

心率是越低越好吗?

过高过低都算异常

心脏可以说是我们人体器官中的一位“劳模”，这个拳头大小的强力“泵”每时每刻都在工作，在人的一生中可以跳动超过20亿次。运动员的心跳速度会比普通人慢一些，于是“心率越低表明心脏越强壮，动力足”的说法便慢慢流传开来。那么，真的是心率越低越健康吗？理想的心跳数值在什么范围之内？下面就和小编一起来了解一下吧。

心律≠心率 理想的心跳数值看这里

不知道大家有没有过这样的经历：心跳突然加快或变慢，像是打拍子漏掉一拍，或者脚底踩空了，无法预知下一秒又会怎样，给人一种无所适从的感觉。

郑阿姨在门诊上如此描述，她说自己很不舒服。这种感觉有时候只是几秒钟，有时候则会持续更久一点。经过仔细检查，医生确定这种现象属于“心悸”，心律出现了异常。郑阿姨也担心是心脏本身出现了问题，医生安排了进一步的检查，最终一一排除。大概是季节变化，而最近家里又有烦心事，休息不当所致。

不过郑阿姨仍“心有余悸”：“大夫，心率异常怎么判断呢？”

很多人将心率与心律混为一谈。心律是指心脏跳动的节律，包括节奏和规律两个方面，其中的节奏即“心率”。所以当医生说一个患者心

律异常的时候，可能是心率异常，也可能是心跳不够整齐均匀。

而心率是指健康人在安静状态下，每分钟心跳的次数（也叫“安静心率”），传统认为正常心率的范围为60—100次/分，目前认为50—80次/分更为理想。

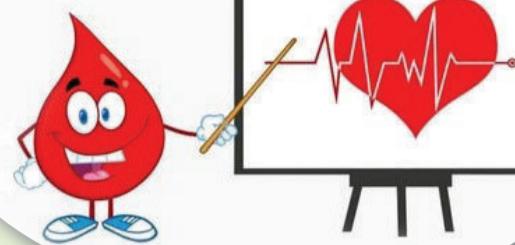
掌握心率 先学会“自测脉搏”

不过受年龄、性别及生理因素的影响，心率也会产生个体差异。比如幼儿的新陈代谢速度更快，心率会相对高一点，可以达到120—140次/分。随着孩子一天天长大，心率值也会逐渐趋于稳定。正常情况下，女性比男性的心率值有所偏高。老年人身体机能衰退，心率也会变慢，一般在55—75次/分。当然，普通人在运动、激动、愤怒的时候，心率自然也会加快很多。

脉搏与心率本质上也是两个不同的概念，不能直接画等号。但是，正常情况下脉搏的节律与心脏搏动的次数是一致的。因此，可以通过检查脉搏来了解自己的心率。具体操作如下：

找定位坐好，一侧手臂放于舒适位置，腕部伸展，掌心向上。另一只手将食指、中指、无名指的指端放在桡动脉表面，压力大小以能清楚地触及脉搏为宜。一般情况下测30秒，将所测脉搏数值乘以2，即为脉率。若自测脉搏不整齐，就要测量1分钟。平静状态下，脉搏超过100次/分，叫心动过速；脉搏低于60次/分，属于心动过缓。

值得注意的是，有些特殊的情况下脉搏与心



率并不对等。比如房颤患者，自测脉搏100次/分，但是实际心率已经高达130次/分；再比如早搏患者，自测脉搏的时候往往很难识别，会让患者误以为自己的心率是正常的。

拥有“强大心脏” 你需要改善生活习惯

心率过快或过慢都属“异常”，应引起注意，可能与某些疾病相关。比如心室肥大、甲亢等可引起心率过快，房室传导阻滞、脑梗死和甲状腺功能紊乱等可引起心率过慢。

如果是因为确切的疾病导致心率异常，在明确诊断的前提下，应遵医嘱服药，使心率恢复正常，保护好心脏。

另一种情况，比如专业运动员因为训练有素，心脏功能强劲、效率高，用更少的心脏跳动次数就可以满足泵血的需要，因此他们的心率大都是偏慢的（平常可能低于50次/分）。

因此，医学专家总是鼓励大家参加适度的体育锻炼，让心脏更健康。比如每周活动3次，每次30—60分钟。适宜的运动心率现在大家都用“170—年龄”来计算，不过这个标准并不适合所有的人，最好依据心肺耐力检测的有氧心率而定。

同时，积极改正不良生活方式。比如，戒烟限酒，少熬夜，保持适当的体重；心态平和，情绪稳定，遇事别激动。必要时可通过听音乐、冥想等方式帮助自己恢复平静。这些都可以促进心率健康。

汪芳



头痛恶心，警惕青光眼搞突袭

30多岁的李女士突然感觉右眼痛，看不清楚东西，还恶心想吐。家人赶紧把她送诊，一查眼压才知道是青光眼急性发作。在及时治疗下，李女士的病情逐渐缓解。青光眼搞突袭时很会伪装，因此很多人错过了最佳治疗时机。

急性青光眼发作易被误诊

青光眼是一组以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的病变，病理性高眼压是其主要的危险因素。它分为开角型青光眼和闭角型青光眼。闭角型青光眼又分为急性闭角型青光眼和慢性闭角型青光眼。

慢性闭角型青光眼早期不易被察觉。很多患者只是偶尔出现眼睛干涩疲劳、酸胀感等不典型表现，很容易被误认为视疲劳。因此，常在疾病发展到晚期，视力范围缩窄到中心时才发觉。而急性闭角型青光眼患者急性发作时，常因头痛呕吐被认为是消化或神经系统疾病，耽误了最佳抢救时间。

正常情况下，眼内产生的水会从前房的排

水管道流走。但当急性闭角型青光眼发作时，前房变得很浅，排水管道会被堵住，房水无法流出，而新的房水又在不断生成，越积越多，造成眼压的急性升高，不仅会引起头痛恶心，长时间巨大的压力更会压迫视神经，造成视神经萎缩和视力受损。



青光眼突袭，降眼压是关键

当感觉突然出现眼痛、恶心，伴有视力严重下降时，一定要第一时间到眼科就诊。

一旦确诊，医生会用到多种局部点眼、全身输液和口服的降眼压药物，来使眼压快速降低，以达到减少视神经受损、保护视功能的目的。如果用药后眼压依然无法得到有效控制，就需要尽快入院进行青光眼手术，医生会根据患者的不同病情制定适合的手术方案。

眼花得早易被青光眼盯上

远视眼、老花眼发生得特别早的人，青光眼发作的概率会比一般人高很多，建议去眼科定期检查。如果存在危险因素，医生会及时给予虹膜YAG激光等方式干预。虹膜YAG激光可在前房和后房中间开一扇小门，房水能自由通过。此外，白内障手术晶状体的置换可使狭窄的房角打开，促进房水流出。因此，如果患者合并白内障，尽早手术已成为预防和治疗闭角型青光眼的主要方式之一。

刘爽