

# 心律失常的症状 如何预防心律失常

治病不如防病,强调“不治已病,治未病,不治已乱,治未乱”,下面就说说对待心率失常有什么预防的手段。

## 心律失常的症状都有哪些

1、生理性的心律失常:如年轻人易激动、兴奋、从而交感神经兴奋而可出现窦性心动过速;如过度劳累、激动、饮酒过量,还可出现室上性阵发性心动过速;可能由于迷走神经张力增高而出现功能性的1度或2度房性传导阻滞。

2、心悸、心慌、胸闷、乏力、头晕、目眩等为主要表现。严重者可出现胸痛、呼吸困难、肢冷汗出、意识丧失、抽搐等表现。

3、出现病理性的心律失常,如无明确病史,往往症状不重,或明显疲劳后出现症状,多见于心肌炎病人,有的无明确病史。据症状体征考虑是较严重心律失常时,由心肌炎遗留的后遗症所致,或经辅助检查而确诊为先天性的心脏传导系统存在附加束所致。

## 中医如何预防心律失常

### (1)保持精神愉快

中医认为七情活动对机体生理功能起着协调作用,但七情太过,超过人体自身调

节的范围,则脏腑气血功能紊乱,而导致疾病。

七情之中,唯有喜属于良性刺激,喜为心志,笑为心声,经常保持乐观的情绪对健康是有好处的。若长期忧郁、恐惧、悲伤、忧愁,则易气机失调而致病。

故应做到少私寡欲,养心敛思,处世达观,消除嫉妒,加强道德修养,舒畅情志。有病的人宜移情易性,坚定战胜疾病的信念。

### (2)选择适当的居住环境

人与自然是有机统一体,生活环境对人类的生存和健康影响重大。适宜的生活环境可保证学习工作的正常进行,促进健康长寿。人类适宜的生活环境应有,洁净的水源,新鲜的空气,充沛的阳光,良好的植被,室内宽敞适中,光照调和,自然通风良好。

### (3)有合理的起居作息

起居有常是养生的基本要求,只有做到起居有时,生活规律,才能最大限度地调养神气,提高适应环境的能力。



衣着调摄与身体健康有密切关系。着衣制装要因人因时因地制宜,并掌握适度,使其具有防护、保健作用。

### (4)劳逸适度

劳逸适度是保证机体气机通畅,血脉调达,五脏安和的重要环节。贪逸无度,过度劳累,均可导致气血运行不畅通而致病。因此,应做适当的体育锻炼。

### (5)饮食适宜

饮食要全面调配,因人而宜,五味调合,营养全面。就餐注意定时、定量、卫生,注意避免过度油腻、厚味、生冷。多食益气养血、益心气、养心阴的食品,如小米,大枣,鸡蛋,红糖,龙眼,胡桃,鱼等。同时戒烟酒。

(本文来源于网络)



**CCACC ADHC**  
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业护理——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



**Friends HEALTH CARE TEAM**

# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

# 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

