

心跳偏慢是长寿优势

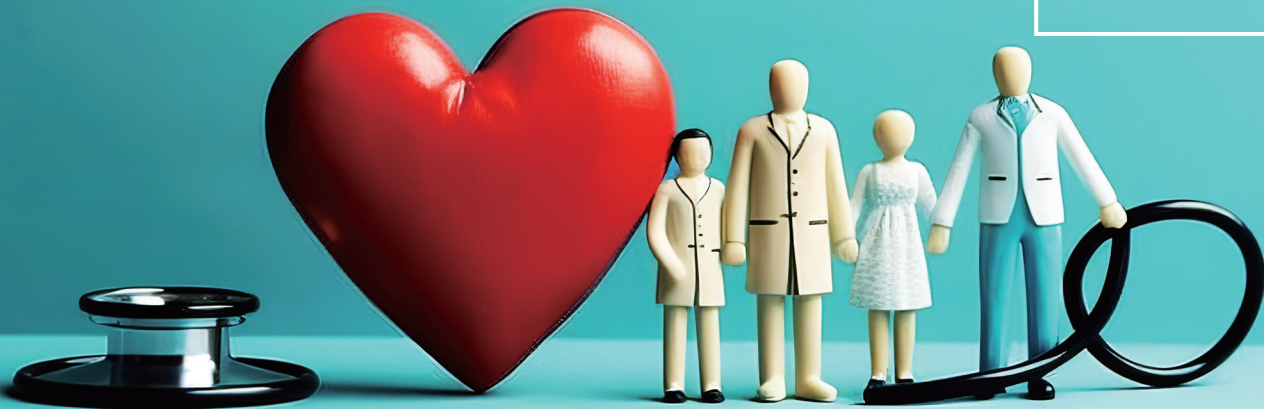
四步“调心法”稳心跳

生活有规律,心跳才有节奏

多一点刺激,心肌才能强大

管好基础病,血流才更安稳

戒烟酒咖啡,心脏才不紧张



受访专家

北京大学人民医院心内科主任医师 刘健
北京积水潭医院心血管内科主任
医师 刘巍 / 主治医师 李格轩

生命时报记者田雨汀

众多器官中,心脏堪称“劳模”一般的存在,不仅自己一刻不停地跳动着,还在持续不断地为全身上下输送新鲜血液,是生命的律动之源。在不同人身上,这种律动的节奏有快慢之分。既往有研究发现,心跳正常但偏低的人群寿命更长。《中华心脏与心律电子杂志》近期发表的一项涉及我国12万名成年人的研究发现,静息心率(在清醒、不活动的安静状态下,每分钟心跳的次数)升高者,10年心血管疾病风险会增加。

心率和寿命息息相关

研究人员选取了“中国动脉粥样硬化性心血管疾病风险预测研究”中的数据,将参与者按照静息心率的快慢分成5组,分别是小于60次/分钟、60~69次/分钟、70~79次/分钟、80~89次/分钟、大于90次/分钟。分析结果显示,静息心率越高,心血管疾病风险越大,且每分钟增加10次,心血管疾病发生率会增加9%。具体而言,相比静息心率在70~79次/分钟的人群,80~89次/分钟、大于90次/分钟属于高风险人群,未来10年心血管疾病风险超过10%,患病几率分别升高21%、24%。

北京大学人民医院心内科主任医师刘健告诉记者,通常,成年人的静息心率在60~100次/分钟之间,可保证将5~6升血液泵至全身各处。如果低于60次/分钟,即为“慢性心率”,常见于运动员,因其长期进行有氧、耐力训练,心肌搏动的力量更强、泵血效率更高,可用更少的跳动次数输出同等的血量,心率便会更低。但对于非运动员来说,静息心率并非越慢越好,容易导致血液循环不足,无法将氧气供应

至大脑或其他器官,心源性晕厥、心脏骤停、器官缺血等风险大幅增加。普通人如果心率低于60次/分钟,可能预示心脏传导系统异常、甲状腺功能减退等情况,建议及时就医。

北京积水潭医院心血管内科主任医师刘巍表示,如果把人体比作一辆汽车,静息心率维持在60~80次/分钟时,车子能平稳且高效地运转,心率过高则意味着“发动机”在持续“高转速”工作,长此以往可能加速心脏功能衰退。一项纳入国内外45个队列的荟萃分析显示,静息心率每分钟增加10次,冠心病、脑卒中风险分别增加12%、5%;即使在正常心率范围内,静息心率高于80次/分钟,就可能引起高血压、中风等心血管问题。

“变速”心跳暗藏危险

静息心率是反映心脏健康的重要“晴雨表”,但刘巍强调,个人的体质和机能存在一定差异,快慢不能一概而论。而且,静息心率也非一成不变,本身会受到多种因素影响。

通常,儿童、青少年静息心率较快,约为70~90次/分钟;中年人心率相对稳定,保持在60~80次/分钟,且女性高于男性,会随着年龄增长略微下降。无论男女老幼,精神压力较大时,大脑开启“战斗或逃跑”机制,均会出现心跳加速。服用美托洛尔等 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂,以及阿米替林等抗抑郁药,则可造成静息心率下降。

生活中,大家需警惕的是与疾病相关的心跳“变速”。

心率加快:血压不稳、肥胖、心血管问题。对于高血压患者而言,血压控制不佳意味着血液的循环供应不稳定,心脏便可能加速跳动,以保证全身供血平稳,造成静息心率升高;肥胖人群的血脂水平往往偏高,血液的循环阻力增加,迫使心脏“使劲儿”跳动,也会升高静息心率。一旦心率超过100次/分钟,且持续一段时间,可能是窦性心动过速、室上性心动过速或房颤等问题的表现,首先要及时排查上述

病因;其次,排查继发性因素,包括心衰、冠心病等器质性病变;最后,需考虑精神和心理因素。年轻人的心血管疾病风险相对低,但若长时间心率过快,需警惕贫血、甲亢等问题,建议及时就医。

速度太慢:检查内分泌、心脏传导。体力活动不足、不规律锻炼的人群,心脏每天“四平八稳”地跳动,心肌不会得到额外的刺激,力量逐渐减弱,心率也会跟着下降。但在非睡眠期间,静息心率低于40~50次/分钟,就要警惕内分泌疾病、心脏病等。比如,甲状腺功能减退症患者的甲状腺激素分泌不足,心脏的电生理活动减缓,可造成心率变慢;窦房结功能障碍、房室传导阻滞等心脏传导系统疾病,则会阻碍心跳的正常节律。

心跳不规则:可能是“漏电”了。正常情况下,心脏的跳动是由“电路系统”——心脏传导系统控制的,无论快慢均有一定规律性,如果心脏开始“扑通乱跳”,没有规则,即心律不齐,表现为突然“咯噔”一下,像是停跳了;或者感觉心脏突然“跳到嗓子眼”,可能伴随乏力、胸痛、胸闷、气短、晕厥等症状,冠心病、心肌病、自主神经功能失调、电解质紊乱等都是可能原因。

刘健介绍,每个人都应坚持定期监测静息心率,方法很简单:早上醒来后,可坐在床上、放松身体后测量心率,此时身体尚未被运动、食物或情绪等外部因素干扰,结果最为准确。“比起静息心率慢,心率平稳也很重要。”刘巍说,稳定的心率有助心肌持续高效的泵血,为其他器官提供充足的氧气和血液,以保证它们能够正常运转,建议定期去医院进行心电图等心率监测。

四步“调心法”稳心跳

一般来说,在没有任何不适的情况下,保持较低的静息心率可避免心脏“过劳”,有利机体健康。专家们表示,想要心率平稳、心脏健康,关键在于调整生活方式,尤其是以下4个方面。

生活有规律,心跳才有节奏。进

入高质量睡眠时,机体基本静止,心率会自然减慢,从而促进机体恢复、改善神经功能,以维持第二日的心率平稳;不少食物有“护心”作用,比如富含欧米伽3脂肪酸的深海鱼、亚麻籽、坚果,以及新鲜蔬果、优质蛋白、全谷物,可加入每日饮食计划。睡眠、饮食降心率的关键在于准时准点,建议保持7~8小时的充足睡眠,并固定每日入睡和起床时间,比如22:30入睡、7:00起床,避免熬夜、大吃一顿等突发情况。否则,规律作息一旦被打破,心脏会措手不及,疲于应对,难免失去正常节奏,影响健康。

多一点刺激,心肌才能强大。心脏是一个“肌肉泵”,心肌越强大、泵出血液越多,静息心率就越慢。只要是肌肉,都可通过运动来增强力量,规律运动还可增加体内的内啡肽(快乐激素)水平,从而缓解压力,降低心率。由于有氧运动会使心率“快上加快”,静息心率较高人群可选择慢跑、有氧操、八段锦、太极拳等中低强度有氧运动,每周3~5次,每次30分钟以上为宜,同时适当搭配抗阻训练。需提醒的是,一次性过量运动或长时间剧烈运动等于给心脏“上刑”,反而会造成心肌细胞缺血性损害,甚至“罢工”,引发猝死。

管好基础病,血流才更安稳。高血糖、高血脂会升高血液的黏稠度,高血压则可直接伤害血管,均会阻碍血液的正常循环,从而增加心脏泵血的负担,慢阻肺、慢性肾病等不少慢病也可间接伤心。因此,慢病患者需严格控制血糖、血压,按时按量服用药物;如已患心脏疾病,需遵循医嘱使用降心率药物,包括美托洛尔、阿替洛尔、比索洛尔等一线药物。

戒烟酒咖啡,心脏才不紧张。烟草中的尼古丁是一种强效刺激物,可直接作用于交感神经,使得原本舒张的血管平滑肌紧张起来;咖啡、浓茶中的咖啡因、酒精等可增强大脑兴奋性,均会拉高心率。因此,建议大家尽早戒烟限酒,咖啡因敏感人群不宜喝咖啡、浓茶,为心脏“减负”。

生命时报官方网站