，增加心脏的工作量。

4. 限制酒精摄入：大多数酒精会使身体脱水。酒精也是一种毒素，身体必须更努力地加工和去除它。

5. 健康均衡的饮食：多吃水果、蔬菜、瘦肉蛋白质、坚果和豆类等可以帮助改善心脏的健康状况以及整体健康状况。富含抗氧化剂和健康脂肪的食物和补充剂可以降低血压，使心脏更容易跳动。

6. 充足的睡眠：长期缺乏睡眠会给整个身体带来压力，包括心脏。大多数成年人每晚睡眠7至9小时。

7. 保持健康的体重：额外的体重也会给身体和心脏带来

压力。

8. 减少或解决大量长期压力的来源：由工作、照顾家人或经济负担造成压力都会使心脏和身体其他部分更加努力地工作，以保持正常的节奏和流动。

9. 寻求心理辅导或心理服务：创伤性的经历、悲伤和某些心理健康状况会对身体产生压力，并可能影响大脑化学反应，使人难以应付日常活动和压力。

10. 走到户外：研究表明，那些在大自然中度过更多时间的人，即使是在树林或公园散步的人，也往往比那些没去的人更快乐，更没有压力。

11. 练习放松技巧：增强自我意识和正念的活动，例如冥想，在常规练习时有助于减轻压力。

老人要把心率当回事

心率增快是交感神经系统的激活表现，交感系统过度激活可增加心脑血管疾病的风，险在心脑血管疾病患者病情加重时，常常伴有交感系统的过度激活和心率增加。

因此，心率增快不仅是心脑血管疾病的一个独立危险因素，而且是预后不良的标志。在老年人群中，特别是在心脑血管疾病高危人群中，控制心率是至关重要的，减慢心率已成为心脑血管病防治的一个重要目标。调整心态和生活方式是减慢心率的基础。

对于老年心脑血管患者来说，要注意减慢生活节奏，经常放松身心、深呼吸、按摩等均有助于减慢心率，一项研究发现，接受1小时手或脚按摩治疗之后，参试者心率平均降低了8次/分钟。

另一方面，加强锻炼可提高心脏工作效率，减少心脏泵血次数从而减慢心率。当生活方式改变难以奏效时就要考虑药物治疗了，可以在医生的指导下根据自己的情况选择合适的药物。

(据人民网)

如何远离办公室细菌

人们都知道外出回家要洗手，却鲜少有人在意办公室是否干净卫生。据英国《每日邮报》报道，美国亚利桑那大学的研究者发现，办公桌上的细菌数量是马桶座的400倍，尤其是男性的办公桌、手机、电脑、键盘、抽屉和个人物品的细菌数量是女性的3~4倍。英国诺丁汉特伦特大学科学与技术学院高级讲师麦克尔·洛克林介绍了让办公室不当致病原的三种方法。

1. 保持手机清洁。手机经常靠近我们的嘴和耳朵，这些都是易受病菌攻击的入口。德国一所大学的研究发现，触屏手机的细菌数量相对较少，主要为皮肤、鼻腔和一些胃肠道细菌。回家后最好先用消毒纸巾擦擦手机，吃饭时不要把玩。

2. 当心文件和杯子。虽然大部分工作已实现数字化，但许多人还是会经常接触到纸张——无论在会议上做记录，在同事桌上留便笺，或午休期间阅读书籍报纸。纸和书籍并非常见的污染源，然而在英国，禁止某些患者在生病期间接触书籍的禁令仍旧存在。患病读者必须通报地方卫生部门，后者可选择消毒或销毁书卷。另外，公用茶杯上的细菌也不容忽视，多达90%的杯子被细菌覆盖，其中20%携带大肠杆菌。因此，最好自己带杯子上班。

3. 文具也不安全。文具上也有微生物的存在。如果你有咬笔的习惯，并常把笔借给他人，就要当心了。如果保持干净，文具本身很少有微生物。

(据人民网)

