

# 出现胸痛要分情况选择科室

## 专家提醒

### 劳累后胸部压痛——看骨科、疼痛科

肌肉在过度的运动负荷后很容易出现劳损,而肋间肌肉的劳损就会引发胸痛。该类疾病的特点是按压疼痛部位,疼痛会明显加重。如果肌肉劳损症状相对较轻,不影响正常生活和工作,可以按摩缓解肌肉痉挛和紧张。如果肌肉劳损症状比较严重,可以到骨科或疼痛科,采用针灸、理疗的方法进行治疗。

### 饱餐后胸痛——看消化科

有一种叫做胃食管反流的胃病,其特点就是胃酸分泌过

多反流回食管,导致食道出现灼烧感,也是我们常说的烧心症状。部分患者由于病情严重会出现疼痛,这种疼痛会沿着食管逐渐向上蔓延至胸部,出现胸疼。通常这种胸痛在饱餐后容易发生。如果服用抑胃酸药物效果良好,而对于心脏药物反应不佳,就要考虑该情况。

### 胸痛伴肿胀、压痛——看胸外科、骨科

肋软骨发炎最常见的表现就是突发性胸痛,该病的特点是点状持续性疼痛,发炎的肋软骨按压时疼痛明显加重。该病通常病情不重,只需按医生

的建议,定时服用药物就能缓解治愈。

### 胸痛伴发疹——看皮肤科

带状疱疹也会有胸痛症状,该病通常在持续胸痛的同时,可在身体的一侧发现密集的疱疹表现。因此,如果胸痛的同时出现新发疱疹,要先到皮肤科排查带状疱疹。

### 前胸痛伴紧缩感、憋闷感、濒死感——看急诊科、心血管科

这种胸痛极可能涉及到心脏的问题,情况比较凶险。心绞痛发作时,往往表现出心前区的



疼痛和喉部的紧缩感。如果疼痛的位置除了前胸外,还会向背部扩散,疼痛的程度很剧烈甚至产生濒死感,这种胸痛极有可能是主动脉夹层的表现。如果胸痛伴有明显的呼吸困难,则提示有肺动脉栓塞的可能。

中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师 胡志成

## 口腔长血疱别随意戳破

有一种长在口腔里的血疱,叫做口腔黏膜创伤性血疱,多见于老年人和一部分中青年患者。这种血疱常是因为进食过烫的食物、仓促咀嚼大块过硬食物或吞咽过快擦伤黏膜,毛细血管破裂引起。血疱中的疱液起初是鲜红色,很快会转变为紫黑色。

这种血疱很容易破裂,破裂后长血疱的地方疼痛明显,甚至会影响吞咽。另外,口腔黏膜上的血疱破溃以后,如果处理不当,可能引起继发性感染。一些人嘴里长血疱了,觉得挑破了让疱液流出来就能好,相反,这可能导致糜烂或溃疡,同时加剧疼痛。

如果只是单个的较小血疱,可以暂不处理,但要避免用出现血疱一侧的牙齿咀嚼食物。若血疱过大甚至影响呼吸,可先自行戳破应急,保证正常呼吸,再尽快前往口腔科就诊。如果血疱破裂误吞了疱液也不要紧,疱液实际是人体正常的血液,不存在“热气”“毒气”,吞咽后也不会对身体造成任何不良影响。

唐智群/文



## 心理健康

## 做到五点 有益心理健康

1.更新对“老”的看法。年龄越来越大是客观规律,老年人需要认识到增长的年龄以及变差的身体功能是人生旅途的必经之路。

2.学习新事物或进行认知训练。不断学习新事物或接受认知训练的老年人,在训练后的几个月,认知功能可得到改善,且在10年后仍能继续表现出长久的改进优势。大脑是一个神奇的器官,越是闲置不用越会衰退明显。因此,老年人要多学习、勤记忆、多用脑,延缓大脑衰老,重获心理自信。可以采取的认知训练方式包括策略游戏、拼图和谜语等。

3.保持社会交往。老年人保持社会交往十分必要,既要注意联系老朋友,又要善



交新朋友,可以积极参加或组织家庭、社区活动,在聊天中交流思想,在生活上互相帮助,在与人交往中取长补短,汲取生活营养。这样既可以启发大脑思维,还能得到更多的关怀和支持,有助于排解孤独、抑郁、恐惧等情绪。

4.进行适宜的体育锻炼。运动可以促进脑部的血液循环,活动肌肉和关节,帮助身体保持年轻状态。老年人可以根据自己的身体情况选择合适的锻炼方式,如走路、

打太极拳等。

5.建立宣泄不良情绪的途径。生活中,老年人常会产生这样或那样的不良情绪,这些都是“心理垃圾”,当这种不良情绪长时间被压抑时,对身心健康是极为不利的。及时“倒垃圾”是维护良好心理环境的基础,老年人应建立一个宣泄不良情绪的途径,让“垃圾”有处可去,也可以向家人寻求帮助。其实,任何年龄段的人都会出现心情波动,心理上的“感冒”可能说来就来,要正确地认识它、处理它,让自己可以及时从不良情绪中走出来。不能自行调节时,可寻求医生帮助。

空军军医大学第一附属医院(西京医院)王凯

## 五类食物给血管“添堵”

一、含酒精的食物。酒精可以影响心脏的收缩和扩张,引起心律不齐,给心脏造成负担,长期大量饮酒还会导致高血压、冠心病。建议减少饮酒或者戒酒。

二、富含胆固醇的食物。胆固醇是人体内必需的物质,但过多的胆固醇会沉积在血管壁上,形成斑块,导致血管狭窄和堵塞,因此建议多吃一些低胆固醇的食物,如鱼肉、蔬

菜、水果等,以减少心血管疾病的发生。

三、油炸食物。油炸食物不仅含有大量脂肪和胆固醇,还会产生致癌物质。此外,油炸食物吃多了易让人感到口干舌燥,引起胃肠道不适,影响心脏健康。建议尽量少吃或不吃油炸食物。

四、甜食。过多的糖分会导致体内能量过剩,增加体重,引起肥胖,进而引发高血

压等心脑血管疾病。

五、高盐食物。高盐食物易致血压升高,对心脏造成威胁。

西安交通大学第一附属医院神经外科副主任医师 杜昌旺



## 图说 我们的价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台