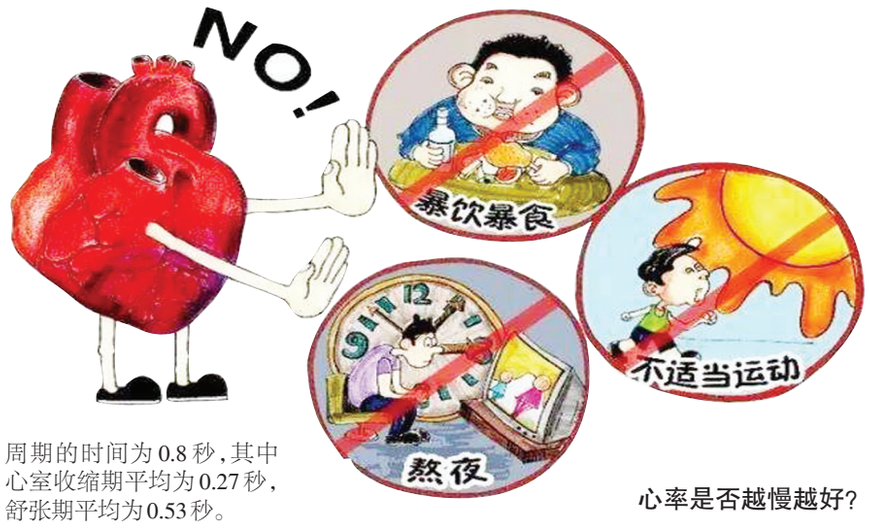
心跳快 发生心血管疾病的危险大增

心脏是人体的发动机，心脏规律的跳动——收缩和舒张，是推动血液循环流动的动力和源泉。心脏跳动的强弱、节律和频率直接影响全身组织器官的血流灌注。

心脏跳动的频率即通常所说的心率。正常成人心率为每分钟60–100次，增快和减慢均为异常。



心跳是快好还是慢好？

心脏跳动受交感神经和迷走神经控制，不受人的意识支配。当人处于兴奋、激动、劳作、运动等情况时人体的氧气需要量增加，心交感神经兴奋分泌大量儿茶酚胺使心跳加快，心肌收缩力增强，从而心排血量增加满足人体代谢增加的需要；反之，当人体在安静、休息、睡眠状态时，心交感神经受抑制，迷走神经兴奋，分泌乙酰胆硷使心率变慢、心肌收缩力减弱，人体处于低代谢状态，心脏得以休整。

心脏的兴奋/收缩是一个消耗能量的过程。当心脏收缩消耗的氧气大于供给时就会出现缺血缺氧的症状如心绞痛。长期慢性的耗大于供会使心肌处于慢性缺血状态，久之会出现心脏增大、心律失常（心脏乱跳）及心功能不全。

心脏的收缩/舒张过程称心动周期，正常人一个心动周期时长约0.6–1.0秒，若以平均心率为75次/分钟计算，则一个心动周期的时间为0.8秒，其中心室收缩期平均为0.27秒，舒张期平均为0.53秒。

心脏的能量（氧气）供给主要取决于心脏舒张期冠状动脉的血液灌注状态。理论上说，在一定范围内心跳越慢，心室舒张期越长，冠脉灌注越充分，心肌血供越好。而心跳增快时，由于舒张期缩短，不但心肌血供减少，心肌氧气消耗增加，而且心室充盈不足，将导致心输出量下降而出现心力衰竭及各种心血管风险。

动物心跳的快慢与寿命是相关的。如大鼠每分钟心跳接近200次，平均寿命仅1年左右，而心跳仅20 ~ 30次的鲸鱼，寿命至少数十年。

美国著名的氟明翰研究长达36年的前瞻性观察表明，静息心率快的人较之心率较慢的人冠心病及各种心血管事件甚至死亡的风险显著增高。由此可见，心率快对人体是不利的。

心率是否越慢越好？

理论上说在一定范围内心率慢一点更好。但人类心率太慢，低于50次/分，心输出量将减少，不利于全身的血液灌注而出现组织器官的缺血缺氧病症。个别病人心率太慢出现晕厥、黑蒙，心须安装人工心脏起搏器刺激心脏跳动，以维持正常的血液循环。

如果人一生的总心跳次数为定数（有人说约25亿次至30亿次），那么心跳越慢可能寿命越长。有人专门研究了老年人心率与寿命的关系，结果发现，在男性，静息平均心率大于80次/分比心率小于60次/分，活到85岁的比率下降了近一半。心率是预测男性长寿的有效指标，但在老年女性中无明显差异。

大量临床研究证实，静息心率偏快的人，发生各种心血管疾病的危险明显增加，死亡率也高。心血管专家认为，心率增快是心血管疾病重要的独立危险因素之一，应予重视。 （市中医医院 张加力）

8月血液采供情况

项目		A		B		O		AB		合计	
血液采集	全血	人	毫升	人	毫升	人	毫升	人	毫升	人	毫升
		1103	366600	816	268500	1265	417950	264	88650	3448	1141700
	血小板	人次	U	人次	U	人次	U	人次	U	人次	U
		43	66	23	34.5	46	73	11	18	123	191.5
血液供应	红细胞	U		U		U		U		U	
	血小板	U		U		U		U		U	

注：红细胞1U由200毫升合格的全血制备

百白破疫苗接种答疑（一）

健康提示

问：什么是百日咳、白喉和破伤风？

答：百日咳是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病，传染源为百日咳病人，通过飞沫传播。临床症状为阵发性痉挛性咳嗽，咳后吸气有特殊“鸡鸣”样高亢声，咳嗽症状可持续2–3个月。本病多发生于<5岁儿童，尤以<6个月婴儿发病率较高。白喉是由白喉杆菌引起的急性呼吸道传染病。其临床特征为鼻、咽、喉等处黏膜充血、肿胀，并有灰白色假膜形成，可导致呼吸障碍以及外毒素引起的中毒症状。破伤风是由破伤风杆菌引起的感染性疾病。破伤风杆菌常见于土壤中。皮肤创伤时，破伤风芽孢可被带入伤口，破伤风杆菌在厌氧环境下可产生破伤风毒素，引起破伤风特有的肌肉强直、阵发性痉挛为主的症状。

问：什么是百白破疫苗？为什么要接种百白破疫苗？

答：百白破疫苗用于预防百日咳、白喉和破伤风。接种百白破疫苗是预防儿童白喉、破伤风和百日咳的有效措施。由于我国普及儿童免疫，持续提高和保持高水平接种率，形成了有效群体免疫屏障和个体免疫保护，这些疾病的传播和流行得以阻断和遏制。如果停止疫苗接种，随着免疫空白人群形成和不断积累，疾病的重新流行或暴发将不可避免。所以，父母仍需适时为孩子接种国家免疫项目推荐的各种疫苗，保护孩子免受这些疾病的侵害。

问：百白破疫苗适用于什么人群？接种程序是怎样的？禁忌征有哪些？

答：百白破疫苗适用于3月龄–18月龄儿童。儿童国家免疫规划中的百白破疫苗在我国属于第一类疫苗，是免费接种的疫苗。我国现行的百白破疫苗免疫程序为，无细胞百白破疫苗接种4剂次，分别在儿童3、4、5月龄和18月龄各接种1剂，完成4剂次接种的儿童可得到较好的保护效果。接种百白破疫苗的禁忌征包括：严重过敏体质（已知对该疫苗的任何成分过敏者）；发热、患急性疾病、慢性疾病的急性发作期；中枢神经系统疾病（如脑病、癫痫）；曾接种百白破联合疫苗后发生神经系统反应者。

（梓潼疾控中心免疫规划科）

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

中国公民健康素养

——基本知识与技能释义

三、基本技能

55. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

日常生活中，要有意识地关注健康信息。遇到健康问题时，能够积极主动地利用现有资源获取相关信息。对于各种途径传播的健康信息能够判断其科学性和准确性，不轻信、不盲从，优先选择政府、卫生计生行政部门、卫生计生专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。

对甄别后的信息能够正确理解，并自觉应用于日常生活，维护和促进自身及家人健康。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。预包装食品标签向消费者提供食品营养信息和特性说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养成分表以一个“方框表”的形式标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比，强制标示的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

药品的标签是指药品包装上印有或者贴有的内容，分为内标签和外标签。药品内标签指直接接触药品的包装的标签，外标签指内标签以外的其他包装的标签。药品的内标签应当包含药品通用名称、适应症或者功能主治、规格、用法用量、生产日期、产品批号、有效期、生产企业等内容。药品外标签应当注明药品通用名称、成分、性状、适应症或者功能主治、规格、用法用量、不良反应、禁忌、注意事项、贮藏、生产日期、产品批号、有效期、批准文号、生产企业等内容。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签，必须印有规定的标识。

药品说明书应当包含药品安全性、有效性的重要科学数据、结论和信息，用以指导安全、合理使用药品。药品说明书的具体格式、内容和书写要求由国家食品药品监督管理局制定并发布。药品说明书上必须注明药品的通用名称、成分、规格、生产企业、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。

非处方药是可以自行判断、购买和使用的药品。非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药，分别标有红色或绿色“OTC”标记。甲类非处方药须在药店执业药师或药师指导下购买和使用；乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买，也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高，无需医师或药师的指导就可以购买和使用。

保健食品标签和说明书不得有明示或者暗示治疗作用以及夸大功能作用的文字，不得宣传疗效作用。必须标明主要原（辅）料，功效成分或标志性成分及其含量，保健作用和适宜人群、不适宜人群，食用方法和适宜的食用量，规格，保质期，贮藏方法和注意事项，保健食品批准文号，卫生许可证文号，保健食品标志等。**（未完待续）**

交警进校园 上好“开学第一课”

本报讯（记者 黄小芹 实习生 龚丹 文/图）“如何安全乘车、行走？掌握日常生活中的基本交通安全常识，学会看一些简单的交通安全标示标牌、交通标线、信号灯”……9月3日，在市公安局交警支队直属一大队开展的“开学第一课”活动现场，交警用通俗易懂、诙谐幽默的语言，为石塘小学的50余名小学生上了一堂丰富多彩的安全教育课。

为了让课堂更加生动，交警拿出平时只能在电视上看到的交警专用无人机、警用盾牌、酒精测试仪等装备，给小学生们一一展示介绍，还让小朋友们亲身体验了“酒精快测仪”。最让小朋友们期待的是交通安全强手棋，大家分成两组相互竞技（如图），看谁能更快到达终点，格子上内容是违反交通法规的，小朋友们后退，反之则前进。小朋友们主动参与，兴奋不已，都想多玩几盘。

活动中，交警采取讲解安全知识连环画展板、讲问互动、现场示范、互动游戏等让孩子们感兴趣、易于接受的方式来宣讲交通安全的重要性，在轻松、愉快的氛围中将交通安全知识传授给孩子们，让孩子们懂得分辨不文明、不安全交通行为和交通陋习，从小培养良好的文明交通安全意识。

据介绍，“开学第一课”是以点带面，小手牵大手的形式来提高全社会的道路交通安全意识，还将在辖区各个中小学校陆续开展这项活动，进一步增强学生的交通安全意识，提高他们的交通安全知识水平。并以他们为纽带，带动更多的人遵守道路交通安全法律法规，营造一种“交通管理人人有责”的氛围。

托起明天的太阳
——呵护未成年人健康成长

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2018年9月4日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿芫	佳昊	鲜惠佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.50
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	2.98	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	2.20	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	65.80
猪肉	五花肉	12.00	13.00	13.00	13.00	13.00	12.00	13.00	13.00	12.50	13.50	12.00
猪肉	一级肉	12.00	11.00	12.00	12.00	12.00	11.00	12.00	12.00	11.50	11.00	11.00
猪肉	中排	17.00	19.00	17.00	19.00	20.00	19.00	20.00	19.00	18.50	18.50	17.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	30.00	29.00	28.00	28.50	30.00	30.00	无	29.00	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	无	10.00	8.00	10.00	13.00	11.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.50	6.50	6.30	5.48	6.00	6.20	7.00	6.20	无	6.30	5.80
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	8.00	8.00	10.00	13.00	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	11.00	12.00	11.00	11.00	12.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	9.00	9.00	10.00	8.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	8.50	8.00	9.00	7.50	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	6.00	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	4.98	4.50	5.00
大白菜	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.00	1.48	1.80	1.28
莲花白	上等	2.00	1.50	2.50	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	1.48	1.50	2.00
青笋	上等	4.00	4.00	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	1.98	3.50	3.00
香菇	上等	10.00	8.00	8.50	8.00	9.00	9.00	7.50	9.00	7.80	8.50	9.00
韭菜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	4.00	5.00	3.98	4.20	4.00
花菜	上等	5.00	4.00	4.50	4.50	5.00	4.00	4.00	4.50	无	3.80	3.50
黄瓜	上等	3.50	3.00	3.50	3.00	3.50	3.50	3.00	3.50	3.68	2.98	3.00
冬瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	0.98	1.30	1.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	无	1.30	1.00
苦瓜	上等	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.50	4.00	3.00	1.68	3.50	2.50
西红柿	上等	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	2.98	3.20	3.50
茄子	上等	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	3.50	1.98	2.50	3.00
白萝卜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	2.00	1.50	1.28	1.30	1.50
胡萝卜	上等	4.00	3.00	4.50	3.50	3.00	4.50	3.50	3.50	2.98	3.20	3.50
大青椒	上等	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	1.98	2.50	2.00
尖椒	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	2.98	3.80	4.00
四季豆	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	5.00	无	5.80	5.00
土豆	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.00	2.48	1.80	2.50
山药	上等	8.00	8.00	7.00	8.00	8.00	8.00	7.00	8.00	6.80	6.50	7.80
莲藕	上等	3.50	3.50	4.00	4.50	3.50	4.00	5.00	4.00	3.68	3.80	4.50
洋葱	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	1.28	1.30	2.00
大蒜	瓣蒜	6.00	5.00	6.00	6.00	7.00	6.00	7.00	6.00	2.48	4.50	5.00
大葱	上等	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.50	5.00	5.00	3.48	4.20	4.00
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	7.00	7.00	7.00	8.00	6.00	4.98	5.80	6.00
小白菜	上等（时令蔬菜）	3.50	3.00	3.50	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	2.68	2.98	2.50
空心菜	上等（时令蔬菜）	3.00	2.50	3.00	3.00	3.00	2.50	1.50	2.50	1.48	1.98	2.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	7.00	7.00	8.00	7.00	6.00	8.00	8.00	6.00	6.80	5.80	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.50	5.00	3.98	3.80	3.80
香蕉	一级	4.50	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.98	3.80	3.50

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、绿芫为滨河路愿望帝景店，佳昊为小岛花园店，鲜惠佳为奥林春天店。

THE THIRD HOSPITAL OF MIANYANG 绵阳市第三人民医院

健康点播

夏季脑血管疾病高发，如何应对？

酷暑季节也是脑卒中的高发季节，因此老年人及有三高基础病的人群要多喝温开水，防止久站，从躺位、蹲位和坐位转为站立位的过程中动作要缓慢，以免造成脑部突然供血不足。

脑卒中早期如何识别？1.突发一侧肢体或面部麻木无力。2.突发意识障碍，言语理解或表达异常。3.突发行走困难，头晕或平衡协调困难。4.突发单双眼黑朦或视力障碍。5.突发不明原因头痛。

即便脑中风突发，身边亲人也不要慌乱，赶紧拨打120或让患者就近就医。脑卒中的黄金救治时间为6小时，在黄金救治时间内就诊，能大大提高患者的存活率及康复率。

如果能就近来绵阳市第三人民医院就诊，患者可以通过急诊绿色通道第一时间就医，最快半小时内即完成溶栓。如果身体状况等条件允许，患者还可以选择经桡动脉穿刺取栓，微创无痛，效果非常好。

刘 波

市三医院大内科副主任，神经内科主任，副主任医师。医学博士，重庆医科大学在站博士后。省医师协会青年委员和省卒中协会介入分会专委会委员。擅长用一根“导丝”对治脑卒中，介入术开展颅内外脑动脉狭窄支架置入、急性脑梗死机械取栓、经桡动脉穿刺全脑血管造影术，微创无痛。

咨询热线：13700964323

扫描二维码即可关注