

快速识别心绞痛很重要

心绞痛是一种较为常见的心血管疾病,是急性心肌缺血、缺氧的常见表现。

典型的心绞痛发作时,疼痛部位多位于胸骨后和心前区,有时候疼痛还会放射至左肩、左背、喉部,甚至左侧面部及口腔牙齿。心绞痛是一种“压迫性”的痛感,好比“一块石头压在胸前,沉重得喘不上气来”,疼痛范围有一个拳头大或更大。除了疼痛,患者还常常伴随胸闷、心慌、气短、出冷汗等症状。

一般来讲,心绞痛会有一些的发病诱因,比如运动、情绪激动、劳累、用力解大便、突然遇冷等。也有部分更为严重的心绞痛会发生在夜间睡眠时。常见的心绞痛持续时间相对较短,大概只有数分钟(特别严重的可达半小时),患者在休息或者服用硝酸甘油等药物后,可在几分钟内缓解。

对于有冠心病史以及多年患有高血压、糖尿病等人群,一定要高度警惕心绞痛。出现严重的胸痛、胸闷、心前区压迫感等不适症状,要立即舌下含服硝酸甘油,并尽快去医院就诊。

快速识别心绞痛非常重要,然而,心绞痛的表现比较多变,有时候缺乏典型性,因而容易让人忽视。比如,有些患者心绞痛发作时并未表现出“痛”,只是感觉“胸闷”、“气短”,或者是“喉咙发紧”、“恶心呕吐”,这些不典型症状常常得不到充分的重视,容易延误诊疗时机,因此更需要提高警惕。

此外,临床上突发胸痛的情况多种多样,比如胃肠疾病、主动脉夹层、食道破裂、自发性气胸等,也可表现为突发胸痛。以下这几种疼痛可排除心绞痛:

针刺样疼痛。心脏一瞬间针刺一样,这种情况一般不会是心肌缺血引起的,大多数是神经性疼痛。偶尔发作无须理会,若频繁出现就要去医院检查了。

用力吸气后疼痛。有些人心脏部位出现疼痛,特别是在深呼吸的时候疼痛加重,当屏住呼吸时疼痛会减轻甚至消失。这种情况多见于胸膜、肺部有异常的患者,心绞痛是不受呼吸深浅影响的。

按压才痛。如果只有按压后疼痛,不按压则不痛,那么一般不考虑心绞痛。可能是肌肉、骨骼等局部组织伤病所致。

游走性疼痛。如果疼痛无法指明具体的位置,或者是“串着痛”,那么这种情况一般也不是心绞痛。虽然心绞痛发作时可放射至多个部位,但是大部分都有相对明确的“痛点”,也就是说患者能够明确指出是哪里疼痛,然后由此放射至其他部位跟着一起痛。

范围小或长时间痛。如果疼痛的范围很小,只有一个指头那么大,甚至更小,一般排除心绞痛;如果疼痛时间很长,一天到晚都痛,也要排除心绞痛。

纪斌/文

用药知识

得了甲流 如何用药

用于流感的抗病毒药物主要有玛巴洛沙韦(速福达)、奥司他韦、阿比多尔、扎那米韦和帕拉米韦等。不管是什么药物,患者在48小时内服用效果最好。即使感染甲流超过48小时,重症或高风险患者仍可考虑使用这些药物。确诊甲流无需恐慌,普通患者经过治疗和用药,一般5至7天就能康复。

如果出现肌肉酸痛、发烧、无力、咳嗽等症状,可以去医院或者药店购买抗原检测,确认是否感染甲流。对于甲流患者选择较多的是玛巴洛沙韦和奥司他韦,这两种药物的作用机制是不一样的。玛巴洛沙韦主要是抑制流感病毒的复制,让患者体内不再进病毒;奥司他韦则是抑制病毒从被感染的细胞中释放,减少病毒扩散。

玛巴洛沙韦单次给药后消除半衰期大约需79个小时;奥司他韦血药浓度下降,半衰期一般为6-10个小时。所以,患者如果使用玛巴洛沙韦,只需要吃1次药;如果使用奥司他韦,则需要每天服用2次,连吃5天。对于一些使用奥司他韦的患者,当药效减少后出现反复高烧的情况,不能再继续吃奥司他韦,这时则可以对症治疗,吃一些解热镇痛药的退烧药。

此外,两种药物对应的人群也有所区别。奥司他韦可用于1岁以上的儿童及成人,按照体重确定具体剂量。而玛巴洛沙韦只适用于5岁以上、体重20公斤以上的儿童及成人。

另外,患者感染之后会产生抗体,这些抗体往往在体内存在半年左右,会起到保护作用。

湖北省武汉市中心医院呼吸与危重症医学科主任医师 倪吉祥

预防为主

血脂异常 眼睛有警告

眼睛是健康的晴雨表。当血脂异常时,不仅血管会出现问题,眼睛也会发出“警报”。

突然视力模糊:血液中的甘油三酯增多,脂蛋白会从毛细血管漏出且侵犯到黄斑,就会影响视力。

角膜周围有不透明白环:血脂异常,黑眼球的边缘会被一圈灰白色、宽约1-2毫米的圆环或弧形半圆环所包围,时间久了,颜色会不断加深并且会越来越明显。

出现“睑黄瘤”:上睑内侧出现浅黄色的扁平苔藓状病变,俗称“睑黄瘤”。这类患者是由于体内的脂肪含量增高,或者代谢异常结构紊乱,从而导致脂肪组织沉积在眼部。

据《新民晚报·社区版》



糖友谨防皮肤瘙痒和真菌感染

糖尿病与皮肤密切相关,糖尿病患者最常见的皮肤问题包括褐色、疤痕状、圆形斑点,如果发现胫骨、前臂或脚上有此类斑点,应请专科医生检查空腹血糖。

糖尿病的另一警告信号是足部、腹股沟或腋下、乳房下方、肛门区域严重、持续的真菌感染。白色念珠菌是最常见的病原体。此类患者必须经常测量血糖值,一旦血糖水平恢复正常,通常可以用局部乳膏和栓剂成功治疗真菌感染。



指甲真菌导致的指甲板增厚、污渍、脆裂,对糖尿病患者特别危险,因为指甲损伤是细菌进入的门户,细菌可能会促进糖尿病足综合症。对糖尿病患者来说,修复指甲,清除真菌不是美容问题,而是医疗必需,要由专业医生进行手足

部护理。由细小的脚部伤口进入人体的细菌,可能引发严重的伤口感染。因为有时病原体是葡萄球菌,它们可以对各种抗生素产生耐药性。

许多糖尿病患者皮肤干燥,可能会引起强烈瘙痒,患者会在身体的各个部位抓伤自己。如果使用可的松乳膏或抗组胺药等经典疗法不能减轻瘙痒,应警惕这种对治疗无反应的不稳定瘙痒可能是糖尿病患者肾功能损害的迹象。

顾钢/文

吃饭太快危害大

吃饭太快有以下危害:

容易长胖。进餐不仅需要胃里有足够多的食物,还需要嘴巴的咀嚼过程给大脑传递“饱”的信号,大脑能根据来自口腔和舌尖的信号让我们停止进食。这个过程需要一些时间(一般需要20分钟左右)。大脑对饱的认知属于“后知后觉”,如果吃得过快,大脑还没来得及发出“已经吃饱了”的信号就已经把食物全部吃完了,很可能吃过量。长此以往,就会增加长胖的风险。

增加食管癌风险。经常吃

比较烫的食物会增加患食管癌的风险。吃饭快的人食管癌的发病风险是吃饭慢的人的2.5倍。

增加心血管疾病风险。吃饭太快会增加心血管疾病的风险,吃饭速度与高甘油三酯血症的发病率之间存在显著的相关性。吃饭速度快的人比吃饭速度慢的人患高甘油三酯血症的概率高出59%。

更易患糖尿病。吃饭太快会导致血糖波动大,长此以往可能导致胰岛素抵抗,增加患2型糖尿病的风险。

更容易抑郁。成年男性

的吃饭速度和抑郁症状之间存在显著关联,与吃饭慢的人相比,那些吃饭速度正常或比较快的人患抑郁症状的风险更高。

增加消化负担。短时间内摄入大量的食物,并且食物颗粒较大,会给胃肠带来较大的消化负担,也容易出现胃部不适、胃胀气等情况。

可能会窒息。吃饭太快,咀嚼不仔细,囫圇吞枣地进食,很容易噎着。特别是对于老人和孩子来说,会增加窒息风险。

薛庆鑫/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

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