

# 千万留意心脏“罢工”信号

2023年12月27日,知名演员周海媚姐姐周凤女士发出声明,综合判定周海媚是突发心脏病猝死。无独有偶,浙江省温州市中西医结合医院急诊科最近接诊了两名患者,一人因为牙痛、一人因为腰痛,居然都是心脏病引起的。专家提醒,心脏病发作有征兆,及时识别“信号”才可能挽回生机。

## 牙痛是因为心梗

近日,陈先生吃烧烤和火锅时发现牙痛,3个小时后,他开始出现胸闷、呼吸困难、大量出汗和情绪烦躁等症状,到医院就诊,被确诊为急性心肌梗死。

温州市中西医结合医院心血管内科主任医师姜文兵称,在大多数人的印象当中,急性心肌梗死的典型表现是在胸部正中或者在胸部中间偏左部位出现疼痛,范围有一个巴掌大小。这种胸痛、胸闷像胸口放了

块大石,还常伴有恐惧、焦虑感。心梗发作时,患者会出现持续时间超过30分钟的胸痛感,在心前区的部位有着明显憋闷以及压榨性疼痛,还伴有明显的气短、乏力以及心情烦躁等症状。除了胸痛,心肌梗死还有一些非典型症状,如嗓子疼、肩疼、左臂疼等。心梗发作时,出现牙痛是心绞痛发作导致的放射性疼痛,痛感放射至下颌部位,呈阵发性,大部分在左侧。

## 腰痛是因为房颤

76岁的陈先生突然发现左腰疼痛,检查后发现腰痛是房颤导致的肾动脉栓塞引起的。温州市中西医结合医院心内科副主任医师郑祥介绍,莫名出现心跳加速,且心跳没规律、感到心慌,这种情况可能是房颤发作。

郑祥说,房颤最常见的症状为心悸、活动耐力下降和胸部不适,部分患者也可

出现头晕、焦虑及尿量增加等症状。房颤最严重的危害是引起血栓栓塞。如果有心慌、气短、胸闷、脉搏不齐等情况,要及时就医。

## 警惕这些“信号”

在南京市第一医院心血管内科副主任医师高晓飞看来,对于有家族心脏病遗传史、患“三高”等基础疾病,以及作息不规律的人群来说,即使是短时间的心脏不适感也是关键“预警信号”。具体而言,此类胸痛表现部位在胸骨后直到咽部或在心前区,向左肩、左臂放射,持续时间常大于30分钟,在休息和含服硝酸甘油后一般不能缓解。另一方面,对于青壮年男性或是患有基础疾病末梢神经感觉迟钝的老人来说,也可能只表现为胸闷,或是活动后气喘吁吁、容易疲劳等症状。(摘编自《扬子晚报》《温州都市报》)

## 延伸阅读 “自我心肺复苏术”不靠谱

有些自媒体宣称,掌握“自我心肺复苏术”关键时刻能救命。所谓“自我心肺复苏术”是指患者通过深呼吸,要把氧气吸进肺;通过咳嗽,以这个动作压挤心脏,进而促进血液循环,帮助恢复正常脉搏。真的有效吗?

“不靠谱。”高晓飞强调,如果怀疑自己有心脏病的可能,正确自救才可以提高存活率。一是有胸痛,要尽快拨打120;二是心梗救治,争取黄金120分钟。同时,在等待救护车的过程中,患者一定要控制情绪,减少活动。适当做缓慢的深呼吸可以帮助降低心率,但是深呼吸速度不能过快,否则会造成过度通气,一般5秒一次为宜。如果有条件,吸氧也可以带来一定帮助。

## 温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

## 超服抗生素 得了伪膜性肠炎

武汉的徐女士因支原体感染出现发烧、咳嗽等症状,医生嘱咐她吃3天抗生素就停药。3天后,她还是咳嗽,于是一直没有停药。近日,她频繁排出稀水样大便,被诊断为伪膜性肠炎。

伪膜性肠炎与长时间应用某些抗生素导致肠道菌群失调、艰难梭状芽孢杆菌或难辨梭状芽孢杆菌大量繁殖有关。该病多发生于老年人、重症患者、免疫功能低下及外科大手术后的患者,可表现为轻度腹泻、高热、严重腹泻、水电解质紊乱,甚至危及生命。(武汉市东湖医院消化内科主任医师 伍芳)

## 重视腿根痛,正确认识股骨头坏死

一位年过七旬的女性近几个月大腿根部总是隐隐作痛,刚开始以为是跳广场舞太累导致的,休息一段时间就会好转。但老人躺了一个月,大腿根痛的情况丝毫不见好转,反而有变本加厉的趋势。经诊断,这是股骨头坏死导致的。

在医院骨伤中心门诊,总能看到不少中老年人跛着腿、扶着拐,由于常年累月的疼痛,他们心情焦虑,面容憔悴,其中就有不少股骨头缺血性坏死的老年人。什么是股骨头缺血性坏死?如何科学看待腿根痛?

**大腿根痛是股骨头坏死的预警信号** 股骨头缺血性坏死是因为股骨头血供中断或受损,引起骨细胞及骨髓成分死亡及随后的修复,继而导致股骨头结构改变、股骨头塌陷、关节功能障碍的问题。这种坏死通常是不可逆的,很大程度上会导致残疾。

如果把人体骨骼系统比作一辆汽车,股骨头是起关键作用的轴承,它带动了全身活动;股骨头出现问题,就像汽车的轴承坏了,汽车就会抛锚趴窝。我们如果股骨头坏死,不仅仅是大腿根疼痛难忍,更重要的是身体不能动,生活不能自理,生存质量严重下降,加速各器官的衰老。

股骨头坏死的风险就在我们

**身边** 股骨头坏死可发生于任何年龄,老年人较多见,无性别差异。

有以下几种情况的老年人,尤其要注意。一是长期应用糖皮质激素者,比如需要长期服用糖皮质激素的类风湿性关节炎患者。二是长期酗酒者。不管是社交场合还是个人特殊爱好,有一些嗜酒者对喝酒情有独钟,终酿恶果。三是有髋部外伤(髋部骨折或脱位)史者。四是其他类型。如潜水员、飞行员、放疗患者、肥胖症、糖尿病、痛风、血红蛋白病等,这类人群发生股骨头坏死的概率比一般人群高。

**股骨头不坏死,幸福生活新开始** 预防股骨头坏死,要积极处理髋关节外伤、戒酒、遵医嘱合理使用激素。此外,股骨头坏死需要补充复合骨胶原营养。股骨头的核心营养是复合骨胶原。当复合骨胶原充足,股骨细胞的新陈代谢和股骨头的修复才有充足的营养保障,帮助股骨细胞的更新,增强股骨头的骨密度,促进股骨头相关组织修复。随着年龄的增长,体内的复合骨胶原大量缺失,需要外援补充。对于出现大腿根疼痛的老年人,要多注意休息,避免负重,注重营养干预,补充充足的复合骨胶原,往往能获得良好的股骨头养护效果。(文/杨蓓)



- 复合骨胶原 ● 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙 ● 大豆异黄酮

## 和格 复合骨胶原 异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

**增加骨密度 请认准和格牌!**



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号: 国食健注G20070258; SC生产认证; 原料复合骨胶原发明专利号: ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群: 中老年人 不适宜人群: 少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505 13677339238 0731-84483088



广告