



疾病警报

这些部位疼 警惕心梗发作

胸痛是心梗最显著的症状,但是临床数据显示,有一部分中老年心梗患者的症状不典型,其表现也不是典型的胸部疼痛,而是一些其他部位的疼痛。这种其他部位的疼痛,经常会被忽视,因此经常导致误诊或漏诊,所以极具致命性,对于中老年心梗患者而言,十分危险。

左肩、左腋下疼痛

心脏病会导致左肩和左腋下疼痛,有时也会放射到右臂,还有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气紧时,要警惕心梗。

胸骨、颈部痛

冠心病患者若出现胸骨、颈部阵发性胀痛,胸部有明显的紧迫感,并可迁移或放射至肩臂部等处,应警惕是急性心梗。

嗓子疼

嗓子疼、咽喉部辛辣感也是心梗的一种非典型表现。若突然出现喉部堵塞感并伴呼吸不畅、大汗淋漓等症状,又无哮喘或上呼吸道感染,就要考虑是否为心梗前兆。

偏头痛

有一种说法是,偏头痛和心脏异常都是自主神经系统失衡的结果。还有一种说法认为,心梗表现出的偏头

痛,是由于心梗前血管痉挛期伴发脑血管痉挛所致。

下颌痛、牙痛

少数情况下,心梗可以表现为下颌痛或者牙痛,但它往往不仅仅有牙痛,多数会伴随其他表现,包括胸痛、肩膀痛、出冷汗、濒死感等。

另外,这种牙痛还跟运动相关,人在静止状态时并不痛,一走路、运动就会疼痛,或是疼痛不止。

上腹部疼

若出现没有明显原因的气喘,突然脉搏过快、过慢或不齐,四肢发冷,感觉上腹部疼痛等,也应警惕急性心梗的可能。

左下肢、左腹股沟剧痛

左下肢、左腹股沟突然剧痛,并出现胸闷、憋气及出汗,应警惕急性心梗。

无痛心梗更不能大意

既往有慢性阻塞性肺病、糖尿病

或脑血管病史者,如突然发生无诱因可寻的咳嗽、胸闷、气短、急性心衰、严重心律失常、晕厥及恶心呕吐等表现,要想到发生无痛性心梗的可能,应立即就诊。

心梗发作 牢记两个“120”

急性心梗发作要抓住黄金时间,及时拨打急救电话,即牢记2个120:黄金时间120分钟、拨打120。

黄金时间120分钟 急性心梗抢救的黄金时间为120分钟,如果能在发病后120分钟内开通梗死血管,就可以大大降低死亡率。因此,送心梗患者就医要本着就近原则,尽量缩短去医院的时间。

拨打120 大多数人没有专业的急救知识,所以一旦发现心梗,就要及时拨打120急救电话,寻求专业医生的帮助。

此外,心梗患者切记不要自行前往医院。家人和亲属也要注意,在救护车到来之前,不要随意搬动心梗患者,可以让患者就地平卧,舌下含服硝酸甘油片或速效救心丸。保持气道通畅,有条件的可以吸氧,等待救援。

(综合整理自网络)

健身有方

常玩手影游戏 预防老年痴呆

生活中,人一上了年纪就容易健忘,老年朋友健忘原因很多,心脾气虚、心肾不交、肝郁血淤等都可能引发健忘。

医生介绍,很多人儿时都玩过的手影游戏,可以刺激手部的众多经络穴位,老年人经常玩,颇有益处,尤其是可以有效改善上述问题。

预防痴呆 手指有很多神经连接大脑。手的动作,特别是手指的动作,越复杂、越精巧、越娴熟,就越能在大脑皮层建立更多的神经联系。手影游戏可以充分刺激这些神经,有助增强脑功能,预防或抑制认知障碍症的发展。

预防腕管综合征 手影游戏根据影像不同的造型,双手要不停地变换,或重叠,或弯曲,或交叉,能有效减少患腕管综合征的风险,还能安神、减轻疲劳。

扩大朋友圈 退休后,很多老人过得非常无聊,长时间在家与电视为伴,朋友圈变小。独乐不如众乐,和朋友们一起玩玩手影游戏,多交友,多社交,也可把自己的晚年生活丰富起来。

不过,玩手影游戏,时间以每次不超过30分钟为宜,久坐之后要及时起身活动,动静结合,才是养生之道。 □劳有盛

常见手影手势



有此一说

走路抬高脚 防止腿衰老

老年人保持正确的站立姿势,有助于维持各个组织器官的生理功能,促进身体健康,减少疾病发生。

老年人到了一定的年龄,身体的各个器官都要发生萎缩退化,功能降低。骨骼、肌肉、韧带也会变得松弛无力,容易形成老年性畸形。如果站立和行走时不挺起胸来,胸腔受到挤压,胸腔的空间就会缩小,肺活量就会降低,不仅容易形成驼背,而且常因吸进的气体不够用而发生心慌、气短。身体长期缺氧,往往引起心脏病和肺病,使人的生命力降低,寿命缩短。所以老年人站立和坐着时,要像松树和古钟一样挺拔和端庄。

“行如风”并不是让老年人走路时一溜小跑,而是说要轻快一些。随着年龄增长,腿脚的力量一年比一年差,如果平时走路不是有意识地稍快一些,时间长了,就会养成慢腾腾走路习惯,这时,腿部的肌肉得不到很好的锻炼,肌肉一萎缩,两腿就抬不起来了。所以,老年人走路时除注意稍快一些之外,还要把两脚尽量抬高一些,这对防止腿部衰老和延年益寿很有帮助。

□申广建

时令养生

秋冬常吃这些果 补水润燥身体好

秋冬时节燥邪横行,每天吃点水果不仅美味多汁、补水润燥,还会有不少意想不到的功效。

苹果 苹果被称为“全科医生”。营养专家介绍,苹果富含蛋白质、膳食纤维、维生素A、维生素C、维生素E、胡萝卜素等营养元素。此外,苹果中含有能增强骨质的矿物质元素硼和锰,可预防钙质流失。

梨 梨被称为“天然矿泉水”,尤其适合秋冬时节食用,可以缓解秋燥,有降火、清心、润肺、化痰、止咳、退热的功效。梨含

有丰富的维生素A、维生素C、维生素E、钾、钙、镁等营养元素。而且,梨富含膳食纤维,对于肠胃来说,是很好的“清洁工”。

鲜枣 每100克鲜枣中的维生素C含量可达200毫克-500毫克,约是猕猴桃的十倍。每天吃一把鲜枣即可满足人体每日所需的维生素C。

香蕉 香蕉味甘性寒,可清热润肠,促进肠胃蠕动,最适合体质燥热的人食用,但脾虚泄泻者不宜食用。

□杨洪升

家庭保健

长期卧床隐患多 “四防三好”要记牢



家有长期卧床的老年人,要警惕不良并发症的发生。家人在护理上,建议做到“四防三好”。

防肺炎 家人要经常帮卧床老年人翻身、拍背,督促其做深呼吸,这有利于增加肺活量,便于呼吸道分泌物的排出,能保持呼吸道的通畅,防止患肺炎。

防泌尿感染 家人要多鼓励卧床的老年人喝水,增加排尿,预防泌尿感染。

防血栓 家人要在医生的指导下帮卧床老年人进行适当的康复按摩,促进血液循环,以防止下肢静脉曲张。

防褥疮 长期卧床,容易发生褥疮。需要经常变换体位,防止局部皮肤长期受压影响血液循环。

心情好 长期卧床容易让老年人情绪低落。家人要多多陪伴老年人,多倾听其想法,减轻其思想负担。

营养好 卧床老年人要增加营养摄入,多吃含蛋白质及钙质的营养食品,如新鲜的鱼类、蛋类及豆类食品,以促进康复。多吃新鲜的蔬菜和富含维生素的食物,保持大小便通畅。

感觉好 如果身体感觉不适或疼痛,应及时就医,在医生的指导下合理使用对症药物。

□吴琳

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文
投稿邮箱:59180151@qq.com。