

睡不好易发心律失常

一夜没睡好，第二天难免脑子不转，心里发慌，如果经常睡不好觉，心脏可能就会“抗议”了。据美国“健康日”网站报道，最新研究证实，因睡眠呼吸暂停综合征而打鼾的人可能引起致命的心跳异常。

以前已有研究显示，睡眠呼吸暂停和心律失常的发生有关，但不深入。美国凯斯西储大学医学院的苏珊教授介绍，在最新研究中，他们分析了心律失常和睡眠呼吸暂停综合征之间的特定风险。这项研究发表在近期的《美国心脏病学院杂志》上。

苏珊和她的同事们在美国各地的睡眠研究中心调查了近2900份多导睡眠图——其中包括详细的睡眠时间记录和参与全国睡眠心脏研究的2500多人的大脑、肌肉、心脏的生物物理活动记录。研究人员对比了正常呼吸时在睡眠呼吸暂停发作90秒中心跳的模式，结果发现，睡眠呼吸暂停综合征的患者发生心律失常的是睡觉时呼吸正常者的18倍。同时，令人意外的是，研究者还发现，睡眠呼吸暂停综合征的严重程度和心律失常的发生没有相关性。事实上，大部分心律失常发生于那些轻到中度睡眠呼吸



暂停的患者。基于他们的研究，研究者呼吁，临床医生应该警惕，心律失常患者可能伴发睡眠呼吸暂停，而睡眠呼吸暂停患者也可能出现心律失常。

专家提醒，中老年人经常出现心慌、胸闷、气短、乏力等症状时，应该警惕可能患了心律失常，要尽快就诊并适时调整自己的生活方式。冠心病、心肌炎、风心病等多种器质性心脏病可能引起心律失常，电解质、内分泌失调或自主神经

功能紊乱等也是常见原因。心慌时，数数自己的脉搏，如果心跳太快，每分钟超过100次，要先就近坐稳，用手指在颈动脉搏动最明显处（即颈动脉窦）向后按压，每次不超过5秒钟；如无效，隔几秒钟，再按压，但要注意最好不要在左、右双侧同时按压，或者闭眼，用中指从眼眶上缘滑向眼球，适度压迫眼球，每次10~20秒，以刺激迷走神经。如果不能缓解症状，一定要尽快去医院检查。

心律失常的发病原因复杂，对它的治疗也非常多样。实际上，针对这个难题，中国中医科学院的专家们从上世纪80年代初就已着手，经过10多年的努力，研制出了抗心律失常的中药新药——稳心颗粒，在临床上得到广泛的认可。由中华医学会心电生理和起搏分会与卫生部心血管防治中心首次进行的，包含6000多名患者在内的公益性、学术性的《中国住院患者心律失常调查》结果显示：“稳心颗粒在所有抗心律失常药物常规使用频率中位居第六，是中国人使用最多的抗心律失常中成药。”

为了充分证明稳心颗粒的疗效与安全性机理，自2003年始，北京大学人民医院、武汉大学人民医院、重庆第三军医大学新桥医院等国内多个著名心电生理实验室的国内权威专家，分别从离子通道角度进行了深入研究。2007年6月，美国食品和药品管理局指定药物安全性研究实验室杰弗逊大学医学院心脏中心实验室的严干新教授，亲自主持了稳心颗粒抗心律失常的离子通道研究。该研究结果于次年5月发表在美国《药理学和治疗学》杂志上，并与国内的论证形成互证。

（据《生命时报》）

球赛胜负事小 心律稳定事大

4月，欧洲冠军联赛进入了白热化的决赛阶段。这对于一名球迷来说，无疑是一场一年一度的足球盛宴，但对于患有心脏病的人来说，引人入胜的精彩比赛很有可能会导致发生心律失常。

第一，紧张的情绪和狂热的氛围都容易诱发心律失常。球赛是竞技类体育项目，而且欧冠赛中的参赛队多是世界强队，一旦比赛进入白热化的阶段，足球在双方明星队员的脚下争来抢去，这种激烈的场面难免会让观众心情紧张，从而引发心律失常。所以说，这样的场面心脏病患者还是少看为妙。

第二，睡眠不足也可以诱发心律失常。欧冠赛在英国举办，由于时差问题，大部分比赛都被安排在北京时间凌晨前后进行。如果患者熬夜观看现场直播的比赛，生活作息时间不规律，就很有可能导致睡眠不足甚至失眠，这都是不利于病情稳定与治疗的。所以，心脏病患者最好不要收看球赛现场直播，通过第二天电视的精彩回放了解一下比赛结果就可以了，毕竟一场球赛的胜负事小，您自己的心律稳定事大啊！

当然，心脏病患者要及时服用药物治疗心律失常。参松养心胶囊是在中医络病理论指导下研发的治疗心律失常的中药新药，它通过多途径、多环节、多靶点阻断心律失常的发生，可用于冠心病、病毒性心肌炎、植物神经功能失调等引起的各种早搏、心动过速、传导阻滞、房颤等。

（来源：搜狐健康）

中风病人多唱歌 语言功能恢复快

据英国《每日邮报》最新报道，美国的研究人员通过教中风病人唱歌，来帮他们恢复语言功能。研究人员指出，唱歌可以明显改善中风患者的语言功能，之前有些人无法连续说出两个单词，通过唱歌训练，已能流利演讲。

美国哈佛大学医学院的研究人员指出，该疗法适用于成千上万的中风患者，且简单有效、易于推广。在英国，每年新增15万名中风患者，语言功能损伤严重影响了生活质量，科学家们早在上个世纪就已经认识到语言功能存在障碍的中风患者有时可以清楚地唱歌，这是由于大脑中负责语言与歌唱的功能区是分开的。因此，上世纪70年代出现了这种音乐疗法，但由于多种原因该疗法没有很好地开展下去，不过，在美国科学促进协会年会上，研究人员指出，目前已经对该疗法进行了重新研究，并取得了较好的疗效。

（据《生命时报》）

先测血压再吃早饭

“控制高血压是降低心脑血管病发生率最有效的措施之一。”3月25日，在“GREAT CHINA 高血压指南/循证中国临床推广项目”新闻发布会上，中华医学会心血管病学分会主任委员胡大一教授强调，重视我国高血压特点，将最新研究成果转化成简便易行的方案，在基层推广，对控制高血压至关重要。同时，患者自身也应积极投身这场战役。

“我国高血压人群有三个

突出的特点。”北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲教授介绍，首先是饮食方式和西方差别很大，主要表现为高盐、低钾。其次，我国老年高血压患者多，且血压波动大。再次就是脑卒中的发病率和死亡率居高不下。在我国，脑卒中死亡率和病死率比其他心血管疾病高4倍，脑血管病死亡率比美国高出1.5倍，给家庭和国家带来了巨大的痛苦和负担。

“要想控制好高血压，需

要调动‘当事人’的积极性。”胡大一教授呼吁，“控制高血压，不是简单地取药、吃药，而是需要将其融入患者的生活，养成一种习惯。例如，人体血压在一天内有波动，夜间降至低谷，清晨起床后会迅速升高，是心肌梗死、脑卒中的高发时段，因此，晨起血压值能很好地反映血压的控制状况。所以，高血压患者清晨起床后，要先测血压再去吃饭，不要忘记。”

“此外，运动、情绪激动等都会影响血压，而刚起床时不存在这些干扰因素，此时测量血压，数值较准确。”胡教授说，自测血压时，患者还可以自省一下，自己为控制血压作出了哪些努力，比如是否已经戒烟、是否严格控制了食盐的摄入、有没有坚持运动等，还要将每次的血压值记录下来，有助于医生判断病情变化。

（据《生命时报》）

运动后牙疼要警惕冠心病

读者提问：我近两个月每次打完球都觉得后槽牙疼，有人说运动之后牙疼可能是冠心病的表现，请问是这样吗，我需要去医院看病吗？

专家解答：大约一半急性心肌梗死患者在发病前几小时甚至几周，可以追溯到心绞痛或心绞痛加重的病史，却由于症状轻微或不典型等原因，未加以重视。众所周知，心绞痛的典型症状是胸前区压榨样疼痛，但有研究显示，约30%的高龄冠心病患者表现为上腹痛、左肩痛、头痛，甚至咽喉痛、牙痛、耳痛等不典型的症状。

体力活动、运动、情绪激动或者饱餐、受寒等都会增加

心肌的耗氧量，这就需要冠状动脉提供更多的血液供应，如果冠状动脉已产生粥样硬化，血管腔狭窄、弹性变差，无法保证其为心肌提供足够的血液供应，心肌缺血、缺氧，就会表现出心绞痛甚至心肌梗死。因冠心病导致的运动后牙疼，往往是牙床的一侧或两侧疼痛，以左侧为多，常常难以确定具体是哪颗牙，牙龈、脸颊不红肿。

此外，口腔专家也指出，人体在运动后，血压会有一定幅度的升高，而牙髓腔内的神经对血压升高比较敏感，所以后槽牙部位有可能会感到不适。有上述症状的人应该在运动后及时测量一下血压。一旦

牙齿出现疼痛，应该及时到口腔科诊治，明确是否为牙齿本身原因引起的牙疼。如果牙齿检查没有异常，那么对于有冠心病危险因素的患者，一定不能忽视对心脏的检查。

最后，还要提醒大家的是，有高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒等危险因素的中老年人，是冠心病的高危人群。如果他们因打球、跑步、情绪激动等引起典型或不典型的心绞痛症状，这代表他们的冠状动脉在“临危”时已经无法“受命”，要警惕是否为冠心病发作，应尽快去医院，通过相应检查明确诊断。

（据《生命时报》）

