

心绞痛不仅仅是心口痛 专家揭秘那些隐秘疼法



寒冬是心血管疾病的高发季。那么,心绞痛到底是怎么个疼法?今天,就请心内科专家聊聊心绞痛的“是是非非”。

牢记心绞痛的常见情形

典型的心绞痛发作时,疼痛部位多位于胸骨后和心前区,有时候疼痛还会放射至左肩、左背、喉部,甚至左侧面部及口腔牙齿。据心绞痛患者描述,这是一种“压迫性”的痛感,好比“一块石头压在胸前,沉重得喘不上气来”,疼痛范围有一个拳头大或更大。除了疼痛,患者还常常伴随胸闷、心慌、气短、出冷汗等症状。

一般来讲,心绞痛会有一定的发病诱因,比如运动、情绪激动、劳累、用力解大便、突然遇冷等。当

然,也有部分更为严重的心绞痛会发生在夜间睡眠时。

特别是对于有冠心病史以及多年患有高血压、糖尿病等人群,一定要高度警惕心绞痛。出现严重的胸痛、胸闷、心前区压迫感等不适症状,要立即舌下含服硝酸甘油,并尽快去医院就诊。

这几种疼痛可排除心绞痛

针刺样疼痛 这种情况一般不会是心肌缺血引起的,大多数是神经性疼痛。偶尔发作无须理会,若频繁出现就要去医院检查了。

用力吸气后疼痛 有些人心脏部位出现疼痛,特别是在深吸气的时候疼痛加重,当屏住呼吸时疼痛会减轻甚至消失。这种情况多见于胸膜、肺部有异常的患者,心绞痛是

不受呼吸深浅影响的。

按压才痛 如果只有按压后疼痛,不按压则不痛,那么一般不考虑心绞痛。可能是患者的肌肉、骨骼等局部组织伤病所致。

游走性疼痛 如果疼痛无法指明具体的位置,或者是“串着痛”,那么这种情况一般也不是心绞痛。虽然心绞痛发作时可放射至多个部位,但是大部分都有相对明确的“痛点”,也就是说患者能够明确指出是哪里疼痛,然后由此放射至其他部位跟着一起痛。

范围小或长时间的痛 如果疼痛的范围很小,只有一个指头那么大,甚至更小,一般也是要排除心绞痛;如果疼痛时间很长,一天到晚都痛,那么也要排除心绞痛。

(据《北京青年报》)

医生提出,膏方及中药保健品都需通过肝脏代谢,过量以及有些成分可能相互作用,此时叠加的补药对于肝脏而言几近毒药。

专家表示,大家普遍觉得西药副作用大,中药天然无害。实际上,无论中西药滥用都易引起药物性肝损伤。

(徐小翔 杨陶玉)

水瓶没刷干净或许脏过马桶座圈

不少人出门喜欢自带水瓶装自喝的饮品,但如果这些容器清洁不到位,可能成为致病源头。

据英国《每日邮报》报道,美国一家净水器制造商研究显示,如果不认真清洗,一个重复使用的水瓶平均有 2080 万个细菌菌落形成单位,是电脑鼠标菌落数量 5 倍。带有运动壶嘴水瓶的菌落形成单位可高达 3000 万个,或脏过马桶座圈。此外,蛋白质奶昔、果汁、能量饮料等更容易促进细菌繁殖。

最好在每次使用后用洗涤剂清洁水瓶,用 60℃ 以上的热水冲洗,这样可以杀死大多数病原体。洗完晾干,最好晾一夜,有助于防止微生物生长。

(据新华社)

滥用中西药都会引起肝损伤

一周前,胃口不好、面色发黄的章大伯来到医院感染病科门诊。接诊的医师看他一脸憔悴、眼白发黄,又了解到他近期不仅服用了大量膏方,还吃了小辈孝敬的中药保健品,心里明白了八九分。

果然,一查肝功能,章大伯谷丙转氨酶爆表,是正常值 30 多倍,总胆红素也升高 4 倍多。根据以往经验,医生仔细查看患者服用的膏方成分,发现其中含有首乌藤等。最终,考虑大伯为重度药物性肝损伤。

轻断食或让你掉发

轻断食又称“间歇性禁食”,常见饮食模式为“16/8”,即在每日固定的 8 小时内摄入所需的全部食物,其余 16 小时禁食。

这种饮食方式,的确有助于减重,此外还附带改善代谢健康、减轻身体炎症及提升注意力等多项益处。

近日,西湖大学生命科学学院张兵团队发现,这种备受热衷的饮食方法可能抑制毛发生长,进而引发轻断食者掉发。

神奇的是,这一现象背后竟是人类自我保护机制在运作。针对该项研究,张兵表示,短期内间歇性禁食对头发的影响只是暂时性。停止禁食几周后,头发仍可以正常长回。

(据人卫健康)

遗失声明

兹有潢川县朗诵协会公章(编号 4115260010934)不慎遗失,特此声明作废。

冬季吃点“凉”有助养生 分清冰和凉 看人且控量

是不是从小总听人说冬天不能吃凉?但中医建议你,冬日不必完全追求温热进补,适当吃点“凉”对身体有益。

此“凉”非彼凉

温度凉的食物不建议吃,像冰棍、雪糕、凉啤酒这类食物容易伤脾胃,影响消化功能,加上冬天室外寒冷,食用会损及阳气,不建议吃。

凉性食物具有养阴、清热、润燥、生津的功效,冬天适当食用是有益的。

蔬菜:冬瓜、白菜、芹菜、菠菜、冬笋等,偏凉且有助于清热解毒、润燥生津。

水果:如雪梨、马蹄等,可清热润肺、生津止渴,缓解冬季室内干燥引起的不适。



其他:绿豆、莲子、银耳等也有清热滋阴、润燥作用,适合冬季适量饮用。

食用要遵循一定原则

食用时适当配些温性食物平衡寒热。比如炖牛肉配萝卜可补气消食;枸杞、红枣配荷叶可清热下火。

控制食用量。过度食用凉性食物会伤脾胃阳气导致消化不良。

因人而异。阳虚体质、胃肠功能差、四肢冰凉的人要慎

食凉性食物。一些特殊人群需要特别关注。

老年朋友:应避免生冷食物。若想吃凉性食物可选择性质温和的如萝卜、冬瓜并搭配温性食物。

小朋友:避免食用过多甜食、冷饮,食用凉性食物选择温和和水果搭配且注意口腔卫生。

孕妇:若食用凉性食物,要选温和的,并观察身体反应,不适及时就医。

(据 CCTV 生活圈)