

天气变化快 忽冷忽热易伤“心”

专家提醒:要警惕突发持续性胸闷胸痛,定期体检很重要

“近段时间天气忽冷忽热,昼夜温差大,记者从国药东风总医院胸痛中心获悉,上个月该中心共收治20余例心梗患者,其中有一半左右是老年人。专家提醒,持续性胸痛可能是心梗前兆,应及时就诊。”

■记者 张贞林



图据新华社

不典型症状可能是心梗在“潜伏”

“入冬以来,心梗患者明显增多。”国药东风总医院CCU(冠心病重症监护室)主任许浩介绍,很多患者本身有“三高”等基础疾病,再加上抽烟、熬夜,极易引发心血管疾病。上个月初,63岁的市民刘先生频繁出现胸闷症状,由于休息后可逐渐缓解,刘先生并未特别关注。

一周后的一天上午,刘先生再次出现胸闷不适,痛感较之前更为明

显,服用随身携带的“速效救心丸”后,他感觉症状有所缓解。可到了下午,一阵强烈的胸痛感突然袭来,整个左上肢、后背也都有明显的痛感。

随后,刘先生被送往国药东风总医院救治,心电图检查结果提示“急性ST段抬高型广泛前壁心肌梗死”,胸痛中心立即按照急性心肌梗死救治流程施救。一周后,刘先生康复出院。

“刘先生多次胸闷、背部剧痛,并没有引起重视。好在救治及时,不然后果不堪设想。”许浩介绍,不少市民都知道,急性心梗最常见的症状是突发持续性胸闷胸痛,但还需要重视那些不典型的症状,“例如刘先生之前出现了背部剧痛,其实,牙痛、下颌痛、咽喉痛、肩膀酸胀、恶心呕吐、腹痛(胃痛)、晕厥等,也有可能是心梗的征兆。”

高危人群需当心3个危险时段

“心梗有多个高发时段。”许浩提醒,中老年心脑血管疾病高危人群,在晨起6时至12时要当心,此时交感神经兴奋,冠状动脉(供应心脏的血管)张力增高,易诱发心梗。

其次,重体力活动、剧烈运动、情绪过分激动、血压骤升或用力大便时,左心室负荷明显加重,心肌细胞需氧量突然增加,易造成短时间内缺血、缺氧,发生心肌梗死。

再次,饱餐后,尤其是进食过量脂肪时,血脂增高,血液黏稠度增高,也容易导致心梗。

“心梗是血脂异常、吸烟、糖尿

病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、缺少蔬菜水果、紧张心理和酗酒等高危因素共同作用的结果。”许浩认为,积极治疗这些慢性疾病,是预防心梗的重要手段。

许浩建议,30岁以上人群每3-5年体检一次;50岁以上人群建议每1-2年体检一次。有冠心病危险因素的患者应定期体检,控制好血压、血糖、血脂,戒烟、控制体重以及保持心情舒畅,同时养成良好的生活习惯,避免长时间加班、熬夜。多吃水果、蔬菜、全谷物、豆类和坚果,少吃动物脂肪,减少饱和脂肪酸的摄入;尽量不

吃动物内脏和油炸食品,控制胆固醇的摄入;戒烟限酒,尽量做到滴酒不沾。每周至少进行3-5次中等强度的体力活动,每次至少30-45分钟。

许浩提醒,一旦发生心梗,千万不能擅自做心肺复苏、服用硝酸甘油,也不要喝水、独自去医院,这些错误的做法极易造成病情进一步恶化。

许浩说,患者突发心梗后应当静卧,家属立即拨打120抢救。“急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟,从发病至开通梗死血管,如能在120分钟内完成,可大大降低病死率和致残率,取得良好的治疗效果。”

养阴清肺的中药 ——凤凰衣

【基本介绍】凤凰衣又名抱鸡蛋皮、鸡蛋衣、抱蛋白膜,是雉科动物家鸡孵出小鸡后蛋壳内遗留的内膜,全年均可采收。将孵出小鸡后的蛋壳敲碎,剥取内膜,洗净,阴干。药材为皱褶状纸样薄膜;碎片大小片不等,边缘不整齐;外表面浅黄色,不透明;内表面黄色,附有丝状血丝;质轻,略有韧性,易破碎;无臭,味甘。

【药用经验】养阴,清肺,止咳。用于久咳咽痛,失音,咽喉肿痛,癆瘵痰核,疮疡久不收斂,创伤,骨折等症。用量5-15克。外用适量,敷贴或研细末撒。

【武当验方】

附方一 治疗久咳不愈:凤凰衣、麻黄各30克,研末,口服。每次3克,每日两次。

附方二 治疗口疮、喉痛:新鲜凤凰衣适量,贴患处,每日更换两次。

【临床应用】

促进溃疡愈合作用:临床观察表明,取新鲜鸡蛋内膜,在无菌操作条件下贴于角膜溃疡处或鼻黏膜溃疡处。次日,溃疡底面特别清洁,边缘整齐,溃疡周围的角膜上皮迅速向中央生长。

促进骨折愈合作用:将鸡蛋内膜洗净,烤干碾粉,内服。

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 张贞林 整理



广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

- 自理
- 失能
- 半失能
- 认知症障碍

地址: 十堰市武当路通达巷9号
电话: 0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

- 自理
- 半自理
- 全护
- 安宁疗护

地址: 十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话: 0719-8581199 / 8581238

