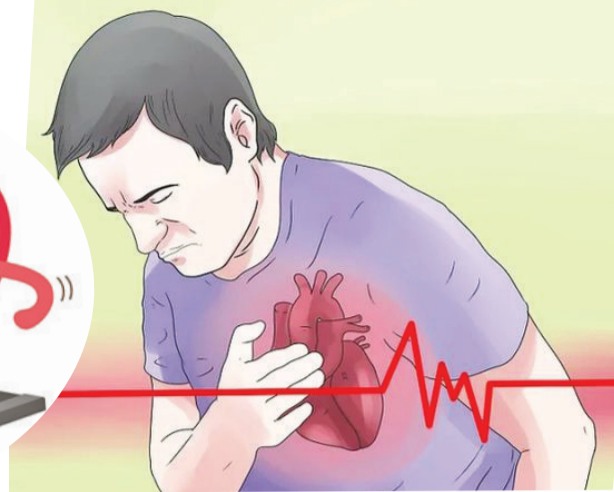
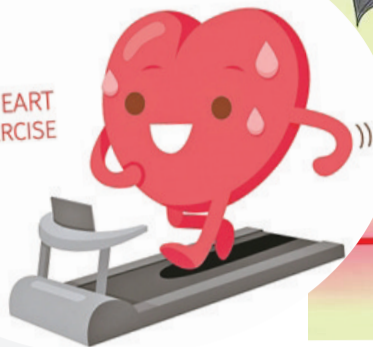


胸口刺痛就是猝死前兆? 未必!

相信大部分人都经历过胸口刺痛的情况,往往只发作几秒钟,很快就恢复了。或许是心脏病猝死的案例越来越多地见诸媒体,所以人们每每遇到胸口突然出现刺痛时,总容易感到害怕,担心是心脏病要发作。

别急,胸口刺痛不能和心脏病猝死画等号。一般来说,胸口不会无缘无故地刺痛,究其原因既有生理性的也有病理性的,其中病理性的因素种类很多,不可一概而论。

SAVE YOUR HEART
THROUGH EXERCISE



胸口刺痛 多是这六个原因

● 熬夜疲劳

长期熬夜、过度劳累、焦虑紧张、受凉等,都是引起胸口刺痛的生理性因素。发生这些情况时,偶尔会直接或间接地损伤胸部组织,导致胸口肌肉收缩,表现出“刺痛”。不过,这种刺痛大都是一过性的,所以无需担心。

● 肋间神经痛

肋神经发生炎症累及胸部组织,导致胸部持续刺痛,深吸气、咳嗽、打喷嚏可加重,相应肋骨边缘可有明显压痛。

● 神经官能症

神经官能症会导致胸口偶尔刺痛一下。此外,神经官能症还会伴随心烦、易怒、心悸、头晕、失眠、多汗等症状。常与焦虑、抑郁、精神压力大有关系。

● 胃食管反流

患者因为胃酸逆流到食管

中,引起反酸、烧心等症状,常伴有胸痛和上腹部烧灼感。反流和烧心常在进餐后1-2小时发生,卧位、弯腰时加重。

● 胸膜炎

可由感染、外伤等原因引起,炎症反复发作后会累及胸膜及其周围组织器官,导致针刺样胸痛和刺激性干咳,常伴有呼吸困难。胸痛在咳嗽或深呼吸时加重,向患侧侧卧时可减轻。

● 心脏问题

冠心病、急性心肌梗死、重度心绞痛等。由心肌缺血引起的胸骨后压榨样疼痛,可放射至上臂、肩部、背部、下颌或上腹部等部位,且持续时间相对更长,短则几分钟,长则半小时以上,常伴有头晕目眩、大汗淋漓、恶心呕吐等。

心源性猝死 有5个预警信号

猝死要么不发生,一旦发生往往猝不及防。但仅仅因为胸口刺痛就联想到心脏病甚至猝死,不免有些过于紧张了。如前文所述,如果刺痛时间很短,几秒钟就复原的,基本可以排除是心脏的问题。

当然,心脏病引发的猝死没有统一明确的预兆。但是,临床总结后发现,还是有些蛛丝马迹可寻的,其常表现出以下几个身体症状:

1. 心脏病发作前患者大量出汗,如后背、手心和头皮等部位。
2. 患者在无重体力活动的情况下,突然出现胸闷、憋气等不舒服的症状,且时间持续较长。
3. 患者的肩颈、手臂和下巴等部位出现疼痛,并不局限于胸部。
4. “莫名其妙”的心跳加快,明显的心慌,眼前发黑。
5. 不明原因的疲乏,有时候会连续一段时间极度疲乏。

六个生活细节 助力心脏健康

不过光会识别猝死远远不够,更应当在其源头有所作为。平时,建议大家注意以下六个生活细节,有助于预防心源性猝死。

● 积极改善生活习惯

少食多餐,多食低脂、低胆固醇、高纤维食物。戒烟、限酒等。

● 保持情绪稳定

应避免较大的情绪波动,如暴怒、大喜大悲等,适度缓解精神压力。

● 避免过度劳累

运动锻炼要适度,切忌剧烈、

超负荷运动。

● 改善便秘

研究显示,用力排便与猝死发生有一定关联,应当注意。

● 及时就医

出现猝死的先兆症状,如胸闷、心前区疼痛、极度乏力等应立即拨打120急救电话就医。

● 治疗相关疾病

积极治疗心脏相关的原发疾病,每年进行一次专项体检。

汪芳

气温上扬 阳气外发

五款茶饮健脾防暑

对于中暑,中医从两方面分析,一是暑邪,二是体质。中医学认为,夏季暑气当令,在暴晒下或高温环境中过度劳作,人体易被暑邪侵袭,导致气阴受损,发生中暑。

暑邪具有炎热、升散、兼湿的特性,暑邪伤人多表现为一系列阳热症状,如高热、心烦、面赤等。暑邪还易侵扰人体上部,造成心胸烦闷不宁、头昏、目眩等不适症状。夏季常多雨而潮湿,暑邪还具有多湿的特点,可能导致四肢困倦、胸闷恶心、大便溏泄等湿滞症状。除环境因素,中暑也离不开个体因素,即个人体质。中医认为,体内多湿、肺胃有热、阴虚体质这三类体质的人易中暑。

夏季炎热且潮湿,此时人体新陈代谢旺盛,阳气外发,体内阳气相对薄弱。另一方面,夏日汗出较多,皮肤毛孔开放,易受湿热邪气侵袭,干

扰阴阳平衡,尤其影响脾的运化功能,一旦运化功能减弱,会进而影响肝肾生理功能。

因此,夏季养生一要防暑,二要健脾祛湿,三要护人体阳气,尤其注意养护脾胃,避免过分贪凉,如猛吹空调、空腹吃冷饮等。

食疗方

如何应对越来越强烈的暑热?专家为大家推荐五个健脾防暑食疗方。

防暑三豆饮:绿豆100克、赤小豆50克、白扁豆30克,加水煮烂后,取浓汁饮服,可清热解毒、消暑利水、和中健脾,尤其适用于暑湿吐泻者。

防暑和胃饮:藿香6克、佩兰6克、香薷6克、陈皮6克、扁豆6克、穿心莲6克,加入450毫升开水,闷泡30分钟后服用,适用于长期待在空调环境中,或者平时贪凉、饮冷过度人群。

生姜茶:取生姜3-5片,沸水沏开即可。能驱散体内寒气,帮助身体出汗,预防和调治空调病,也能预防夏季肠胃病。要注意,晚上不要吃姜,且不宜多吃。

西瓜翠衣汤:削取西瓜外层绿皮,即得西瓜翠衣。西瓜翠衣100克,加水煮10-15分钟,加入冰糖适量,凉后即可饮用。本方对烦热口渴、头晕头昏、食欲不佳效果较好。

山楂防暑汤:山楂片100克、杨梅50克,加3.5公斤水,煮烂;放白菊花100克,烧开后捞出;加适量白糖,凉后即可饮用,有助预防中暑。

戴虹红



倒走有益 注意两点

倒走能锻炼平时很少用到的腰背部肌肉,平衡锻炼效果,有效缓解身体疲劳和腰酸背痛之苦。但练倒走时,应注意以下两点。

此法特别适合经治疗后疼痛缓解患者或恢复期患者,不适合腰突急性期患者。急性期患者需要严格卧床休息,盲目跟风下床练

倒走并不会缓解疼痛,如果不慎扭伤腰部,还会加重病情,得不偿失。

由于倒走相当于“盲走”,具有一定危险性,宜在空旷平坦处进行,练习时应有人陪伴,防止摔倒跌伤。每次练习30分钟左右,每日1-2次。

来源:光明网