

# 胸闷胸痛、呼吸困难 小心心肌炎

心肌，即心脏内的肌肉组织。当受到某些因素的影响，导致心肌产生了某些急性或慢性的炎症病变或心脏功能受损时，就会形成心肌炎。初期的心肌炎，很多时候没有明显的症状，患者很难自我察觉。而随着病情的发展，会蔓延至邻近的组织细胞，进而引起损伤，逐渐给患者带来许多不适症状，严重时还会导致死亡。心肌炎常见表现如下：

**呼吸障碍。**病毒感染引起的心肌炎，会不断对心肌造成损伤，导致心脏出现供血障碍，阻碍身体的血液流通，使患者肺部出现淤血，进而引起胸闷、胸痛以及各种呼吸障碍的症状。

**心律失常。**由于心肌炎导

致的血液供血、供氧不足，会使心跳速度过快，导致患者心律失常。其中病毒性感染引起的心肌炎，会导致患者出现高热，进而引起心跳加快，同样会引起心律失常。

**心力衰竭。**当心肌细胞发生大面积的损伤时，会引起心脏结构的异变及功能的障碍，这就导致患者容易出现乏力、下肢水肿、呼吸急促等症状，病情严重时会出现心力衰竭。

心肌炎常见的治疗方法如下：

**呼吸支持。**主要针对因心肌炎引起肺淤血的患者，可以给患者提供更多氧气的支持，解决呼吸困难的情况，帮助减轻其水肿的症状，缓解患者的痛苦。

**心脏起搏器。**病情比较严重的患者，心脏功能遭到了很大的破坏，容易出现心律失常、心力衰竭等严重后果。这类患者符合条件的可以通过手术植入心脏起搏器，来帮助心脏恢复正常功能。

**抗病毒治疗。**主要是针对病毒性感染引起的心肌炎，患者可以根据医生的指导进行相关的降温及抗病毒治疗，改善发热及肺部感染等情况，控制病情的发展。

此外，心肌炎患者日常还需注意以下几点：

**避免病毒性感染。**病毒感染是心肌炎的一大成因，患者在平时要多注意防护和保暖，以免感冒导致病毒入侵。

**注意休息。**患者平时要多

注意休息，避免劳累。劳累不仅会导致心率加快，还会加重心肌的缺氧症状，影响心脏的功能。

**规范饮食。**心肌炎患者饮食宜清淡，建议合理搭配、营养均衡、少吃多餐，远离油腻、刺激性强的食物，多吃新鲜的水果。还要注意戒烟戒酒，烟酒会加重心肌损伤。

**平稳情绪。**消极的情绪不利于患者的恢复，因此患者平时要注意情绪的管理，学会用适合自己的方式排解不良情绪，如听音乐、阅读等，尽量保持愉悦、平和的心态。家属也要和患者多交流，安抚并鼓励患者。

河南省潢川县人民医院 彭先锋

## 动动舌头 健脑助消化

活动舌头可以健脑助消化。常活动舌头，可刺激大脑，防止大脑萎缩，还可加强内脏功能，有助消化吸收。方法：用舌尖舔摩内侧齿龈，左右摆动36次，再舔摩上下唇颊侧36次，将口水分三次咽下。

中华中医药学会医学博士 庄乾竹

## 看不清 别光查眼睛



视物模糊，警惕血管疾病。眼睛的血液供应会对视觉质量产生很大影响。当血糖水平增高时，葡萄糖会携带过多水分迅速“搬”入晶体，造成晶体“变胖”，屈光度改变，人就会近视，造成视物模糊。中老年朋友可全面查查血压、血脂、血液黏滞度等指标。

**形色改变，考虑视网膜病变。**如果您突然出现看东西大小发生变化、直的看成弯的、颜色偏暗或偏黄，或是眼前有闪光感和固定的黑影等，那么可能是视网膜出了问题。视网膜静脉阻塞、视网膜脱离和黄斑裂孔会出现上述现象。

**时有重影，查查内分泌。**如果您短期内突然发现用双眼看东西时有重影，单眼看时重影消失，那么建议您去查查内分泌。有些内分泌疾病，如糖尿病、甲状腺功能异常等，可能会造成眼部神经的麻痹。当然也有部分病人看东西重影是由于年龄大后，眼睛调节能力下降，大脑中枢对于眼球聚合和发散的控制出现问题，造成双眼视物“不同步”，这类病人，可通过配戴棱镜或手术改善症状。 谢瞻/文

## 有些药物嚼碎后服用效果更佳

一般来说，片剂药物需整片吞服，也有些药物需要嚼碎才能服用，嚼碎的目的是为了使药效能够尽快释放，加快对药物的吸收，更好更快地发挥疗效。那么这些需要嚼碎的药物有哪些呢？

**治疗消化道溃疡病药：**如盖胃平、胃舒平、硫糖铝、铝碳酸镁等，适于胃疼发作时或饭前半小时嚼碎服用，药物经咀嚼后分散成微小颗粒，覆盖在消化道黏膜上形成保护膜，促使溃疡的黏膜尽快恢复。

**钙制剂：**钙的流失量非常



大，吃下去没等吸收就有大部分随尿液排出去了。如果嚼碎可以增加吸收率。

**助消化药：**如干酵母，是最早也是最常用的助消化药物。因其含有黏性物质较多，如不嚼碎易在胃内形成黏性团块，影响药物的作用。嚼碎后服用利于在消化

道的吸收。

**复方甘草片：**在服用复方甘草片时，最好不要吞服，否则会使原本含量很少的阿片粉经肝脏代谢掉。

**抗过敏药：**如色羟丙钠，饭前半小时嚼碎服用。在治疗急性过敏病症时宜将药片嚼碎服用，以尽快发挥作用。

**支气管哮喘类：**异丙肾上腺素，又名喘息定、治喘灵，适用于控制哮喘急性发作，舌下含服时，宜将药片嚼碎，然后含于舌下，否则达不到速效。

蒋肖男/文

## 出现四类症状警惕头颈部肿瘤

头颈部肿瘤对人体的功能损伤巨大，比如语言功能、吞咽功能以及呼吸功能，而且可能损伤味觉、嗅觉和视觉，所以早发现、早治疗是尽可能多地保护这些功能的唯一办法。头颈部肿瘤的预兆经常让人们误认为上火、炎症等，以下四类症状要警惕。

**1. 长时间不愈的溃疡或增大的肿块。**口腔、黏膜下或皮肤上的溃疡长期不愈合是非常值得警惕的信号。

**2. 异常出血。**包括咯血、流鼻血、牙龈出血等，而且出血经常出现，按炎症等对症治疗后还反复发生或经久不愈。

**3. 异常的牙齿松动和异常的神经感觉，**比如牙疼、嘴唇麻木等。

**4. 异常的各种功能变化。**比如说说话时声音嘶哑，可能是甲状腺癌、食管癌、声带癌导致的。另外，舌头疼、舌头活动不畅可能是舌癌。视

力下降、视线模糊等功能的改变，都要找到病因积极治疗，疗效不好甚至恶化就要尽早做排癌检查。

河南省肿瘤医院头颈科主任 齐金星



## 出现5种症状 警惕心衰

**1. 精神症状突出。**心衰时常伴有失眠、焦虑不安，或嗜睡、表情淡漠、呆滞等。这与心衰时心脏排血量减少、脑细胞缺氧有关。

**2. 出现心率过快或心律不齐。**老年人常多种疾病并存，相互影响，造成病情复杂化，症状多样性，掩盖心衰症状。应关注老年人的心率与呼吸情况，如果出现阵发性呼吸困难时，就要考虑患心衰的可能，及时去看医生。

**3. 夜尿增多。**夜尿增多是因为白天活动增多，回心血量相对不足，肾脏血流灌注量减少，故而尿量减少；但到了晚上，老年人卧床休息，回心血量相对增加，从而引起夜尿增多，成为心功能不全的标志之一。

**4. 出现消化道症状。**心衰往往伴有内脏淤血，使患者出现不同程度的消化道症状，通常表现为食欲不振、恶心、呕吐、腹胀等，严重者可致胃肠道出血，表现为呕血、黑便等。

**5. 出现肺部体征。**若患者出现可疑症状，可贴近老人的胸部听听，如果听见明显的哮鸣音或湿啰音，表明老人已有心功能不全，必须立即送医院就诊。 志伟/文

图说 我们的价值观

我友善以福人

人福我福

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 漫画增刊 中国网络电视台