

健康关注

一线医生详解心梗：

“不喊痛”的心脏不适也需重视

田文杰

9月29日是世界心脏日。今年,多位公众人物或因心脏疾病离世、或经抢救脱险的消息,引发了大众对心梗科学救治的关注。

国家心血管病中心2025年发布的《中国心血管健康与疾病报告2024》显示,心血管疾病已成为城乡居民的首要死因。

我在四川省人民医院心内科工作了几十年,在心梗救治的一线见过太多本可避免的悲剧。我想把这些年积累的经验,系统地讲给大家。心梗救治,核心在于三个层次:认清它的面目,判断它的风险、抓住它的信号。

认清症状:典型与非典型都要重视

很多人对心梗的印象停留在影视剧里的画面:一个人突然捂住胸口,表情痛苦地倒地。但真实的心梗,远比这复杂。

典型的心梗症状,表现为持续性、不缓解的疼痛,胸口像压了一块大石头般闷痛,伴有大汗淋漓、出冷汗,患者往往不敢活动,一动就难受。这种疼痛还可能“跑”到其他地方——放射到背部、肩膀,甚至牙齿和下颌。

临床上,我们遇到过把心梗当成牙痛去拔牙的,也遇到过当成肩周炎去按摩的,最危险的是当成胃痛自己吃胃药的,病情就这样被耽误了。

但更值得警惕的是,那些“不典型”“不喊痛”的心梗症状。例如,糖尿病患者由于神经受损,可能没有胸痛的感觉。还有些人只是觉得“有点闷”“不太对劲”,忍一忍就过去了,这一忍,可能就再也没有机会了。

因此,身体的不适,不要用拖、忍、压的办法应对。对心脏来说,病程的“时间线”更是生死线。

心梗的病理基础,主要是给心脏供血的冠状动脉里长了斑块,斑块一旦破裂,人体的凝血系统会误以为血管破了口子,迅速形成血栓去“止血”,结果血栓逐渐把血管堵死了。心肌细胞没有血液供应,就会开始坏死。而心肌细胞是不可再生的细胞,死一个就少一个。血管堵得越久,坏死的心肌细胞越多,后果就越严重。

这意味着,心梗抢救争分夺秒,抢回的不仅是时

间,更是无法再生的心肌和未来的生活质量。相关诊疗指南要求从患者到达医院到血管开通的时间控制在90分钟以内,但前提是:患者来得足够早。

认清风险:有哪些诱因被低估了?

心梗不是无缘无故发生的。高血压、高血脂、高血糖这“三高”,是心脑血管病最经典的三大危险因素。抽烟、肥胖、家族史,也都显著增加风险。

但我想特别强调一些被严重低估的诱因,比如熬夜和过度疲劳。

连续熬夜几天,或者长期处于高压状态,血管容易发生痉挛,也更容易长血栓。很多人觉得自己年轻,扛得住,但心脏不会因为年轻就网开一面。近年来,三四十岁的心梗患者明显增多,不是心梗“变年轻”了,而是年轻人的生活方式越来越“老”——吃得太好、动得太少、睡得太晚、压力太大。

有一个病例让我印象很深。一位30多岁的患者,连续熬夜加班后去跑马拉松,结果倒在了赛道上。送到医院时,一根大血管已经完全堵死。我们给他用了扩血管药物后,血管迅速舒张开了,这说明他的问题不是斑块破裂形成的固定血栓,而是血管痉挛。

熬夜、疲劳、剧烈运动,就是诱发痉挛的“组合拳”。所以,运动本身是好事,但在身体状态允许的前提下进行。连续熬夜、极度疲劳之后再去进行剧烈运动,心脏承受不了这样的负荷。

抓住信号:每一步应对都关乎生死

如果心梗真的发生了,正确的应对方式至关重要。

第一件事:立刻停止一切活动。让患者就地静卧,解开衣领和腰带,保持呼吸通畅。任何活动都在增加心脏负担,心脏可能直接“罢工”。同时要保持情绪稳定,不要激动,不要慌张。

第二件事:拨打120,而不是自己打车或等家属来送医。这是我最想强调的一点。

救护车上有心电图机,可以现场做检查、早期诊断;有除颤仪,万一发生心脏骤停可以立刻抢救;更重要的是,120可以直接把患者送到有胸痛中心的医院,走绿色

常怡勇

秋风送爽,但不少人却出现了口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤紧绷等不适。这些秋日烦恼,便是中医所说的秋燥。

何为秋燥

中医认为,燥为秋季的主气。秋季气候干燥,空气中水分减少,人体呼吸道水分丢失明显增加,若不及时补充,便易感受燥邪而发病。燥邪致病,以干为特征。肺为娇脏,喜润恶燥,通过口鼻与外界相通。因此秋燥之邪最易从口鼻而入,首伤肺津,出现鼻干、咽燥、干咳少痰等症。

秋燥的表现

呼吸道症状:鼻干、咽燥、干咳少痰,严重时致鼻出血。秋季也是过敏性鼻炎的高发季节,秋凉干燥的环境易诱发阵发性喷嚏、流清涕、鼻塞鼻痒等症状。

皮肤症状:肺主皮毛,肺燥则皮肤失于濡养,出现干燥、瘙痒,甚至脱屑。

肠道症状:肺与大肠相表里,肺燥津亏,大肠传导失职,可致大便干结。

中医应对妙招

1. 食养润肺 (1) 川贝梨羹:梨味甘微酸性凉,能生津润燥、清热化痰。将梨从顶部切开作盖,挖去内核,放入2~3克川贝母粉和适量黄冰糖,隔水蒸1小时,温热食用。川贝母清热润肺、化痰止咳,与梨的凉润相得益彰。(2) 银耳雪梨羹:取半朵银耳泡发撕小朵,1个雪梨去皮切块,加水炖煮至银耳软糯,加1~2勺冰糖调味即可。银耳滋阴润肺,雪梨清热生津,适合全家食用。

2. 情志养肺 中医认为“悲伤肺”,过度忧愁悲伤会损伤肺气。开怀大笑能使胸廓扩张,肺活量增加,宣发肺气,如同给肺做按摩。秋季宜保持愉悦心情,多与亲友交流,培养兴趣爱好,以笑养肺。

3. 运动养肺 坚持腹式深呼吸,选择空气清新的公园绿地,每日练习数次。适当进行打太极拳、练八段锦等有氧运动,可增强心肺功能。运动时以微微出汗为宜,秋季早、晚温差大,注意运动前后的保暖。

(稿件来源:《家庭医生报》)

控制体重有助管理银屑病

龚坚

很多银屑病患者都有这样的体会:身上的红斑、鳞屑症状越严重,体重往往越增加;一旦体重失控,皮损皮疹会变得更加顽固、难以消退。

相关研究证实,银屑病与肥胖是一种双向促进的关系。一方面,肥胖是银屑病的独立危险因素,体重超标会显著增加发病风险和加重病情。另一方面,银屑病作为一种慢性炎症性疾病,其系统性炎症状态本身会诱发胰岛素抵抗和代谢紊

医生提醒

这些急救方法,其实是错的

肖兵

日常生活中,磕碰意外、突发急症让人防不胜防。遇到紧急情况,很多人都会凭借固有经验施救。殊不知,许多大众熟知的“救命操作”,其实都是错误做法,不仅无法救人,还可能加重伤情、延误救治。

错误一:中风后喂水、喂药

发现家人出现口角歪斜、肢体无力、言语不清等疑似中风症状时,不少人会急忙喂水、喂服降压药。事实上,中风患者吞咽功能受损,喂水喂药极易引发呛咳、窒息;对于缺血性患者,盲目喂服降压药,还会导致病情恶化。

正确做法:让患者原地静卧,第一时间拨打120,等待专业急救人员转运救治。

错误二:误吞异物后盲目灌水、催吐

老人、儿童误服药品、清洁剂、消毒液等物品后,很多人会下意识灌水、催吐施救。若误食强酸、强碱等腐蚀性化学品,

通道,绕开挂号、排队这些环节。

有人可能会问:家属来了再送不是一样吗?不一样。

家属开车送,到了医院还要停车、挂号、找诊室,每一分钟都在耽误。而120到了医院,胸痛中心的流程是:先做心电图,确诊心梗后直接送导管室开通血管。时间就是生命,这句话在心梗救治中不是口号,是铁律。

第三件事:关于药物,务必谨慎。平时有冠心病的人,如果医生明确指导过,可以随身备硝酸甘油或速效救心丸,胸痛发作时舌下含服。

但需要特别警惕的是,硝酸甘油并非所有心梗患者都适用——下壁心梗或右室梗死患者常伴有低血压,服用硝酸甘油可能进一步加重低血压,甚至引发休克。因此,如果患者面色苍白、大汗淋漓、血压偏低,不要自行用药,应等待急救人员到达后由专业人员判断。

如果手边有阿司匹林,且患者意识清醒、无活动性出血,可以嚼碎服用300毫克,嚼碎是为了让药物迅速吸收。但同样要注意,如果无法排除主动脉夹层或脑出血,盲目服用阿司匹林反而会加重出血风险。因此最稳妥的做法是:先拨打120,在急救人员指导下用药。

一份行业权威报告显示,2025年全国已建成6000多家胸痛中心。随着胸痛救治体系建设持续推进,心梗的院内死亡率已从早期的10%以上降到了3%左右。这背后,是无数条被及时疏通的血管,是无数个被及时挽救的生命。

心梗是冠心病最严重的类型,意味着患者往往需要终身服药——降脂药、降压药、降糖药,该吃的都要坚持吃。同时,在医生指导下要进行规律的有氧运动,比如散步、太极拳、骑自行车,避免高强度、高负荷运动。很多患者恢复得好,完全可以回归工作和正常生活。

作为一名心内科医生,我想提醒大家:不要漏掉身体发出的每一个信号,不要浪费抢救的每一分钟,更不要等到心脏停跳了,才想起它一直在为你跳动。

(新华社成都9月28日电)

活动适度更有益

芬兰于韦斯屈莱大学日前宣布,其研究人员参与的一项研究显示,老年人的身体活动重在“适量”。只要强度适当,即便每次活动时间较短,也可能对维持身体机能更有助益。

新华社发

新华社记者 李恒

进入金秋十月,天气日渐转凉,昼夜温差大,如何科学养生防病?记者进行了采访。

关节养护保暖有度

随着天气转凉,一些关节炎患者晨起时会感觉关节更僵、更痛。中国中医科学院广安门医院风湿病科主任医师焦娟说,这与气温下降、夜间活动减少后关节和周围肌肉僵硬有关。

焦娟建议,膝、手、腰背等容易不适的部位要注意保暖。晨起手指僵硬时,可以先缓慢握拳、松拳,每次握拳持续1至3秒后松开,重复10至20次;腰背、膝关节僵硬时,可先在床上做轻缓的屈伸和左右摆动,等身体逐渐活动开后再下床。局部不适时,可通过温水浸泡等方式帮助放松。

在用药方面,焦娟提示,膏药和止痛药都不要自行“加量”。膏药应按照说明书或医嘱使用,贴敷后如果出现明显灼热、瘙痒、红肿甚至水泡,应及时取下。止痛药每次只能吃1种,如果关节突然出现明显红、肿、热、痛,活动明显受限,或伴有发热等情况,要及时就医。

牙龈出血不要只想着“降火”

秋季空气湿度明显下降,气候变得干燥,一些人刷牙时牙龈易出血。

北京大学口腔医院副院长蔡志刚表示,牙龈出血不要只想着“降火”。刷牙时经常出血,常见原因是牙菌斑长期堆积,引起牙龈炎症。这个时候不能因为怕出血就不刷牙,否则牙菌斑越积越多,炎症反而可能加重。

蔡志刚建议,日常要坚持早晚刷牙,并使用牙线、牙缝刷等清洁牙缝。如果已经形成牙结石,仅靠刷牙、漱口口水或者所谓“去火”并不能去除,需要到医院进行专业检查和清洁。

专家表示,牙周问题可以发生在不同年龄阶段,老年人出现牙龈出血、牙齿松动时,不要认为“治了也没用”。坚持做好口腔清洁,定期进行口腔检查,出现持续出血、牙龈退缩或牙齿松动及时就医,有助于尽可能保留天然牙,更好地保障咀嚼、营养摄入和生活质量。

“手足口病,诸如病毒都可能再次感染,既往感染并不意味着以后不会只得。”中国疾控中心研究员彭质斌提示,国庆假期外出、聚会增多,要注意做好手卫生、饮食卫生和个人防护。

彭质斌建议,饭前便后,外出归来要用肥皂或洗手液配合流动水认真洗手,揉搓不少于20秒。诸如病毒对酒精不敏感,不能完全依赖于常用的免洗消毒液代替洗手。外出期间不喝生水,不吃生冷、不洁食物,海鲜、贝类等要煮熟煮透。

专家建议,酒店、民宿等室内场所要注意通风,老年人、儿童和慢性病患者尽早完成流感疫苗接种,以降低感染后发生重症的风险。此外,旅行期间要留意自己和家人的健康状况,出现发热、皮疹、呕吐、腹泻等症状,应及时就医。

(新华社北京10月3日电)

睡觉身体突然抖一下 需警惕这些情况

田文杰

睡觉时猛抖一下,这种现象叫“睡眠惊跳”,也叫“人睡抽动”或“人睡前肌阵挛”。它表现为一种无意识的肌肉颤搐,与日常生活中的打瞌、眼皮跳动,或在身体疲劳、精神紧张时出现的肌肉抽动相似。

如果人睡抽动过于频繁,需警惕这几种情况。

焦虑、紧张 过度紧张或患有焦虑症,控制觉醒和睡眠的两套机器容易失衡,导致睡眠抽动。少数服用抗抑郁药的患者也会出现人睡抽动,这与大脑中的神经递质有关。

缺钙 钙是肌肉和神经细胞最喜欢的营养物质。缺钙时,肌肉和神经容易痉挛或抽搐,出现猛抖一下或抽筋。

大脑受伤 如果人睡抽动发生的频率太高,伴随头痛、头晕等症状,可能是大脑皮层或下丘脑损伤造成。此时要赶紧看医生,做脑部CT或MRI检查。

不宁腿综合征 休息时或夜晚入睡时双腿不安地抽动,有时还伴有酸胀、麻木、疼痛感,甚至需要下床走动才能缓解,要警惕不宁腿综合征(不宁腿综合征的主要表现为强烈的、几乎不可抗拒的活动腿的欲望)。

(稿件来源:《家庭医生报》)



“急速暴瘦”不可信

体重不是越轻越好。健康体重管理应以合理膳食、适量运动和健康生活方式为基础,不宜盲目追求短期快速减重。

新华社发