**睡眠心率**

关于心率，除了我们常听的60-100次/分钟的静息心率外，其实还有睡眠心率一说。统计学分析表明，除去自身一些疾病原因外，不论是在同一健康人群中还是在不同健康人群中，睡眠时段的心率都是低于非睡眠时段心率。

当交感神经比较兴奋时，会引起心搏加强和加速；反之，副交感神经比较兴奋时，会引起心脏心跳减慢，心缩减弱。而当人处于睡眠状态下，副交感神经处于比较兴奋状态，从而导致心肌收缩能力降低，窦房结自律性频率降低，心率减慢。

只要自己本身没有心痛、心悸、头晕等不适症状，或者患有心血管等疾病，夜间睡眠心率低于白天的静息心率，是属于正常的生理现象。

通常，睡眠心率在55-65次/分内属于正常的，说明你的心脏工作状况良好。一旦超过70次/分甚至100次/分，或低于55次/分，则要引起注意，警防出现心脑血管相关疾病。

睡眠心率是反映心脏健康状况的重要指标之一。一旦出现异常，并伴随心慌、心悸、心痛等严重不适感时，就需要及时寻求专业的医疗帮助。现在，许多研究显示心律失常的发病具有显著的昼夜节律性。患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、冠心病等疾病患者心律失常发生率高、危害大、严重时可引起夜间猝死，特别是在午夜12:00-凌晨6:00的死亡率最高。

由于夜间发病比较隐匿，很多人并不知道自己在夜间有心血管方面的疾病，所以没有采取保护措施。睡眠中自主神经活性、血流动力学以及呼吸的独特变化，可对受损心肌造成危害，而这些变化并不能被日间的诊断方法所检测。夜间出现的心肌缺血、心律失常、自主神经紊乱，可预测日间的情况，所以心脏病患者的夜间监测比识别睡眠相关性心脏事件更为重要。

正常人群在睡眠时副交感神经活跃，所以可对心率变异性的昼夜节律进行检测，以预测心脏事件的发生。自发性夜间心肌缺血的发作提示冠状动脉存在严重损伤、痉挛或暂时性狭窄。在老年人群中，夜间多灶性室性异位起搏预示着心源性死亡的风险上升。

**想法：护理床检测0:00-6:00(或者22:00-6:00)时间段的心率，做个简单的统计结果，比如算这个时间段的心率平均值、心率最高值和最高值出现的次数、心率最低值和最低值出现的次数等。**

陈磊

2019-11-13