

# 胸部剧烈疼痛 警惕主动脉夹层

主动脉由心脏左心室出发,是人体动脉系统的源头,主动脉发生病理性变化会直接影响血液循环,短时间内危及患者生命安全。因此我们需要了解其临床症状,避免延误治疗。

胸部剧烈疼痛是主动脉夹层的初期表现,但引起胸部疼痛的原因较多,其中主动脉夹层、急性冠状动脉综合征发生率均较高。

主动脉夹层是由于主动脉壁压力改变导致血管内膜出现破口,在高速、高压血流冲击下,造成内膜、中膜撕裂,形成“真假两腔”的情况,简单来说就是主动脉壁的结构发生变化,影响血液循环。

人体的主动脉分为内层、

中层、外层。主动脉夹层是因为三层结构出现撕裂,可想而知这必定会带来剧烈的疼痛感,但病因不同,疼痛表现也不同。

主动脉夹层引起的疼痛呈撕裂样、刀割样、搏动样,从一开始就非常剧烈,一般患者难以忍受,通常会伴有大汗、恶心、呕吐或晕厥等症状。

主动脉夹层的典型症状是胸部剧烈疼痛,多数患者还会出现放射性、游离性疼痛,即后背、颈部、额头、咽喉、牙齿、手臂均有可能出现疼痛感。这是因为主动脉夹层阻塞血管部位的不同造成的,若夹层堵塞了冠状动脉,就会合并心肌梗死的症状,疼痛增加,呼吸困难;若阻塞上肢血管,手臂供血不

足,手部、胳膊就会出现乏力、麻木感;若阻塞脑血管,会引发头疼、头晕甚至昏迷等症状。

多数主动脉夹层患者的疼痛感会一直持续,甚至有些患者会持续至死亡;少数患者早期就会出现晕厥或昏迷,这会将疼痛症状隐藏,表现为疼痛不明显。

在日常生活中突发胸痛,若持续10分钟无缓解或出现头晕、昏迷症状,需立即呼叫120。急救人员会根据患者血压、疼痛程度等临床表现及心电图检查结果,对病情进行评估,给予针对性治疗。

除了主动脉夹层,多种严重的心血管或脑血管疾病与自身基础合并疾病相关。因此日常生活中我们需关注自身及家

人的身体状态,定期体检,明确疾病的潜在风险,同时保持良好生活习惯,避免吸烟、酗酒、过度熬夜或劳累等不良习惯。

建议患者适当运动,提高身体代谢效率及免疫力。患有高血压或心脏病的人群发生主动脉夹层风险比较高,更需要做好日常的自身病情监控,最好养成写病情日记的习惯,每日记录自身血压变化,出现异常情况及时就医,预防疾病恶化。

了解主动脉夹层的发生原理及可能出现的临床症状后,就医时可更清楚地向医生描述自身或家人的疼痛症状,帮助医生尽早做出决断,以控制病情发展。

阜外华中心血管病医院大血管外科 卢伟

## 养护头皮 远离脱发

头皮犹如头发的土壤,如果想远离脱发,就必须保持头皮健康。在日常生活中可以从三方面进行保养:

**健康饮食。**应注意饮食清淡、营养全面。瘦肉、蛋白、菠菜、芹菜等都是很好的食物,少吃刺激性食物,保证毛囊有充足的微量元素及蛋白质等营养物质供养。

**不熬夜。**保证充分睡眠,不熬夜。长时间疲劳过度、睡眠不足,身体会代偿性分泌雄激素、肾上腺素等来维持我们的精力,从而影响毛囊,使它发生微小的生物学变化,导致头发脱落。

**保持心情愉快。**精神压力越大,脱发、白发就越快。平常要心情愉悦、乐观、积极向上,消除精神紧张,防止头发脱落。

除了一些本身的因素,还应注意一些外在原因,如长期接触X线、使用电脑、从事脑力工作或长期暴露在紫外线下的群体,还有一些喜欢抽烟喝酒、染发烫头、过度依赖吹风机的朋友,也更容易脱发。

只要注意日常生活习惯,就不怕脱发,即使发生脱发也可以及时止损。 李晶晶/文

## 三个指标读懂血常规报告

对于血常规的项目可以概括为三大类——红细胞、白细胞以及血小板。报告单上那些密密麻麻的指标,基本都属于这三大类,名称后的数值代表着该项目数值的波动范围,而后面的箭头则代表着该项目数值是偏高还是偏低。

**红细胞。**贫血这个问题大家应该都不陌生,当身体出现贫血的情况时,就会导致红细胞和血红蛋白值的下降,一般医生还会结合另外两项数值来看,即平均血红蛋白值和红细胞的体积,来帮助判断贫血的类型,以分析引起患者贫血的原因。而当血细胞和血红蛋白值上升时,就要考虑患者是



否有骨髓增殖性疾病了。

**白细胞。**白细胞很活跃,会存在于身体的各个组织中,如血液和淋巴中。一旦患者的身体发生了感染,就会引起它的变化。如在身体被细菌入侵后,会引起白细胞中中性粒细胞值的上升;当感染源为病毒时,则会导致淋巴细胞的数值偏高。

**血小板。**血小板是由巨核

细胞中产生的,对于人体的凝血功能正常运行有重要意义。当血小板的数值出现异常时,说明患者的身体可能存在某些出血性的疾病,如免疫性血小板减少症、急性白血病等。具体疾病的判断,还要结合血小板计数、平均体积以及分布宽度等数值进行综合性分析,从而得出更为准确的结论。

总之,血常规检查可以针对患者的血液成分进行综合性的分析,做出更为准确的判断,有助于疾病诊断,从而及时治疗。建议在检查前和医生进行沟通,了解血常规检查相关的注意事项,避免影响结果的准确性。 王喜月/文

## 预防胃癌从胃炎开始

如果患了胃炎不治疗,也不改变不良习惯,任其继续发展,可能会演变成胃癌。目前认为由慢性浅表性胃炎演化成胃癌只需要四步,即慢性浅表性胃炎—慢性萎缩性胃炎—胃黏膜肠上皮化生—胃黏膜不典型增生—胃癌。

胃癌的发生是一个循序渐进的过程,在这个过程中,可以通过积极预防来遏制胃癌的发生。另外,胃癌早期缺

乏特异性症状与体征,容易失去最佳治疗时机。因此,从胃炎开始诊断、检测、预防显得更为重要,要注意这3点:

改善不良饮食习惯。不吃辛辣、脂肪含量高以及腌制食物,控制高盐食物摄入。不吃霉变食物,忌服浓茶、浓咖啡等刺激性的饮料。吃饭时细嚼慢咽,有利于消化,减少对胃部的刺激。饮食宜按时定量,不挑食,食物种类丰

富,保证营养均衡。

积极治疗相应疾病并定期复查。如果已查出胃病,要更加注意并积极治疗。同时,遵循医嘱定期复查胃镜也很重要。

定期体检或胃癌筛查。40岁以上的人群,建议每年体检一次,特别是那些存在胃癌危险因素的人,如喜欢吸烟、吃高盐腌制熏烤食物的人,更应该定期体检,进行胃癌筛查。 徐建芳/文

## 肾友需控制 水盐摄入

对于透析患者而言,如果饮食不注意控制水、钠,很容易发生心衰。那么肾友们应该如何控制水分?

**控制水盐摄入:**不吃或少吃高盐食物,如腌制品、熏制品、咸菜、椒盐食品等,少喝粥、汤水。水分多的水果尽量不要摄入,如果必须摄入,尽量选择白天、运动量大的时候吃。水分少的水果在下午6时至8时以前吃、肚子饿的时候吃、热量不足时吃。

**饮水好习惯:**用有刻度的饮水杯,每天记录饮水量,或者每天按照自己可以承受的量准备一瓶水,这样就能时刻提醒自己还能喝多少水,养成小口饮水的好习惯。

**止渴小技巧:**口渴的时候饮水中可加入柠檬片、薄荷叶,可以刺激唾液分泌,或者用冰水漱口。

**控制高血糖:**血糖高的肾友们需要每天监测血糖,减少因血糖高导致的口渴。

**透析要规律:**按照医生的建议,按时规律透析。

**药物集中服:**在无药物配伍禁忌的情况下,应尽可能集中服药。

**强身健体好:**适当进行运动,不仅能使心情愉快,还能提高心肺功能,增加体内的水量排出。

**分散注意力:**通过学习、工作或做其他事情来分散对水和食物的注意力。

**保持湿润度:**天气干燥时可用润唇膏润唇,用加湿器增加室内的空气湿度。

透析患者水盐摄入过多可导致水肿、高血压、心衰、肺水肿等危害,肾友们需每天监测自己的血压、体重并记录24小时水盐出入量,按时规律透析,养成良好生活习惯。 裴涛/文



图说  
我们的  
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台