

心梗找上年轻人， 如何有效防治

近年来，年轻人的急性心肌梗死发生率逐步上升。这种凶险的疾病找上年轻人，多因患者本身患有高血压、糖尿病、高血脂等疾病。此外，肥胖、熬夜、抽烟、喝酒等不良因素也是造成心梗的重要原因，应引起重视。

让我们一起来“认识”心梗吧。

急性心肌梗死是指冠状动脉出现急性阻塞，心脏肌肉因缺乏血液供应出现坏死，使心脏功能受损的一种可能危及生命的急性病症，属于急性冠脉综合征范畴。

如果在日常生活中突然出现以下4个症状，很可能是心梗前兆。

1. 长时间心绞痛：大部分人会突然发生持续20分钟以上的心绞痛；既往有心绞痛病史的患者，可能症状加重、持续时间延长，同时伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。

2. 胃肠道反应：很多人会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

3. 休克、晕倒等：少数人不会感受到疼痛，而是直接发生休克、晕厥。

4. 与劳累有关的全身性疼痛：患者劳累或激动时，便出现身体疼痛，经休息后疼痛消失。疼痛不一定发生在心脏相关部位，也可能出现肩膀痛、后背痛、胃痛，甚至牙疼。

心梗预防分为一级预防和二级预防。其中，一级预防旨在防止没有心梗病史但有发病风险的个体发生心梗。一级预防通常针对已经出现心血管危险因素的人，例如高血压或高胆固醇患者，重点是通过养成健康的生活习惯及在需要时服用药物来控制这些危险因素。也就是说，心血管危险因素的出现意味着炎症、动脉粥样硬化或内皮功能障碍等已经对患者产生影响，且在大多数情况下是不可逆的。

那么，预防心梗发生，在日常生活中应注意哪些问题呢？

冰镇食物、饮料应在室温下放置一段时间再食用，建议少量、慢速食用，每周食用不超过两次；刚睡醒、饭前饭后1小时内、睡前、运动后不宜吃冰镇食物；主动、多次、适量饮水，不要感觉口渴才喝水。

不进行剧烈运动，运动应尽可能安排在一天中较凉爽的时间；避免运动出汗后大量吃冰镇食物、洗冷水澡以及对着电扇、空调猛吹冷风；室内温度不宜过低，以26℃~27℃为宜，避免室内外温差过大。

洗澡时水温应控制在35℃~40℃，洗澡时间控制在30分钟以内，先从远离心脏的四肢开始清洗，再清洗躯干；避免过度脑力劳动、饮酒、运动及饭后立刻洗澡。

尽量控制情绪，避免产生过度悲伤、愤怒、恐惧等不良情绪，保持良好心态。

对于高血压、高胆固醇等患者，应按时吃药，规范治疗，切勿擅自停药减药。

什么是心梗二级预防

通常来说，心梗二级预防为已发生过心梗的患者，预防再次发生心梗。一直以来，患者应避免治疗误区，认识到进行了血运重建并不等于治愈，也并不是进入了“保险箱”。如忽视药物的维持治疗，对规范化药物治疗重视不够，很多心梗患者会在发病后3个月内因心肌重塑发生梗死心肌变薄，并形成室壁瘤、心脏扩大，随之发生心功能不全、心衰。

临床上，心梗二级预防主要包括以下内容：

再梗死是影响冠心病患者病死率的重要心脏事件之一，一般认为年龄大、肥胖、吸烟、高血压、高血糖、高血脂是再次发生心肌梗死的重要危险因素。

心律失常是心梗后常见的并发症之一，包括室性心律失常和缓慢性心律失常，应避免其发生。

心衰发生率在心梗后明显上升，主要因为心肌梗死后心肌发生缺血甚至坏死，收缩性和顺应性都随之减弱，使心排血量降低，引起心脏前后负荷增大，需要积极预防心力衰竭的发生。

心绞痛是心梗后常见的并发症之一，是猝死的重要原因，应通过药物积极预防心梗后心绞痛的发生。

芪参益气滴丸是具有益气活血功能的中成药，被多个指南和共识推荐用于心梗二级预防，尤其对于伴有心功能不全的患者，能提高其心功能、改善心脏结构。

芪参益气滴丸由黄芪、丹参、三七、降香组成，具有补血益气、活血化瘀、行气化痰的功效。经药理学研究证实，该药具有改善能量代谢、阻断心室重构、改善心脏功能、抑制心肌纤维化、促进血管新生、降低血管内皮损伤、抑制血小板聚集、调节脂质沉积等功效。研究表明，与常规西药治疗心梗比较，芪参益气滴丸可降低心梗患者终点事件发生率，同时不良反应发生率更低，安全性更高。

来源：《健康报》文：洱清

热门3D影像 其实很伤眼

3D即三维，指空间的三个维度，也就是立体。3D图像是指具有立体效果的图像。随着科技的不断发展，3D图像和视频(如3D电影，以下统称3D影像)已经广泛用于各个领域。大众能迅速接受3D影像，是因为它带来了非常逼真的视觉冲击，让人身临其境。然而，长时间盯看3D影像，不仅会给眼睛造成很大的负担，还会给身体带来不适感，如头痛、头晕、恶心，甚至还有一些无法描述的混乱心境。当身体发出这些求救信号时，你知道它们的潜台词吗？我们来探究一下其中的奥秘吧。

立体视觉是怎么产生的

视觉系统是人类感知外界的重要入口，通过视觉接收到的信息占人的信息总接收量的80%以上。人类通过眼睛对外界物体的相对空间位置，如高低、前后、远近等做出准确判断。视网膜是眼睛的感光部分。大脑接收视网膜传来的信息，并进行分析与处理，从而获得外界的深度信息。当大脑视觉中枢将两眼视觉信号综合成完整的、有立体感的视觉信息时，就形成了立体视觉。

我们的眼睛有两个重要的视觉特性。其一是辐辏和调节功能。在看东西时，人们双眼眼球通过向内或向外转动，调整两个物象的位置，进而使大脑将两个物象综合成一个物象，这个过程被称为辐辏。同时，人的眼睛有将焦点聚焦在某一物体上的能力，这是人眼的调节功能。通常，辐辏和焦点调节是相互协同、保持一致的，这使得我们的两眼既能看远也能看近。但在观看3D影像时，这两个功能不再一致，两者之间的矛盾，就会给长时间观看者带来明显的视疲劳。

其二是双目视差。由于瞳孔距离和注视角度的不同，左右视网膜上的物象存在水平差异，即我们的双眼具有视差。水平视差是人眼视物呈现立体效果的主要因素。在我们观看3D影像时，水平视差越大，图像纵深感越强。与此同时，两眼聚焦和调节的不一致程度也会越严重。

简而言之，为了让我们能够看到大自然，并且产生立体感，我们的眼睛和大脑时刻在进行复杂而精密的计算。

3D影像为何会导致视疲劳

3D影像所使用的立体显示技术，其拍摄和放映原理也模仿了人眼的立体成像功能，但当我们观看3D影像时，两者工作的机制仍存在冲突，并使长时间盯看3D影像的人出现眼睛酸胀、流泪、畏强光、头晕、恶心等不适感。出现这种情况的原因有两个。

第一，盯看3D影像需要进行复杂的眼球调节，以确保眼睛对图像的聚焦和视差的调整，从而产生立体感。这种复杂的调节过程会导致眼睛超负荷工作。

同时，由于3D影像具有更高的逼真感，它们会使大脑受到更强的视觉冲击，

进而影响身体的平衡感和定向感，引起头晕、恶心等症状。

第二，长时间盯看3D影像还可能会影响眼睛视觉系统的正常工作。人眼的正常工作需要通过不同的角度和距离来观察周围的事物，从而使视觉系统得到训练和锻炼。然而，长时间盯看3D影像，可能会使眼睛陷入一种单调的视觉环境中，从而使视觉系统得不到充分的锻炼，长此以往，就会引起视力下降和视觉疲劳。

此外，视疲劳并不只会影响眼睛，甚至有人将其归为身心医学疾病范畴。因为存在视疲劳的人，常会感到内心有种说不出的难受。它常发生在从事近距离精密工作、电脑工作或者视物环境照明不足，以及患有近视、远视、散光等屈光不正及身体衰弱的人群中。

如何科学地观看3D影像

1. 控制观看时间。观看3D影像应该控制时间，或者每隔一段时间就休息一下。可以通过眺望远处或者闭目养神，让眼睛得到充分的休息。

2. 改善环境。注视物与背景颜色接近、周围噪声以及不和谐的色调等都可加重视疲劳。观看3D影像时，要选择光线充足、空气流通的场所，控制光线的亮度和色温，避免在昏暗的环境或过于刺眼光线中观看3D影像。

3. 保持适当的距离。一般来说，观看3D影像时应该距离屏幕1米以上，并尽量将屏幕调整到适当的高度和角度。

4. 戴上合适的护眼镜。护眼镜可以减少光线的反射和散射，降低眼睛疲劳的程度。此外，大家还可以选择防蓝光护眼镜，防止过多的蓝光对眼睛的伤害。

5. 积极做眼保健操。在长时间盯看3D影像之前或之后，可以养成做眼保健操的习惯，更简单的方法还有眼球旋转、眨眼等动作。这些动作可促进眼部的血液循环和肌肉运动，减轻视疲劳。

对于有白内障、青光眼病史的人群或者做过白内障手术、眼底手术等特殊人群来说，由于其眼部健康状况比普通人差，所以观看3D影像对眼睛造成的负担会更重。有青光眼病史的人，可能会因为3D效果的过度刺激而导致眼压升高。因此，这些人尤其要少看或不看3D影像。

在工作中需要长期观看3D影像的人，如使用3D医疗设备的医护人员等，可通过认真调整设备参数、佩戴护具等措施，尽可能减少视疲劳，同时要注意定期进行眼部检查。

总之，3D影像虽然能给我们带来视觉享受，但也要照顾眼睛的感受，不要伤害眼睛。眼睛是心灵的窗户，好好爱护它，它才能让我们看到美好的一切！

来源：《健康报》文：北京市朝阳区妇幼保健院 王薇 北京同仁医院眼科中心主任医师 史翔宇

