

盛夏心梗诱因多,避高温放首位

盛夏是急性心梗发作高峰,多家医院都表示近期收治的心梗患者明显增多。请大家提高警惕,注意防病。(摘编自《武汉晚报》《楚天都市报》等)

★ 牙痛一周后心跳骤停,留心非典型症状

武汉58岁的张先生反复牙痛一周,他并未在意,直到7月12日下午,骑车回家的他突然牙痛加重、下巴酸胀难忍,随后又出现双侧肩胛发胀伴胸痛,他便从车上下来,推车回家,到家后胸痛有所减轻,便没放在心上。晚上10点,胸痛再次袭来,且持续闷痛,伴有大汗,张先生立即自服救心丸,但症状未能缓解,被家人紧急送往医院急诊。确诊为急性下壁、右室心肌梗死,医生植入支架后才转危为安。

提醒 警惕腹部以上不明原因疼痛

“部分心绞痛是心梗的先兆,患者一周前出现过性牙疼就是心绞痛的最初表现,后面持续性牙疼则是心绞痛突然进展为心梗,如一周前就来医院,患者就不会突然进展为心梗。”武汉市普仁医院心内科一病区主任任浩进指出,心梗的典型症状虽多为胸前区或胸骨后疼痛,但部分患者会表现为牙痛、肩膀疼、嗓子疼、胃痛、肩痛等非典型症状,易被忽视或误诊。提醒中老年人,尤其是患有高血压、糖尿病等基础病者,应高度警惕身体发出的异常信号。当出现腹部以上不明原因的疼痛,并伴有胸闷、心慌、头晕、乏力、大汗、恶心等症状时,应立即就医,进行心电图、心肌酶学及冠脉造影等相关检查,以排除心梗。

★ 平素体健者突发心梗,冠心病应早筛

近日,湖北省中西医结合医院心内科三病区主任鲁锦国一天内接连为两名平素身体健康、突发急性心梗的病人做了急诊微创冠脉介入治疗。虽然患者均转危为安,但急性心梗导致了部分心肌梗死,心功能受影响。鲁锦国呼吁提高冠心病风险预防,及时筛查冠心病。

提醒 四类人年过四十应排查冠心病

“大部分冠心病,无法通过普通体检的心电图和心脏超声发现。”鲁锦国说,目前用于冠心病深度检查的方法包括冠脉CT及冠脉造影,后者是诊断冠心病的“金标准”。冠心病深度体检所需费用高,适合于40岁以上冠心病高危人群和疑似冠心病患者的筛查,以下四类人不妨5—10年做一次冠脉CT或冠状动脉造影。1.有心前区等部位不适,即使是很轻微,数分钟自行缓解(一般不少于1分钟,不超过半小时),特别是与活动、情绪激动相关,或舌下含服硝酸甘油能很快缓解的不适,考虑为心绞痛者。2.有家族史者,即父母、兄弟姐妹在50岁前有冠心病者。3.有“三高”、肥胖等患者,合并危险因素越多,风险越大。4.不良生活习惯人群,如生活压力大、长期抽烟、熬夜、运动量少者。

★ 一周收治7例心梗,均有高温户外工作史

湖南长沙52岁的蒋师傅在户外工作3小时后,突然感觉胸痛,并伴有大汗、恶心、呕吐等症状。他以为中暑了,但休息10分钟后,疼痛仍未缓解。工友们便赶紧送他到湖南中医药大学第一附属医院就诊,被确诊为急性广泛前壁心梗,进行了介入治疗。该院心病科副主任范建民介绍,近一周,该院连续收治了7例急性心梗患者,他们都是在高温下持续工作导致的。

提醒 冠心病坚持服药,别随意停

范建民指出,夏季心梗发病率较高,与天气炎热,人们血压容易升高;身体缺水,血液变黏稠以及情绪烦躁、容易失控等有关。合并“三高”的人群;有肥胖、吸烟、高龄、早发猝死家族史等的人群;大量出汗,又喜食冷饮、贪凉的年轻人;有吸烟、酗酒等不良嗜好,精神压力大、熬夜的人群,夏季都易发生急性心梗。建议做好以下6点预防。1.出现胸闷、心慌、憋闷、胸痛、乏力等心梗先兆症状及时就医。2.室内外温差最好别超8℃。如从室外进入空调房或从空调房外出,可以先敞开门,在门口站一会儿,给身体缓冲的时间。3.及时补水,降低血黏度。4.冠心病患者夏季别冲凉。5.坚持服药,别随意停。6.远离嘈杂,稳住情绪。

熬夜看比赛宜劳逸结合

巴黎奥运会即将开赛,面临6小时的时差,许多精彩比赛可能要到北京时间的深夜,熬夜成为一部分观众的选择。然而,熬夜会损害健康,如何避免?

除适时补觉外,利用碎片时间保持微运动有助于大脑健康,还能促进睡眠,如午饭后散步、经常做做拉伸、坐车最后一站步行等。不过,应尽量避免在睡前运动,运动后的体温升高会持续1至2小时,过高的体温会影响入睡。

建议熬夜的人增加早晨接受

日照的时间。因为日光很大程度上能决定日常睡眠模式,有助于帮助同步昼夜节律。在熬夜后的第二天,可通过小睡、冥想、散步、瑜伽等方法来帮助放松和恢复神经系统。此外,应避免摄入高糖、高脂食物和酒精。

奥运期间,建议合理调整作息,可根据兴趣挑选自己最爱的赛事,主动放弃一些比赛,做到劳逸结合。观赛时,最好多吃水果、多喝水,避免烟酒摄入,避免久坐,多起身活动。(摘编自《中国体育报》)

一生至少筛查一次乙肝

7月28日是第14个“世界肝炎日”。在2024年世界肝炎日宣传大会上,中国工程院院士庄辉等专家建议,成年人一生至少筛查一次乙肝。

早诊早治,是防治肝炎的关键。想知道自己是否有肝炎,可做乙肝五项及肝功能检测、甲胎蛋白测定、超声、CT等项目。检查前必须空腹8—12小时,抽血前一天要禁酒、清淡饮食,避免在失眠和发热的情况下检测,以防转氨酶升高。

最有效的预防措施是接种疫苗。目前,甲、乙、戊型肝炎都有疫苗可预防,接种后可终身免疫。但丙肝和丁肝目前还没有。乙肝主要通过血液传播、性接触传播、母婴传播、医源性传播。丙肝主要通过血液输入传播、静脉吸毒

传播、医源性传播。只有感染了乙肝才可能患上丁肝。建议不吃生鱼片等食物,预防肥胖、糖尿病,不大量饮酒。使用抗结核药、降胆固醇药、化疗药等时,密切监测肝功能,及早发现药物性肝损伤。感冒药中常含有对乙酰氨基酚,如应用剂量较大,也应关注。建议遵医嘱用中草药。

护肝鼓励吃点橄榄油。保肝护肝,建议健康饮食、睡好觉少熬夜、远烟酒、重视体检和复查。鼓励在营养均衡的基础上适当添加护肝食物,如蓝莓、葡萄、香蕉、西红柿和绿色蔬菜,坚果、大枣、百合等。另外,每天食用6.5mL橄榄油有助于改善转氨酶和脂肪水平。(摘编自《中国妇女报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事房所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498