

# 喘不过气 不一定是呼吸系统疾病

生活中,很多人都有过这样的经历:突然感到喘不上气,胸口发闷,仿佛有一块大石头压在胸口。这种症状常常让人惊慌失措,第一反应就是呼吸系统出了问题。但事实上,这种症状的背后可能隐藏着更为复杂的原因。

从生理学角度来看,呼吸困难的感觉与人体多个系统的功能密切相关。人们首先想到的就是呼吸系统,但心血管系统、神经系统甚至消化系统的异常都可能引发类似症状。例如,心脏功能不全时,肺部血液循环受阻,就会产生类似哮喘的症状;焦虑症发作时,过度换气也会导致呼吸困难。

心血管疾病是导致呼吸困难的重要原因之一。当心脏泵血功能下降时,肺部血液回流受阻,会导致肺淤血,影响气体交换。这种情况在左心衰竭患者中尤为常见,他们常在夜间出现阵发性呼吸困难,需要坐起才能缓解。值得注意的是,这种症状往往被误认为是单纯的呼吸系统疾病。

精神心理因素导致的呼吸困难在现代社会中越来越常见。焦虑症、惊恐症发作时,患者会出现过度换气,导致血液中二氧化碳浓度降低,引发呼吸性碱中毒。这种情况下,虽然患者的血氧饱和度正常,但仍会感到明显的

呼吸困难。这类患者往往伴有心悸、出汗等自主神经症状。

消化系统疾病也可能引发呼吸困难。胃食管反流病患者在平卧时,胃酸反流刺激食管,可能引发类似哮喘的症状。膈肌位置的变化,如胃胀、腹水等情况,也会影响肺部扩张,导致呼吸困难。

血液系统疾病,例如贫血,也会引起呼吸困难,这是因为贫血会导致血液携氧能力下降,进而出现全身性缺氧反应,机体通过加快呼吸频率和心率来增加氧气供应,导致呼吸急促感;严重贫血时,组织器官缺氧可能直接刺激呼吸中枢,引

起呼吸困难。

甲状腺功能亢进(甲亢)患者出现呼吸困难的情况也不少。甲亢可引起心动过速、心律失常,严重时可导致心力衰竭,影响肺部血液循环,导致呼吸困难;同时甲亢患者基础代谢率升高,机体耗氧量增加,迫使呼吸加快加深以满足需求,可能引起呼吸肌无力。

总之,呼吸困难是一个复杂的症状,其背后可能隐藏着多种疾病。正确认识这一症状,及时就医检查,才能找到真正的病因,获得有效的治疗。

山东大学齐鲁医院 张雨健 李婷婷

## 高血压与肾病 往往“互相伤害”

长期高血压会引起肾病。一个人如果长期处在高血压的状态,血液的流动以及血管壁的压力就会持续增大,必然会演变成动脉粥样硬化,这样就会导致进入肾脏的血液变少,肾脏就会发生缺血性病变,肾功能受到影响。因此,高血压往往是肾病等疾病的发病因子。另一方面,高血压会加速肾病的发展和恶化。如果患者已经得了肾病,这个时候,高血压就相当于肾病的催化剂,会使其发展得很快,迅速恶化。

此外,人体对于钠和水的吸收、排出都是靠肾脏进行的,而钠的含量则直接影响血压的高低。因此,肾脏的功能对于血压有直接的影响。

由此可以看出,高血压和肾病是相互影响的,而且这种影响往往是恶性循环。对于高血压和肾病患者来说,控制血压水平非常重要,在血压正常的情况下,肾功能就能得到一定的保护,能够在一定程度上避免肾病的发生与恶化。

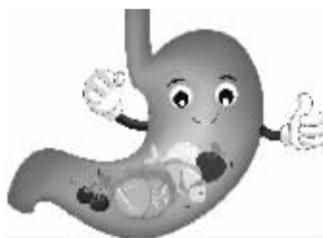
张珊/文



## 保卫肠道膳食纤维功不可没

膳食纤维就是植物性食物中不能被消化道消化和吸收的物质。它分为水溶性和非水溶性两大类。存在于植物细胞壁中,像植物表皮、根茎蔬菜中含有的纤维素、木质素、半纤维素是常见的非水溶性膳食纤维。而存在于自然界的非纤维性物质中的果胶和树胶等属于水溶性膳食纤维。日常饮食中的膳食纤维主要来源于食物中的谷薯类、豆类、蔬菜、水果等。

膳食纤维吸水后膨胀,有利于增加食糜的体积,刺激胃肠道的蠕动,防止便秘,促进排便和增加排便次数,起到助排泄的作用,从而减少粪便在肠道中的停滞时间以及粪便



中有害物质与肠道的接触。另外,它吸水膨胀后体积和重量可增加10~15倍,能减少食物中脂肪的吸收,可达到控制体重和减肥的目的。

胆酸和鹅胆酸会被细菌代谢为致癌剂和致突变剂,膳食纤维能够减缓消化速度,抑制对它们的吸收,快速将其排到体外。

肠道中有很多致癌剂,比

如多环芳烃、杂环胺等。膳食纤维能够吸附黏滞这些有毒有害物质,并将其排到体外,延缓和减少对致癌物及重金属等有害物质的吸收,从而降低罹患肠癌的风险。

膳食纤维还可以在大肠中被发酵,促进有益菌的大量增殖,抑制腐生菌的生长,以改善肠道菌群,有利于某些营养素的合成和吸收。

成年人每日应进食25~35克膳食纤维,如果摄入的膳食纤维每日大于50克,也会有副作用,因此,对于胃肠功能异常的患者,比如腹泻者,不建议多进食膳食纤维。

林建/文

### 专家提醒

## 警惕帕金森病的早期表现

帕金森病如果能在早期积极治疗,就可以很好地改善症状,提高患者的生活质量。相反,若治疗不及时,会延误病情,等到疾病晚期再开始治疗,不仅不好控制病情,还会出现并发症。因此,帕金森病的早期发现尤为重要。帕金森病早期主要有以下几种表现:

1. 嗅觉减退。70%~90%的患者存在这种情况。嗅觉减退往往在震颤、动作迟缓出现3~7年表现出来,是最重要的预警信号。

2. 便秘。有研究表明,帕金森病最早的细胞损伤和改变,可能发生在胃肠道。

3. 抑郁。帕金森病大部分合并抑郁,抑郁有时候比震颤等信号来得更早,这种内在情绪症状不仅加重病情,还会严重影响患者的生活质量。

4. 睡眠障碍。睡眠中经常存在生动的梦境,经常呼叫,手脚乱动、踢打,甚至从床上滚落下来。

5. 轻度震颤。手指有节律性震颤,出现“搓丸样动作”。

在本病早期,震颤仅于肢体处于静止状态时出现,做随意运动时可减轻或暂时停止,情绪激动使之加重,睡眠时完全停止。

6. 感觉异常。出现风湿样疼痛,患肢关节处无缘由地麻木、刺痛。

7. 易疲劳。部分患者易出现疲劳感,特别是上肢的腕关节、肩关节,下肢的踝关节和膝关节。

河南省中医院脑科主任 周生花

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