



心跳过快或过慢都不好!

心律失常严重可能致猝死



心脏跳快了慢了都叫心律失常

正常的心脏跳动是有节律的,像音乐节拍一样,非常整齐。黄鹤教授告诉记者,人在静息状况下心跳过快、过慢或者乱跳,在医学上统称为心律失常。

心律失常原因,有以下几种:先天的原因,从娘胎里就带来了,有的人很小就会发作,有的人到了老年期才发作;心肌缺血、冠心病也会导致心律失常;随着年龄的增加,人体器官组织如心肌发生了退化或者病变带来一些心脏的紊乱,这是老年人心律失常最常见的原因。

心律失常可以发生在不同的年龄段,由于心律失常的种类不一样,与此相对应的发病人群和发病概率也都不一样。有一种心律失常是快速性的,医学上叫阵发性室上性心动过速,多见于中青年人群;

房性心律失常,在老年人群中发病率会更高一些;室性心律失常,在缺血性的冠心病患者中多见。大家耳熟能详的早搏,可见于各种年龄段的病人。

“室性心律失常是最危险的,因为它可能带来猝死。”黄鹤教授告诉记者,我们常在新闻中得知马拉松选手在一些比赛时倒地猝死身亡,大多是出现了这种恶性心律失常——室性心律失常。

抢救室性心律失常发作最重要的常规手段是体外除颤。如果这类病人有幸被抢救过来,就要在病人的体内植入一个装置,这个装置叫埋藏式自动除颤仪(ICD),一旦病人再次出现猝死,这个装置可以像体外除颤仪一样起到除颤的作用,及时挽救病人生命。

越来越多的中青年发生猝死,武汉大学人民医院心内科黄鹤教授说,大多由室性心律失常造成。室性心律失常只是心脏乱跳中的一种表现。那么心脏为什么会乱跳,怎么不让心脏乱跳呢?

正常心跳每分钟60-100次

心脏被誉为人体的发动机,它把通过肺氧合过的、携带丰富氧的血液泵到全身,滋养全身的器官组织,昼夜不停。黄鹤教授告诉记者,泵的这个动作需要有节律地收缩和舒张,心脏有节律地收缩和舒张表现出来的就是人体的脉搏和心率。

“我们的心率在正常静息状况下有一个区间,比如说从60次每分钟到100次每分钟,这都是我们可以接受的一个范围。”黄鹤教授特别指出,在特殊情况下会超出这个范围,跳得更快或更慢。

我们在夜间睡觉或者日间休息的时候,身体的其他器官不太需要更多的供血,心脏就可以不用做那么多功,会跳得慢一些。有的人在夜间心率会降到每分钟50次左右,黄鹤教授告诉记者,“这也是可以被允许的。”

与慢相对应的是快,人在激动或运动时,心率可以到150次每分钟,“这个也是可以被接受的。”黄鹤教授强调,60次每分钟到100次每分钟是一个正常的心跳区间。

眼前一黑,有可能是心律失常了

心脏最大也最基本的功能就是向全身泵血。如果心脏出现了心律失常,泵血的功能就不能很好地完成,会在躯体上表现出一系列的症状。黄鹤教授特别向记者描述了两种不易觉察的症状。

心慌:心律失常发作时,最轻的感觉是心慌,这个心慌有跳得快得慌,跳得慢也是一种慌。这个时候可以摸摸自己的脉搏,或者用测量血压的仪器测测心跳,还有现在有些腕带式的手表,也有记录心脏跳动的功能。

心悸:这是一种很难描述的症状,有一点点闷,甚至还有一点点痛,就是描述不清楚,这是一个更宽泛的范围。

如果心律失常跳得更快了或者更慢了,可能会出现眼睛发黑,医学上叫黑朦。如果出现了黑朦,那心律失常的程度相比上面两个症状要严重一点。如果晕倒了,那么心律失常的严重程度在黑朦的基础上更严重一步,因为心律失常已经造成了脑部的缺氧缺血。

心律失常的最严重后果是猝死。

心律失常预防控制方法

心律失常可以通过自身管理来预防和控制。黄鹤教授告诉记者,引起心律失常的因素有很多,实际上我们可以通过控制和管理这些因素来降低心律失常的发病率。

管理情绪:不要太激动,尤其是合并高血压、冠心病的病人,平时要控制好自己的情绪,不上情绪大起大落。

作息有规律:生活习惯要有规律,比如说什么时候睡觉、什么时候早起、什么时候运动,每个人都有自己的生活规律,

一旦打破这个规律,就会引起包括心律失常在内的、与心脏相关的一些疾病。

饮食合理:酒精、咖啡、浓茶都有提高心率的作用,长期大量饮用也可能引发心律失常。

定期体检:很多疾病不一定有症状,体检就显得非常重要了。通过体检可以发现很多基础疾病,如血压升高、代谢问题就是心脑血管疾病的基础发病因素,如果早发现早治疗,临床上这些冠心病、心律失常就会减少。(据《武汉晚报》)

睡得香可降低房颤风险

近日发表的一项中美研究再次证明,好睡眠是心脏温柔的枕头,健康睡眠模式有助于降低房颤和缓慢性心律失常发生的风险。

这项研究共纳入403187人,研究者应用健康睡眠模式(HSP)评分来定义整体睡眠质量,其中包括睡眠类型、睡眠时间、失眠、打鼾和白天嗜睡。研究显示,健康的睡眠模式可以降低29%的房颤或房扑风险,降低35%的缓慢性心律失常风险。而且,研究还发现,睡得好的这点益处在于房颤遗传风险低的人中更明显。

怎么才算健康睡眠模式?其中包括每天睡7至8小时、通常不失眠、不打呼噜、白天通常不困、早睡早起。(据《中国妇女报》)

天气干燥 皮肤问题高发怎么破?

皮肤瘙痒、小腿干裂、手脚长红疹,最近,武汉医院皮肤科这类患者猛增。医生分析,秋季天气干燥,近段时间连续晴朗,令市民皮肤太过干燥,影响了皮肤的“防护能力”。

该院首义院区皮肤科副主任医师孙晓红介绍,最近,到门诊来看皮肤瘙痒、湿疹的患者增多三成,这与最近的干燥天气有关。据她分析,秋冬季节空气干燥,加上人体新陈代谢能力降低,皮肤的皮脂腺分泌减少,影响了皮肤的屏障保护功能,尤其是儿童和老年人,更容易出现皮肤问题。最常见的症状就是小腿、胳膊脱皮、长红疹。而湿疹患者在这样的天气里,病情也很容易反复发作。

“预防办法其实很简单,多喝水,勤抹润肤露即可。”孙晓红提醒,干燥天气里,每天可以多喝些水;也可以多吃些南瓜、莲子、银耳、百合等清热、润燥的食物;尽量穿纯棉衣物;不必每天洗澡,也不必每次使用肥皂或沐浴露;洗完澡后,要及时涂抹润肤露,增加皮肤水分,能减少很多皮肤问题的发生。(据《武汉晚报》)

分宜县洞村乡红利煤矿变更清算人公告

分宜县人民法院依据分宜县洞村乡红利煤矿(以下简称红利煤矿)利害关系人吴清云的申请,裁定受理红利煤矿进入清算。2021年7月1日分宜县人民法院作出(2021)赣0521民初110号民事裁定书,指定江西民鉴律师事务所(以下简称民鉴所)担任红利煤矿清算人。在清算过程中,民鉴所因故决定退出清算,申请人吴清云及全体合伙人一致同意民鉴所退出红利煤矿清算,不再担任红利煤矿清算人;并一致同意由江西德诚联合会计师事务所担任红利煤矿新的清算人,且已向分宜县人民法院报备。现特就2021年7月16日的公告作变更公告。

请尚未申报债权的债权人,在本公告发布之日起及时向新的清算人江西德诚联合会计师事务所申报债权。特此公告!

联系地址:江西德诚联合会计师事务所(江西抚州市临川区赣东大道1988号财富广场3楼2单元2204室)
联系方式:18107019080(刘平),13426522466(高渊),13320190298(徐志平)

分宜县洞村乡红利煤矿(普通合伙)清算人 2021年11月26日

拍卖公告

受委托,本公司定于2021年12月6日15:00时在湖口县公共资源交易中心开标厅公开拍卖:A. 法院查封的银祥1866号船上约3828.38吨江砂,参考价:29万元。B. 法院查封的华伦788号船上约4183.32吨江砂,参考价:31万元。

竞买报名:中华人民共和国境内的法人和其他组织或自然人均可以参加竞买,竞买人须交纳5万元/船的竞买保证金及300元报名资料费。(保证金户名:湖口县公共资源交易中心;开户行:农行湖口支行;账号:14346101040015645)。

报名截止时间:2021年12月5日16时。
拍卖方式:有保留价的增价拍卖(详见拍卖会文件)。
咨询展示时间:自公告之日起至报名截止时间止。
联系方式:13517921456张先生(现场看样) 18170260010曹经理(拍卖报名)

江西润泽拍卖有限公司

拍卖公告

受委托,我公司将公开拍卖下列标的,现将有关事项公告如下(详见拍卖资料):

一、拍卖标的及起拍价(设保留价):1. 赣D02988别克牌SGM6529ATA小型普通客车。起拍价31000元,竞买保证金5000元。2. 赣D84180别克牌SGM7243ATA小型轿车。起拍价30000元,竞买保证金5000元。**二、拍卖时间:**2021年12月6日10时。**三、拍卖地点:**中国工商银行股份有限公司吉安分行会议室。**四、标的展示时间:**自公告之日起至2021年12月5日17时止。**五、标的展示地点:**中国工商银行股份有限公司吉安分行车库。**六、报名时间:**自公告之日起至2021年12月5日17时止。**七、报名地点:**江西吉安赣新拍卖有限公司(报名联系电话:13755467588)。**八、报名须知:**1. 有意竞买者,请在报名截止时间前完成报名,一次性将相应标的的竞买保证金和报名资料费(不退)缴入委托人指定的账户。2. 报名成功的竞买人须按当地疫情防控要求进行查验,并在拍卖会开始前到拍卖会现场办理竞买登记手续,方能参加拍卖。**九、咨询电话:**13755467588 温女士

江西吉安赣新拍卖有限公司 2021年11月26日

余干县自然资源局国有土地使用权拍卖出让公告(赣国土字网交地[2021]E1026号)

经余干县人民政府批准,余干县自然资源局决定以拍卖方式出让2(幅)地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求:

宗地编号:	DEI2021036	宗地总面积:	34166.16平方米	宗地坐落:	余干县城东南片区冕山大道西侧B-21-046
出让年限:	70年	容积率:	大于或等于1并且小于或等于3	建筑密度(%):	
主要用途:	城镇住宅-普通商品住房用地	区位:	一般建成区		
土地用途说明	用途名称	面积	土地级别		
	城镇住宅-普通商品住房用地	34166.16	十五级		
投资强度:	万元/公顷	保证金:	13000万元	估价报告备案号	3605721BA0151
起始价:	15390万元	加价幅度:	10万元		
备注:	本地块主要用途为住宅,使用年限70年;兼容商业,使用年限40年。				
宗地编号:	DEI2021037	宗地总面积:	13122.02平方米	宗地坐落:	余干县西三路西侧、湖柳路北侧B-21-042
出让年限:	70年	容积率:	大于1并且小于或等于3	建筑密度(%):	
主要用途:	城镇住宅-普通商品住房用地	区位:	一般建成区		
土地用途说明	用途名称	面积	土地级别		
	城镇住宅-普通商品住房用地	13122.02	十五级		
投资强度:	万元/公顷	保证金:	3400万元	估价报告备案号	
起始价:	4140万元	加价幅度:	10万元		
备注:	本地块主要用途为住宅,使用年限70年;兼容商业,使用年限40年。				

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有土地使用权拍卖出让采用增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求,见拍卖出让文件。申请人可于2021年11月18日至2021年12月09日到江西省公共资源交易网获取拍卖出让文件。

五、申请人可于2021年11月18日至2021年12月09日到江西省公共资源交易网向我局提交书面申请。交纳竞买保证金的截止时间为2021年12月09日16时00分。经审核,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在2021年12月10日17时00分前确认其竞买资格。

六、本次国有土地使用权拍卖活动定于2021年12月10日10时00分在江西省公共资源交易网进行。

七、其他需要公告的事项:

八、联系方式: 联系人:孙先生 联系电话:07933395926

余干县自然资源局

中国银行保险监督管理委员会上饶监管分局关于换发《中华人民共和国保险许可证》的公告

该机构经中国银行保险监督管理委员会上饶监管分局批准,换发《中华人民共和国保险许可证》,现予以公告:

机构名称:永安财产保险股份有限公司上饶中心支公司
机构编码:000025361100
许可证流水号:00043544
业务范围:由永安财产保险股份有限公司江西分公司授权决定
批准日期:2016年10月13日
机构住所:江西省上饶市信州区三清山中大道206号天佑公寓1-1-4、1-2-1
邮编:334000 **联系电话:**0793-8080162
发证机关:中国银行保险监督管理委员会上饶监管分局
发证日期:2021年11月11日

横寨33亩家具集聚区建设项目环境影响评价征求意见稿公示(第二次公示)

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的要求,现将江西西南康经济开发区管理委员会《横寨33亩家具集聚区建设项目》环境影响评价征求意见稿进行公示:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1W0Fep1YY-m_pH9k5n_6pH4 提取码:sp8h。纸质报告书查阅地点:赣州市南康区横寨乡。

二、征求意见稿的公众范围:本次征求意见稿的范围为项目环境影响评价范围内的公民、法人及其他组织。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过建设单位联系方式,以信函、传真、电子邮件等方式,将公众意见表提交建设单位,反映与本项目环境影响有关的意见和建议。建设单位名称:江西西南康经济开发区管理委员会;联系人:刘工;联系电话:15180347745;电子邮箱:1248919171@qq.com。通讯地址:赣州市南康区横寨乡。

五、公众提出意见的起止时间:本次公示发布之日起10个工作日内。

经济晚报刊登热线:18970034856