

■ 预防 为主 ■

心梗发作前，身体会有以下征兆：

胸部不适。胸部不适是最常见的前兆之一。许多心梗患者在发作前会感到胸部有压迫感、闷胀或钝痛，这种不适感可能持续几分钟或反复出现。

上半身的疼痛或不适。心梗的疼痛并不总是局限于胸部，有时会辐射到肩膀、手臂、背部、颈部或下巴，尤其是左侧。

呼吸局促。心梗前，有些人可能在没有明显活动的情况下

感到呼吸困难，甚至需要用力呼吸。这个症状通常伴随胸部不适，并可能在休息时加重，尤其在睡觉平躺时更为明显。

消化道不适。消化道不适也是潜在信号之一，特别是在女性患者中更为常见。表现为上腹疼痛、恶心、胃灼热或呕吐，容易与胃肠疾病混淆，导致延误就医。

突发的极度疲劳或虚弱。许多患者在心梗发作前会经历难以解释的全身疲惫，即便是

完成轻微活动也会感到精疲力尽，这种疲劳感可能持续数天。

冷汗、头晕或心慌。冷汗、头晕或心慌等自主神经症状也常被报告，特别是在心梗即将发作时。这种冷汗往往与情绪上的不安或“濒死感”同时出现，患者可能感到极度不适甚至恐慌。

突发心梗时，要尽快做到以下几点：

立即拨打 120。让患者停止一切活动，坐下或躺下，尽量

保持安静。

出现胸痛症状可含服硝酸甘油(服用前要测量血压，如血压低则不要服用)，如持续 15 分钟以上不缓解，不要再含服。

如果患者出现心脏骤停，要及时进行心肺复苏，直至救护车赶来。

心梗的黄金急救时间是 2 小时左右。当患者（尤其是老人）出现高度疑似心梗的症状，不要有侥幸心理，要及时拨打急救电话。 广建/文

男性更年期可补充雄激素



男性更年期与女性年龄相仿，症状表现也相似，通常会表现出急躁、易怒、多汗、体力下降、记忆力下降等。

男性更年期与女性更年期的区别在于：女性更年期以雌激素分泌减少、闭经等为明显标志；男性更年期的到来并没有“标准动作”，是一个“慢性变化”过程。

通常来说，从 40 岁开始，男性体内雄激素水平会以每年 2%~3% 的速度递减，在 50~60 岁时，便会表现出前述典型更年期症状。

值得注意的是，男性体内雄激素水平缺乏还可能会表现为腹型肥胖增加，因为雄激素开始缺乏后，体内的肌肉量会下降，脂肪量增加，即便男性体重未发生明显变化，但脂肪在腹部堆积较多。

女性可以通过适当补充雌激素的方法，来帮助平稳度过更年期。男性亦可通过补充雄激素的方法，帮助度过更年期。

更年期男性可以进行血液检查，如果检测发现雄激素水平低于 8 个单位，可以适量补充。

北医三院生殖中心男科主任 姜辉

老年人的溃疡病 表现为“三多一少”

老年人溃疡病的临床表现与年轻人有很大差别，常表现为“三多一少”。

一是胃溃疡多。溃疡病主要分为胃溃疡和十二指肠溃疡。成年人溃疡病以十二指肠溃疡居多，但 60 岁以上的老年人患胃溃疡的多于十二指肠溃疡。

二是大溃疡多。所谓“大”是指胃溃疡最大直径大于 3cm，十二指肠溃疡最大直径大于 2cm。老年人的大溃疡明显多于青壮年。39 岁以下溃疡病患者的大溃疡只占 15.7%，

40~59 岁上升到 24.2%，60 岁以上高达 30.4%。这是由于老年人血供差，供应胃黏膜的血流量减少，其修复能力也随之减弱。

三是夹杂病多。具体来说有两种情况。一类是溃疡病恶化派生出来的，包括上消化道出血、溃疡穿孔、幽门梗阻及癌变，老年人溃疡病发生这些情况比青壮年患者多。另一类虽然与溃疡病本身并无联系，却是老年人的多发病，如萎缩性胃炎、糖尿病、慢阻肺、慢性

肝病、贫血、高血压、冠心病等，其中有的会加重溃疡病，有的则会促使溃疡的发生。

“一少”是指症状、体征少。规律性腹痛，空腹时明显，进食后缓解，夜间出现腹痛，上腹部有局限性压痛点，都是青壮年溃疡病的典型表现，在老年病人身上或不典型，或缺乏这些症状，为模模糊糊的上腹部不适或消化不良所代替，因此极易延误诊治。

陕西省人民医院消化科 李增烈

糖友腹痛 警惕高渗状态

70 岁的吴先生 3 天前出现上腹隐痛，胃口变差，他以为吃坏肚子了，吃了点促消化的药，但症状一点也没有减轻。到医院检查，医生发现吴先生的血糖值为 30 毫摩尔/升，询问后得知其已患糖尿病 10 余年，医生怀疑是糖尿病高渗状态。随后，血气分析结果显示血液酸碱度 7.32，渗透压 342.8 毫摩尔/升，吴先生被确

诊为糖尿病高渗状态。

糖尿病高渗状态是一种好发于老年人的糖尿病并发症，起病缓慢，最初表现为多尿、多饮、食欲减退，易被患者和家属忽视。一旦发病，患者很容易昏迷，死亡率较高。

引起糖尿病高渗状态的诱因主要有以下几种：一是有糖尿病而毫无察觉，没有采取正规的治疗，甚至误用高糖输

液，致使血糖显著升高；二是有感染、心绞痛或心肌梗死、脑血管意外、外科手术等急性情况；三是患者由于年纪大，渴感减退，身体明明已严重缺水，却不觉得口渴，进而造成进水太少、血液浓缩等。

糖尿病患者要规范使用降糖药，不随意停药，同时要定期进行血糖检查，如出现乏力、食欲减退等症状应及时就医。 传欣/文

前列腺钙化没有症状 无需治疗

当各种原因引起前列腺管和腺泡发生扩张或前列腺液淤积时，脱落的上皮细胞就可能与分泌物等聚集在一起，如果逐渐有钙盐沉积，就会形成钙化。

前列腺钙化的原因目前仍不明确，可能与前列腺组织退行性变、慢性炎症、前列腺

液潴留、前列腺反复充血、前列腺管狭窄、钙磷代谢紊乱等诸多因素有关。前列腺钙化在男性成年后的各个阶段均可发生，但一般在 40~60 岁多见。其本身往往无明显症状和体征，既不会影响性功能，也不会影响生育，同样不会引起

癌变。对于没有主客观症状的前列腺钙化，可以和它长期“和平共处”，无需治疗。

此外，多喝水、多吃水果蔬菜、忌烟酒及刺激性食物、避免久坐、作息规律及适度性生活等，有助于预防前列腺钙化的形成。 郑宝琴/文

■ 专家 提醒 ■

骨折后 不能着急热敷理疗

骨折后，最初三天内，骨折部位可以冰敷，一个月内不能热敷、不能擦红花油、不能应用红外线理疗，否则会引起肢体肿胀，疼痛加重。因为骨折后局部会处于血瘀状态。从中医角度讲，外伤后损伤部位易“瘀而化热”，如果在这个阶段用了会使局部温度升高的方法，会使症状加重，严重者会发展为“疮疡”之证，引发感染。

另外，在骨折固定的同时，一定要配合功能康复训练。很多人认为，固定、制动就是患肢一动不动地静养，这种观点是不正确的。固定、制动的目的是让骨折断端不发生移动，而相邻的关节和肌肉仍需要适当的运动，这样有利于功能恢复，促进静脉回流，利于肢体消肿，减少骨折后遗症的发生。一般而言，在医生的指导下，伤者可以做一些肌肉静力性收缩、相邻关节的被动运动和主动运动、手指的握拳运动、脚趾的屈伸运动。骨折临床愈合的时间，上肢一般为 4~8 周，下肢一般为 8~12 周。

骨折后，很多人认为喝骨头汤有助于恢复，这种观念是错误的。骨头汤所含钙质多为不溶性的钙盐，人体吸收差，而含更多的是脂肪，所以如果从补钙的角度来说，喝骨头汤远不如喝牛奶，另外，小虾皮、芝麻酱等食物也含钙丰富且易吸收。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院骨科 俞秋纬



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