

降温时,记住这 20 字“护心诀”

即“防寒保暖、适当运动、清淡饮食、注意休息、坚持用药”

这几天降温,广州市民陈伯突然感觉到左臂疼痛不已。到医院一检查,医生告诉他:“幸好来得及,你的心脏病犯了!”

这可不是段子。在心血管内科门诊,类似“不走寻常路”的非典型胸痛病例,可谓屡见不鲜。除此以外,胸口突然憋闷,如压大石;心慌难受,心跳经常漏跳几拍……这些信号也大多意味着心脏有事。一旦错过心脏发出的各种“警报”,后果不堪设想。

专家强调,目前心血管疾病的发病率和死亡率高于肿瘤和其他疾病,尤其是在冬季,人们更需要“爱心”。



【A 导致胸痛的原因很多】

“医生,我的胸口好痛,请问是不是得了冠心病?”

这句话,是心血管门诊中出现的高频提问。

“胸痛、心慌、气喘等是心血管疾病最常见的症状,但却容易与其他非心血管疾病混淆。”专家指出,心血管疾病往往发病较急,以主动脉夹层为例,其病情往往比较凶险,一旦得不到适当的救治,死亡率极高,因此及时识别心血管疾病发出的“信号”非常重要。

导致胸痛的原因有很多。典型的心绞痛发生在胸前区或胸骨后,但还可表现为左上肢痛、左肩痛、下颌痛等不典型疼痛。另外,反流性食管炎、肋间神经痛、肋软骨炎也可导致胸痛。

专家提醒,如果出现剧烈胸痛,首先要警惕是否有急性心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞的

发生。需要注意的是,心绞痛发作往往出现在凌晨至早上这一时间段,甚至有些病人在做噩梦时突发心绞痛而猝死。

专家指出,心血管疾病在季节上表现出一定的规律性,每逢季节变迁或天气急剧变化时,到急诊科或心内科门诊“报到”的高血压、冠心病、心衰等心血管疾病患者往往也会增加。

以冠心病为例,分为稳定性冠心病和不稳定性冠心病。其中稳定性心绞痛往往在活动量明显增加时更易发作,而不稳定性心绞痛在休息状态下也可发生。

造成胸痛的原因很多,要及时识别可能危及生命的胸痛。如果发现心绞痛发生的频次更高或胸痛持续半小时以上不能缓解,这些都是心脏发出的高危信号,这种情况下建议尽快到急诊科就医或拨打 120 急救电话。

【B 降温时念好 20 字“护心诀”】

对有心血管高危因素和疾病的患者来说,一到年尾、年头,除了气温的影响,工作和家庭生活的变化也可能影响病情。

例如有一种说法:年底赶工作过度劳累、新年聚餐、醉酒、情绪激动等被称为冠心病的“扳机因素”,可能令斑块破裂,形成血栓,引发急症。对此,专家表示“确

实有一定道理”。专家强调,此时尤其要念好 20 字“护心诀”,即“防寒保暖、适当运动、清淡饮食、注意休息、坚持用药。”

春节将近,有些患者忌讳过节期间吃药,总是擅自停药一两天,认为并无大碍。专家特别提醒,一定要坚持用药,以免引起疾病急性发作。

【C 随身带硝酸甘油不等于免吃心脏病药物】

“胸痛就吃丹参滴丸!”
“喝热水能缓解胸闷!”
“随身带着硝酸甘油就行了,不用天天吃冠心病药!”

在老年朋友的健康微信群里,经常有类似的说法冒出,究竟有没有道理?

专家指出,硝酸甘油、丹参滴丸可能对部分心绞痛患者有缓解症状的作用,但是,往往缓解效果好反而提示冠心病的可

能性高,持续不缓解的往往提示是高危信号,而“喝热水”能缓解的胸痛,往往不是冠心病引起的。

“很多患者此前就有心绞痛的症状,如果突然加重、持续 30 分钟以上都不能缓解,此时单纯靠硝酸甘油已经不能解决问题了,一定要及时拨打 120 急救电话,尽快到医院明确诊断,尽早处理。”专家指出。

【D 头晕昏倒?别走错科室】

有些患者发现自己心脏漏跳几拍,非常担心。

“这种症状通俗来讲叫心慌,专业术语则为心悸。”专家表示,心悸发生时,绝大多数患者不会发生特别严重的症状,但如果造成头晕、眼前发黑甚至晕厥等明显影响,建议及时就诊。

不少患者尤其是年轻人头晕、昏倒后,第一时间想到的是“贫血”,还有人以为出现了脑病,先到神经科就诊,却查不出原因。如果出现这种情况,则要考虑心源性晕厥,建议到心血管内科就诊。

【E 心衰可防可治要当心感冒】

各种心脏病走到最后往往会出现心力衰竭。心衰后期的患者往往像恶性肿瘤晚期患者一样,骨瘦如柴,卧床难起。

“心力衰竭可防可治。”专家介绍,呼吸困难是心衰最常见的信号,分为劳力性呼吸困难、夜间阵发性呼吸困难以及端坐呼吸困难。如果以前可以一口气上四五楼,现在上二楼就气喘不停,这往往是心力衰竭的强烈信号,建议尽快到医院做心脏彩超检查。

日常普通的心电图、胸片检查也很重要,可以及时地发现心脏问题,根据病情进展有针对性地选择到底是药物治疗、器械治疗还是心脏移植。

年轻人出现心力衰竭往往多见于心肌炎和心肌病。专家特别提醒,感冒出现扁桃体发炎,千万不要当作小事不以为意,病毒性心肌炎如果迁延不愈,部分可发展为心肌病。尽管针对感冒没有特效办法,但也要注意进行针对性治疗,多饮水、注意休息、注意饮食。

针对心力衰竭的治疗,陈样新指出,心力衰竭患者首先要注意生活方式的调整,合理把握饮水量,小心感冒;医疗治疗角度,最常用的治疗手段是利尿剂的使用,此外还有一些药物不但可以缓解症状,对患者长期生存也大有益处。

专家强调,心衰是一种慢性疾病,坚持服药特别重要。此外,心衰是一种综合征,还要注意引起心衰的基础疾病的治疗。

牛奶羊奶哪个更好 适合你的才是最好

说到补充蛋白质,通常我们都会想到牛奶等一些营养价值高的食物,但羊奶却也丝毫不逊色。羊奶以其营养丰富、易于吸收等优点被视为乳品中的精品,更是被称为“奶中之王”,是世界上公认的最接近人奶的乳品。

羊 奶

羊奶的营养价值:羊奶富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 B、钙、钾、铁等营养成分。现代营养学研究发现,羊奶中的蛋白质、矿物质,尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高;维生素 A、B 含量也高于牛奶,对保护视力、恢复体能有好处。和牛奶相比,羊奶更容易消化,婴儿对羊奶的消化率可达 94% 以上。更有相关艺术记载:

《本草纲目》:“羊乳甘温无毒,可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺;治消渴、疗虚劳;利皮肤、润毛发;和小肠、利大肠”。

《食疗本草》:“羊奶亦主消渴、治虚劳、益精气、补肺、肾气、和小肠。和脂作羹,补肾虚,利大肠”。

羊奶适合人群:一般人都可食用。多适宜营养不良、虚劳羸弱、消渴反胃之人食用。急性肾炎和肾功能衰竭患者不适于喝羊奶,以免肾脏加重负担。

牛 奶

牛奶的营养价值:牛奶是最古老的天然饮料之一,被誉为“白色血液”。奶中的蛋白质主要是酪蛋白、白蛋白、球蛋白、乳蛋白等,所含的 20 多种氨基酸中有人体必需的 8 种氨基酸,奶蛋白质是全价的蛋白质,它的消化率高达 98%。乳脂肪是高质量的脂肪,品质最好,它的消化率在 95% 以上,而且含有大量的脂溶性维生素。奶中的乳糖是半乳糖和乳糖,是最容易消化吸收的糖类。奶中的矿物质和微量元素都是溶解状态,而且各种矿物质的含量比例,特别是钙、磷的比例比较合适,很容易消化吸收。

牛奶的适合人群:一般人都可食用。但消化道溃疡患者、肾结石患者、缺铁性贫血患者、乳糖酸缺乏患者等不宜喝牛奶。

据新华网

看完电影竟想吐 6 类人不适合看 3D 电影

日前,16 岁的小伟看了场 3D《海王》后,走出影院时突然感到眩晕、恶心、眼球充血;观影时间只有 120 多分钟,眼睛却比读了整夜的书还累。专家介绍,3D 技术会暴露一些潜伏的视觉隐患,需要引起重视。

专家解释说,人的两眼间有一定距离,所以看东西的角度不一样,看到的图像就不同,因此能产生立体感。戴上特制的 3D 偏光眼镜时,通过双眼汇聚功能将左右像叠加在视网膜上,随即就呈现出了三维立体效果。小伟双眼均有一定程度近视,且有轻微斜视,加上 3D 电影放映时间过长,致使视力疲劳问题表现得更为严重。

专家建议,若观看 3D 电影过程中,反复出现画面模糊或头晕、呕吐的感受,提示观者视力或双眼视觉存在功能性问题,需及时到眼视光专科就诊,准确找出症结。

专家提醒,通常,眼球要到 12 岁左右才能基本发育成熟。3D 电影的画面移动速度快,很容易视觉疲劳,形成假性近视。尤其是幼儿园中班以下的孩子,长时间看 3D 片,易造成斜视、弱视。

这 6 类人不适合看 3D

- 有心理恐惧或头晕严重者
- 干眼症患者
- 立体视觉功能差的人
- 传染性眼病患者
- 青光眼病人
- 6 岁以下儿童

据新华网