



过度熬夜须防心律失常

◎邯郸邯钢医院心内二科 郭利娟

长期沉浸于劳累的工作之中，假期难得，难免要尽情放松一番。但有些人过度放纵，进入假期后便沉迷于玩牌、聚会、刷剧等活动中，继而频繁熬夜。这种无节制的生活方式会加重身体的负荷，继而给脏器带来沉重负担，尤其是心脏，在这种状况下，发生心律失常的状况颇为常见。那么，在熬夜后出现心律失常时，应该如何应对呢？

首先，我们要知道，什么是心律失常？心律失常，顾名思义是指心脏跳动的频率、节奏出现异常。在正常情况下，心脏跳动是有规律的。熬夜会让人的正常作息被打乱，自然心脏的“生物钟”也会被破坏，出现电活动紊乱，呈现心律失常。轻症为偶尔心悸、心慌，重症为头晕、黑蒙。严重时，个体会出现晕厥，使之生命受到威胁。

其次，意识到心律失常发生，要采取有效应对措施！

（1）紧急症状的应对。一旦自己感觉到心悸、心慌等不适时，必须立刻停下手中的活动，原地坐下或者躺下，使自己保持一个相对静止且稳定的状态。无论在哪儿都别犹豫，舒适的状态可快速减轻心脏负担，使之逐渐恢复正常。

（2）心情放松的重要性。心律失常是心脏出现异常时所表现出来的症状之一，在合理休息后心律失常症状消失，但并不等于心脏异常消失，尤其是在日常生活与工作中，过度的情绪会对心脏进行刺激，这会无形中加重心律失常。因此，让自己保持一个放松的状态也是缓解心脏异常的重要前提。在情绪出现重大波动时，可以深呼吸的方式，快速让自己的状态平静下

来。

（3）监测与就医。在家庭环境允许的情况下，可使用家用电子血压计、心率手环等来对其基本体征进行监测和记录，尤其是在心律失常发生时，对其症状持续时间、发作频率进行明确，可为后续就医提供可靠信息。一旦有心慌加剧、呼吸困难、胸痛持续等现象，务必要拨打急救电话，不可有侥幸心理。

最后，科学且规律的生活方式才是改善心律失常的重点。

（1）规律作息。熬夜是心律失常的罪魁祸首，恢复规律作息是改善心律失常的有效途径。假期虽然欢乐，但身体才是革命的本钱，每日保持至少8h的睡眠，让心脏在充足的睡眠中恢复正常的节律才是持续欢乐的根本。如果有条件，晚上尽量在23点之前入睡，早上自然醒最佳。

（2）健康饮食。良好的饮食习惯可在保证机体摄入充足营养时，也能减轻代谢负担。咖啡、浓茶、酒精等均含有咖啡因、酒精等成分，而心脏在遇到这些成分时会格外兴奋，长期如此就会加重心律失常。建议咖啡摄入每日不超过1杯，而酒尽量不喝。富含维生素和膳食纤维的新鲜蔬菜与水果能够为心脏

提供更为科学的营养支持，使之逐渐健康化，尤其是香蕉这类富含钾元素的水果，有助于心脏正常电活动的维持。控制每日盐含量的摄入，能减轻心脏负担。（3）合理运动。在心律失常症状缓解后，可选取比较舒缓的有氧运动，如散步、太极拳等，保持适度、遵循循序渐进的原则，能够对自身的机体进行优化。当然，很多人因工作日过于劳累，一到假期便长时间躺、坐，看似是在休息，实则不利于血液循环，这也会在一定程度上加重心脏负担。建议每躺或者坐1到2h，起身活动10到15min，伸展四肢，更有助于身体健康。（4）谨遵医嘱。心律失常的出现会加重身体负担，但如果本身就存在慢性病变，如心脏病、高血压等，又会对心律失常进行作用，形成恶性循环。在这种状况下，严格遵循医嘱服用药物，定期进行血压、心率检测等，极为重要。

假期不是一次性的，但熬夜对身体带来的损伤多不可逆。合理规划假期，保证良好的生活习惯，在尽情享受的同时，也要重视身体的健康。☺