

专家释疑

怎样区别胃痛和心绞痛

心与胃分别位于胸腔、腹腔内,但两者仅隔一膈肌,同受植物神经支配(支配神经有交叉)。也就是说,冠心病出现的疼痛可能类似胃痛,而胃炎所表现的疼痛有可能类似冠心病。因为大脑无法分清疼痛因素到底来源于胃还是心脏,所以患者也就搞不清楚。

疼痛发作诱因不同

心绞痛常见的诱发因素有劳累、情绪激动、寒冷等。而胃痛属于慢性疾病,大多是因为

饮食不当或着凉。

疼痛的时间不同

心绞痛一般出现在活动即刻,部分患者固定发生在半夜或凌晨,持续数分钟或十余分钟,通过休息或者服用速效救心丸能够缓解,持续疼痛超过数小时或数天,或疼痛仅持续数秒钟一般都不是心绞痛;胃部疼痛一般发生在饭前或饭后,且持续时间长。

疼痛的位置不同

心绞痛部位广而多变,

典型部位是在胸部正中之后,疼痛范围约有拳头或手掌大小,可累及心前区或胸骨后,有时可放射到牙齿、左肩、左臂、咽喉部或上腹部,而胃痛则一般发生在上腹部周围。

40岁以上无胃痛病史的人,若出现胸或上腹部疼痛,或有胸闷、气短时,首先要排除心脏疾病。

患有高血压、糖尿病、高血脂症的中老年患者,如果突然出现心前区、胸口、上腹部不适的症状,即使平时有



过胃痛史,此时也不能够简单按照胃病来进行处理,要及时前往医院,经医生检查后明确病因,要格外警惕心绞痛甚至心肌梗死等疾病的发生。

广东深圳市中西医结合医院 冯砚瑜

肝脏出问题有四个信号

肝脏出问题,通常有以下四种表现:

伤口不易愈合。肝脏具有解毒功能。肝功能下降会使得皮肤再生受到阻碍,伤口易感染细菌,不易愈合。

消化道症状。肝脏自身病变会发生殃及周围的器官,因为周围器官需要肝脏代谢物来维持供应。如果肝脏供应量减少,就会导致消化道不适,出现厌食、恶心、食欲不振的现象。

乏力表现。肝脏病变会引发身体乏力的现象,会经常感觉力不从心、犯困。

急性黄疸。肝脏异常初期会出现急性黄疸的现象,皮肤发黄、巩膜发黄、尿液颜色像浓茶一样,这是胆红素过多所致。

出现以上症状,可到消化内科或感染科进行肝功能血液检查,最可靠的还是通过影像学检查、肝硬度等检查来进行确认,切不可自己盲目判断,胡乱服药。

上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科 张家雯 蔡波尔



中医治疗高血压和脑血管病有优势

中医认为,高血压和脑血管病的发生与人体内部的气血运行不畅、脏腑功能失调等因素有关。气血运行不畅会导致脏腑功能失调,从而引发疾病,中医治疗的关键在于调理气血运行和改善脏腑功能。

中医治疗高血压的方法

针灸治疗。针灸可以通过刺激穴位,调节气血运行,从而降低血压。常用的穴位包括百会、曲池、足三里等。

中药治疗。根据患者的具体情况,中医会开具相应的中药方剂,以调理脏腑功能,改善气血运行,从而达到降压的目的。

饮食调理。中医强调饮食清淡,避免过度油腻和辛辣

食物的摄入,同时,适量摄入富含钾、钙等矿物质的食物,如芹菜、香蕉等,有助于降低血压。

中医治疗脑血管病的方法

中药治疗。根据患者的具体情况,中医会开具相应的中药方剂,以活血化瘀、通络止痛为原则,改善脑血管的血液循环,缓解疼痛等症状。

针灸治疗。针灸可以通过刺激穴位,调节气血运行,从而改善脑血管的血液循环。常用的穴位包括百会、风府、太阳等。

饮食调理。中医强调饮食清淡,避免过度油腻和辛辣食物的摄入,同时,适量摄入富含蛋白质、维生素等营养物质

的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜等,有助于促进脑血管的修复和再生。

中医治疗的优势

个性化治疗。中医治疗注重个体差异,根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,从而提高治疗效果。

整体观念。中医治疗从整体出发,注重调理人体内部的气血运行和脏腑功能,从而达到防治疾病的目的。整体观念能够更好地把握疾病的本质和发展规律,从而制定更加有效的治疗方案。

副作用小。相较于西医疗,中医治疗的副作用较小,患者更易于接受。

廊坊市中医医院 石昆

预防为主

高尿酸血症是痛风出现的前提,虽然尿酸水平高不一定会引发痛风,但高尿酸血症的损伤是无形的,尿酸水平越高,出现关节炎、肾脏病及其他并发症的概率越大。

有些患者认为,既然痛风由高尿酸血症引起,就要在急性发作期立刻降尿酸治疗,这其实是不对的。痛风急性发作期最应该采取的措施是进行抗炎镇痛治疗,控制关节炎症。在急性发作期过

如何预防痛风反复发作

度进行降尿酸治疗,血尿酸水平骤然下降会引起尿酸盐结晶突然脱落,使急性关节炎迁延不愈。当然,如果患者之前一直使用降尿酸药物,也不要再在发作期突然停用。正确的做法是在急性发作得到控制后,再在专业医生的指导下调整降尿酸药物。

如何预防痛风的反复发作?一方面,痛风患者降尿酸需要长期治疗,选择降尿酸药物要在专业医生的指导下进行,不应自行停用或减少药物

剂量。另一方面,在药物控制的基础上,要逐渐改善生活方式,达到逐渐停用降尿酸药物的理想状态。

日常生活中,要注意减少容易引发痛风发作的行为,比如避免突然剧烈运动或者突然受凉,减少富含果糖饮料的摄入,避免一次性大量饮酒等。平时要减少高嘌呤食物摄入,多喝水,规律饮食和作息,规律运动。

北京医院风湿免疫科主任医师 程永静

3月12日以岭医院有肾病义诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)3月12日(周二),河北以岭医院肾病科将举行义诊活动,届时该院肾病科专家朱昭明、陈秀娟、刘杰、纪伟超等,将通过免费诊查以及健康科普宣教,帮助大众提高对肾脏疾病的防治意识,减少肾脏疾病患病风险。

据介绍,慢性肾脏病已成为威胁人类健康的主要疾病之一,全球慢性肾脏病发病率逐年上升。由于肾脏病知晓率低,早期表现不明显,很容易被忽视,因此每年3月份的第二个星期四被定为世界肾脏日,旨在提高人们对慢性肾脏病的认识。

义诊时间:3月12日(周二)上午9:00-11:00

义诊地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。

优惠项目:

免费检查血常规、肾功能三项、血脂二项、电解质。

免费检测尿常规+尿微量白蛋白、检测尿肌酐比值(尿检中有红细胞者,免费检查尿红细胞形态)。

对于非河北以岭医院透析患者,活动当日可免费增加检测钙磷镁;活动当月转来河北以岭医院的新透析患者,凭宣传资料(微信、视频截图或报纸)可享受两次血液透析费减免优惠。

咨询电话:0311-83810431/83800397

三类药

不能和香蕉同时吃

香蕉性味甘寒,可清热润肠、润肺解毒,肺燥咳嗽食之有益。但香蕉不能与以下三类药同时吃:一是降压药,因为香蕉有一定的降压功效,服用降压药同时食用香蕉,会影响降压效果;二是不能与保钾利尿药同吃,香蕉中含钾量较高,服用保钾利尿药时,同服香蕉易引起血钾升高;三是不能与氟喹诺酮类抗菌药物同吃,香蕉中的成分及矿物质会影响氟喹诺酮类抗菌药物在肠道中的吸收,进而影响药物的疗效。 据《健康时报》

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台