

# 呼吸困难、乏力 排查二尖瓣反流

二尖瓣位于心脏的左心房和左心室之间,承担着关键的血流量控制作用。当二尖瓣因各种原因无法完全闭合时,血液会在心脏收缩期从左心室反流回左心房,这种情况被称为二尖瓣反流。

呼吸困难是二尖瓣反流最核心的症状之一,尤其在活动后更为明显。早期患者可能仅在快走、爬楼梯等体力活动时感到气短、胸闷,休息后可快速缓解,常被误认为是“年纪大了体力下降”或“缺乏锻炼”。随着病情发展,反流程度加剧,左心房压力升高,肺淤血加重,呼吸困难会逐渐加重,在静息状态下也会出现喘息,甚至无法平躺,需要垫高枕头才能入睡,严重影响生活质量。这是因为反流导致心脏

泵血效率下降,肺部血液无法顺利回流至心脏,进而引发缺氧和淤血。

乏力、头晕也是二尖瓣反流的常见信号,容易被忽视。心脏如同发动机,二尖瓣反流会导致心脏有效射血减少,全身各器官得不到充足的血液和氧气供应。其中,大脑对缺氧最为敏感,因此患者可能频繁出现头晕、头昏,甚至短暂眼前发黑;而全身肌肉缺氧则会表现为持续性的乏力,稍微活动就感觉疲惫不堪,连日常的穿衣、做饭等简单家务都难以完成。部分老年患者可能将这种乏力归咎于衰老,从而错过最佳检查时机。

心悸、胸痛等症也需警惕。二尖瓣反流可能导致心脏负荷增加,引发心律失常,最常

见的是心房颤动,患者会明显感觉到心跳杂乱无章、心慌心悸,部分人还可能伴随脉搏忽强忽弱。此外,当反流严重时,心脏为了代偿会出现心肌肥厚,可能诱发胸痛,疼痛多为隐痛或压榨样疼痛,常在活动后加重,休息后无明显缓解,需与冠心病、心绞痛相区分。若出现不明原因的心悸或胸痛,应及时排查心脏瓣膜问题。

除了上述典型症状,二尖瓣反流还可能出现一些隐匿表现。例如,部分患者会出现咳嗽,多为干咳,尤其在夜间平躺时加重,这是由于肺淤血刺激支气管黏膜所致;病情严重时,还可能出现下肢水肿、腹胀、食欲减退等右心功能不全的症状,这是因为长期肺淤血导致肺动脉压力升高,进而影响右



心功能。此外,少数患者可能伴随声音嘶哑,这是由于扩大的左心房压迫喉返神经引起的,容易被误诊为咽喉疾病。

需要注意的是,轻度二尖瓣反流可能完全没有症状,多在体检做心脏超声时偶然发现。对于这类患者,无需过度焦虑,但需定期复查,监测病情变化;若出现上述任何症状,说明反流可能已经影响到心脏功能,需及时就医。

济宁市第一人民医院 丰巨龙

## “闪腰”或是腰椎发出的健康警报

“闪腰”是人们经常遇到的问题,医学上称为腰扭伤,多发生于老年人、高强度的劳动者、久坐的办公族等。其实,“闪腰”是身体的一种警报,提醒大家该注意腰椎健康了。该病的本质是腰椎的退变,包括椎间盘、韧带、小关节、滑膜和肌肉的问题。

不同年龄阶段,“闪腰”的原因可能不同,年轻人要考虑解剖结构是否有异常,中年人要考虑椎间盘的问题,老年人要排除腰椎的骨折。

一旦“闪了腰”,首先应该做的是腰椎制动,佩戴具有支撑作用的医用护腰,然后及时就医。“闪腰”后,疼痛较轻微的情况下,可以先卧硬板床休息,来缓解疼痛。但仍需通过专业医生来判断“闪腰”的根本原因,指导治疗和预防再次发作。

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科 毛森



## 专家提醒

近一个月来,76岁的陈先生总是感觉眼睛发干,早上出门时,会出现怕光、流泪的症状。于是,他到小区附近药店买了眼药水,回家用了两天。此后,他总是出现头晕症状,最厉害的一次差点摔倒在地。陈先生怀疑自己买到了假眼药水,不敢再用,带着眼药水到医院咨询。

医生检查后,发现他确实有一定程度的干眼症,使用的眼药水也是对症的,按理说并不会出现头晕、头痛等副作用。医生详细询问陈先生滴眼药水的过程,终于发现原因所在:原来,陈先生每次都是自己滴眼药水,为了把药水准确

## 滴眼药水姿势不对会头晕



地滴进眼睛,他总是把头偏向一侧并且用力后仰。由于陈先生患有颈椎病,这个对正常人来说没有大碍的动作,却诱发了他的头晕症状。

老年人及患有严重颈椎病的人,滴眼药水时,最好是在平卧状态下由他人帮忙完成,滴完眼药水后,继续平卧1~2分钟。

那么,应该如何正确使用眼药水呢?

- 1.使用眼药水前要检查药名,看清楚需要滴入的剂量。
- 2.使用眼药水前要把手洗净,避免使用过程中被细菌感染。
- 3.滴眼药水时,把头轻轻往后仰或躺在床上,眼睛向头顶方向看去,在眼睛上方1~2厘米处,将眼药水滴到结膜囊内,用中指压迫鼻内侧和眼角之间的鼻泪管,防止眼药水吸到嘴里。滴眼药水时可把嘴张开,便于保持正确姿势。

武汉市第四医院眼科 杨蕾蕾

## 不痛的肾结石可能更危险

很多肾结石患者存在这样一个认识误区:认为不痛就是恢复了。殊不知,其中可能隐藏着更大的风险。

王先生退休后的生活比较规律,除了得过两次肾结石引起肾绞痛外,没有其他健康问题。今年体检时发现右侧肾脏中度积水,右侧输尿管中段结石为8mm×6mm。王先生特

别奇怪,以往肾结石发病都是疼得死去活来,这次为何有这么大的结石和严重的积水,却没有感觉呢?

小的肾结石离开肾脏后,在输尿管内移动,划伤输尿管后,会造成比较严重的肾绞痛,患者就会及时治疗。但有些比较大的肾结石在输尿管的狭窄处容易卡顿,也

就不再损伤输尿管了。加上老年人普遍耐受力比较强,往往会忽略疾病,甚至造成中重度肾脏积水也没有及时治疗。

因此,中老年人出现腰酸困或有过肾结石病史,建议半年做一次肾脏彩超。

河南省中医院健康体检中心 刘宇峰

## 用药知识

### 癫痫患者服药 遵循五个原则

在药物治疗中,不少癫痫患者由于没有正确服药导致病情得不到控制,事实上,癫痫患者服药要遵循五个原则。

**1.及早服药。**越早开展抗癫痫治疗,药物起到的作用越明显,控制乃至治愈的希望越大。一般认为,第一次癫痫发作两年以内是药物治疗的最佳时间。拖延药物治疗的时间可能导致病情恶化,增加治疗难度。

**2.坚持服药。**癫痫患者的药物治疗是漫长的过程,有的患者在服用药物时没有经过医生的同意就擅自停药,导致病情反复。只有经过医生的评估,确定癫痫已经得到较好的控制,才可以在医生的指导下考虑减药或停药。此外,癫痫患者不能突然停药,需要医生根据患者病情逐渐减少药物剂量,直至停药。

**3.个体化治疗方案。**癫痫患者的药物治疗不能一概而论,需要专业的医生根据具体情况制订合理的个体化治疗方案。患者千万不要看到其他患者接受某种治疗取得较好的效果就去效仿。

**4.不能擅自调整药物剂量。**癫痫患者服用抗癫痫药物时,千万不能自己调整药物剂量。抗癫痫治疗的药物方案只有经过医生评估才可以调整。

**5.不要骤然换药。**癫痫患者的药物治疗需要持续很长时间,有的患者可能需要更换、增加抗癫痫药物。可是,即便目前服用的药物不能达到最佳疗效或自身不能耐受,也需要在服用新药物一段时间后逐渐减去早期药物。

癫痫患者在治疗中一定要和医生保持良好的联系,遵循医嘱,一旦发生异常,及时反馈。

张申/文

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