

年纪轻轻为什么也会心律失常?

大多数人认为心律失常是中老年人才会患的疾病,但在现实生活中,很多年轻人也会出现心律失常,甚至诱发猝死。那么,什么是心律失常?年轻人该如何预防心律失常呢?

心律失常是指心脏跳动的节律或频率出现异常,即心脏起搏点发出冲动异常或冲动传导异常而引起的一类心脏疾病。根据心脏跳动的快慢,心律失常可分为缓慢性心律失常和快速性心律失常,前者包括窦性心动过缓、窦性停搏、窦房传导阻滞、房室传导阻滞等多种类型;后者包括窦性心动过速、房性心动过速、阵发性室上性心动过速、交界区心动过速、室性心动过速等。不同原因引起心律失常,治疗原则也有很大区别。

心律失常常见原因有哪些?

1. 器质性疾病:不管是年轻人还是老年人,如果本身患有各种器质性的心脏病,如风湿性心脏病、先天性心脏病、扩张性心肌病、肥厚性心肌病以及心肌炎等,这些器质性心脏病都会导致各种心律失常发生。
2. 剧烈运动:剧烈运动时会引起人体交感神经兴奋,使心跳加快,心肌耗氧量增加,进而诱发心律失常。
3. 外界刺激:人在突然受

到刺激或惊吓时,神经系统会受到相应的刺激,导致血管突然收缩,进而引起升高血压,诱发心律失常。

4. 不良情绪:当人们受到紧张、害怕、激动、伤心、恐怖等不良情绪的影响时,会造成心脏神经功能失调,进而诱发心律失常。

5. 不良的生活饮食习惯:现代年轻人由于喜欢熬夜、嗜好烟酒、暴饮暴食等不良生活饮食习惯,也会刺激人体的植物神经,增加心脏负担,进而诱发心律失常。

心律失常有哪些常见症状?

心律失常的临床症状因人而异,主要表现有以下几点:1)心慌:心律失常最常见的症状是心慌,主要是因为心跳过快或心肌收缩过强引起的。2)头晕:这种症状大多出现在缓慢型心律失常患者,少数快速型心律失常也可以发生,严重情况下还可以发生晕厥,甚至猝死。3)其他:胸痛、胸闷、气促、黑矇、晕厥、意识障碍、抽搐等症状。



如何有效预防心律失常?

年轻人要预防心律失常,就要在日常生活中做到以下几点:1)保证充足的睡眠:有研究显示,失眠、熬夜都是诱发心律失常的因素之一,因此,年轻人要少熬夜,每天保证足够的睡眠时间。2)适当运动:现在的年轻人很多运动时间较少,甚至没有运动习惯,以致引起很多疾病,对此,年轻人应保持长期、稳定的运动时间,保障身体机能的正常运转。3)保持良好的生活习惯:年轻人应尽可能拒绝吸烟酗酒等不良嗜好,减少心脏负担,避免诱发心律失常。

张家界市慈利县江垭镇中心卫生院内科 王其珍

大部分支原体肺炎预后良好

支原体肺炎是由肺炎支原体引起的呼吸道和肺部的急性炎症改变,以儿童及青年人居多,病理改变以间质性肺炎为主,可伴有支气管炎和细支气管炎,秋冬季节高发,但季节性差异不显著。

感染支原体后一般不会立刻发病,潜伏期为2~3周,起病较缓;发病初期主要有乏力、头痛、咽痛、肌肉酸痛、腹泻等症状,咳嗽明显,多为阵发性刺激性呛咳,夜间加重,咳少许白色黏痰,或带有血丝,偶有脓痰;伴或不伴发热,有时会出现胸痛。随着病情加重,患者会出现少量胸腔积液或呼吸困难。除了对呼吸道造成影响,支原体肺炎还可能会对肠胃、肝脏等其他器官造成一定影响,进而引起各类并发症。

支原体肺炎传播途径主要是经飞沫由呼吸道传播,病原体侵犯呼吸道黏膜,可引起咽炎或支气管炎,进而引发支原体肺炎。支原体肺炎的诊断有赖于呼吸道标本培养,血清冷凝集试验 $\geq 1:40$ 或血清抗体检测可作为临床诊断参考。影像学可参考胸部X线,X线表现多样,早期呈间质性改变,随后可呈支气管肺炎,或从肺门向肺野外周伸展的扇形阴影,以肺下野为多见。

支原体肺炎具有自限性,多数病例可不治而愈,但早期使用适当的抗生素可减轻症状,缩短病程。肺炎支原体对大环内酯类、四环素类或喹诺酮类药物敏感,疗程一般为10~14天。咳嗽剧烈时,可适当给予镇咳药,合并其他细菌感染,可根据病原学检查,选用针对性抗生素治疗。确诊支原体肺炎后,患者还要做好呼吸道隔离措施,尤其是儿童及老年体弱者,预防感染或防止交叉感染,同时保持室内空气洁净,保证口腔和呼吸道卫生。

支原体肺炎患者大多为轻症,恢复效果比较好,不会遗留后遗症,少部分可转化为重症病例,引起多种严重并发症。因此,当出现不明原因的顽固性咳嗽,且为阵发性、刺激性呛咳,夜间为主,合并有恶心、呕吐、腹泻、关节疼痛、皮肤斑丘疹等肺外表现等,应及时到正规医院就诊,以免延误病情。

永州市第一人民医院呼吸内科 唐升霞

血压正常了可以停药吗?

近期,全国各地持续高温,不少细心的高血压患者发现自己的血压似乎不吃药也“正常”了,但专家提醒,千万别高兴得太早,即使血压正常也不能擅自停药。

一般来说,人们的血压在炎热的夏季会比平时要低,原因主要有两个方面:一方面,人体出汗多,水分、盐分丢失也多,血容量就会下降,血压也就随之下降;另一方面,高温状态下,人的体表血管处于舒张状态,血管阻力降低,血压也会相应下降,但这并不代表可以不用吃降压药了。

对于高血压患者而言,血压下降并非意味着疾病痊愈,擅自停药很容易造成血压反弹,诱发各种心脑血管急症。患者应该坚持每天监测血压,如果出现了头晕、乏力等不适,应及时到医院就诊,在医生的指导下适当调整用药。对于血压本身不太高,用药量不大的患者,可以在医生的指导下暂停降压药物,但要监测血压,一旦血压持续升高,还是要及时把降压药吃上。

西安交通大学第二附属医院全科医学科 肖佳佳 赵晓静

注射青霉素前为什么要做皮试?

相信很多人都有过做“皮试”的经历,尤其是注射青霉素、头孢类抗生素前,看患者是否对青霉素类药物过敏。那青霉素到底是什么?注射青霉素前为什么要做皮试呢?

什么是青霉素?

青霉素是从青霉菌中提取出来的一种物质,目前可将青霉素分为五个大类:窄谱青霉素、耐酶青霉素、广谱青霉素、抗铜绿假单胞菌广谱青霉素,以及抗革兰氏阴性菌青霉素。

注射青霉素前为什么要做皮试?

皮试即皮肤(皮内)敏感试验,是借助抗原、抗体在人体皮肤内或皮肤上的反应进行免疫学的检测,以此检测人体内的超敏反应,以及人体细胞的免疫状态。注射青霉素前之所以要做皮试,主要是因为青霉素中有一种杂质成分叫青霉噻唑分子,它进入人体后会与蛋白质结合,形成一种叫青霉噻唑蛋白的物质,这是一种极强的致敏源,如果这种杂质含量多,就非常容易让很多人产生过敏反应。青霉素皮试可以检验人体对青霉素的反应,防止注射青霉素后出现过敏反应,特别是过敏性休克等较为严重

的过敏反应。通常需要做皮试的药物有两种:一种是按医学规定必须做的皮试药物,另一种是在特殊的情况下才需要做的皮试药物。

皮试后有哪些注意事项?

1. 做完皮试后,皮试部分会有一小皮丘隆起,切勿按揉。20分钟左右给医生护士观察皮试结果,如过时则需重新做皮试。
2. 做完皮试后的一段时间内避免剧烈活动,如感到异常情况,应立即通知医生或护士。
3. 如果出现青霉素过敏反应也不要过于慌张,因为皮试用的剂量是非常少的,不会对身体产生太大的影响。另外,目前临床已经有很多药物可以替代青霉素,医生会根据实际情况选择合适的药物。同时,患者要记得自己对青霉素过敏,以后如果遇到需要注射青霉素时,应该主动告知医生。

邵阳市新宁县回龙中心卫生院药剂科 陈刚