

特别关注



当心！诱发心梗的十大“魔鬼时刻”

来自多家医院的急诊数据显示，每到年节，急性心肌梗死的发病率往往会呈现出明显增多的情况。暴饮暴食、情绪激动都容易成为诱发心梗的“导火索”。北京大学人民医院心血管内科副主任刘健为大家梳理急性心梗存在的十大“魔鬼时刻”。

暴饮暴食

摄入太多，血液会向胃肠转移，加重心肌缺血；吃得过于油腻，会促进血栓形成，引发心肌梗死；过量饮酒，会造成血压升高，诱发心律失常。

用力排便

用力排便时需要屏住气，腹压升高，血压迅速上升，会增加心脏负担，诱发心绞痛、心肌梗死及恶性心律失常，严重时可能造成猝死。

洗热水澡

洗澡时全身血管扩张，长时间待在密闭缺氧的环境里，容易引起大脑和心脏缺血。

剧烈运动

剧烈运动迫使心脏加倍工作，强烈的收缩舒张，造成血压升高、心率过快、心肌缺氧，甚至诱发心肌梗死。

过度悲伤

悲伤情绪无法排解时，交感神经系

统会分泌出大量激素，使心跳加速、动脉收缩，降低心脏泵血功能，继而引起如胸痛、气短和休克等症状。

压力过大

连续加班、压力过大，交感神经系统会长期处于兴奋状态，导致心脏负担过大，可能引发心脏病。

情绪激动

看电视、打牌、下棋时常常久坐不动，若情绪突然激动，血压会一路飙升，心率增快，容易诱发心肌缺血。

起床过猛

早晨起床，从“半休眠”状态苏醒过来，心跳加快，血流加速。对心血管的考验比较大，容易突发心脏病。

打呼噜儿

鼾睡打呼噜儿，可能是睡眠呼吸暂停的一个表现，这种疾病促使在睡眠过程中反复出现呼吸暂停，可导致夜间急性心肌缺血，严重时，还会诱发急性心梗。

气温骤变

气温骤变时，容易加重心痛、心梗和猝死发生的可能性。一般来说，每年11月到来年3月是猝死的高峰期。此外，夏季空调温度过低，室内外温差较大时，也容易引发心脏病。

友情提示

心梗会提前“打招呼”

有五至八成的急性心肌梗死患者在发病前一至两天或更早就有预警征兆，胸痛是重要表现。

胸痛是急性心肌梗死的重要症状，但不是所有急性心肌梗死都会出现胸痛，还可能出现肩部、手臂、颈部、背部、上腹或下颚等其他部位疼痛。而且，疼痛的性质也很多样，如压迫感、紧缩感、烧灼感、压榨样不适、撕裂样、隐痛不适，甚至是难以描述的不适感。此外，患者可能伴有出汗、心慌、胸闷气短、呼吸困难、虚脱、濒死感等症状。患者一旦出现急性胸痛或类似症状，应立即拨打急救电话。

据《北京青年报》

不妨一试

揉“任督二脉”缓解失眠咳嗽

武侠小说中的“任督二脉”相信大家听说过，现实中，“任督二脉”确实存在于我们的身体上。适当按揉“任督二脉”，可缓解许多常见病痛。

“任督二脉”上有许多重要穴位。督脉上有大椎穴和百会穴。大椎穴(低头时颈部凸起处)是督脉、手足三阳经交会穴，通过针灸、推拿、拔罐、艾灸等方法可治疗感冒、咳嗽、热病、畏寒、头项强痛等。日常保健时，可自己用食指及中指点揉该穴，或居家艾灸。百会穴(折耳，两耳尖向上的中点)是督脉、足太阳经交会穴，运用针灸、推拿等方式可治疗头痛、眩晕、失眠、健忘，日常也可自己用食指及中指点揉该穴，缓解头痛、失眠等症状。

任脉上有中脘穴及膻中穴。针灸、推拿、艾灸中脘穴(脐中上4寸)可治疗胃痛、呕吐、吐酸、腹胀、反胃、泄泻等消化疾病。点揉、针灸膻中穴(两乳头连线的中点)可治疗胸闷、气短、咳嗽、胸痛、心悸、心烦等疾病。该穴具有调理人体气机的功能，可治疗因气机不畅导致的病变。

据《生命时报》

疾病提醒

吃饭没胃口？或是它在作怪

如果感觉自己有厌食腹胀、疲倦乏力等症状，可能是脾虚在作怪。

脾虚主要临床表现有腹胀、食少、疲倦乏力、饭后肚胀、大便稀、身形消瘦或虚胖等。除此之外，脾虚还可能引起以下几种情况。

反复腹泻。专家表示，并非所有的腹泻患者都是脾虚，如患有肠易激综合征、直肠炎或肠癌等也会导致长期腹泻；吃了一些腐坏、变质的食物也易引起腹泻；也有一些胃溃疡患者表现为反复腹泻。所以出现反复腹泻时应及时就医，进行相关检查。

脱发。脱发的原因有很多，肾虚、营养不良、脂溢性皮炎等都是重要的影响因素。脂溢性皮炎患者中多有油脂分泌代谢失调，引起毛孔堵塞，出现脱发。所以，补脾对改善脱发也有一定的效果。

肥胖。脾虚患者多见虚胖体型，这是因为脾虚者体内湿气过重，且营养物质的吸收和新陈代谢较差，所以这些营养物质和水湿就会在体内堆积过多，从而造成肥胖。

据《中国中医药报》

胸闷气短 谨防心脏神经官能症

胸闷气短、呼吸困难，睡眠不好，并伴有严重的焦虑情绪，但没有心脏病史，平时血压也不高，这是得了心脏病吗？医生认为，有以上症状的患者如果没有冠心病危险因素，动态心电图没有明确的缺血情况，很可能得了心脏神经官能症。

心脏神经官能症，是植物神经功能紊乱导致的一些躯体症状，如心悸、呼吸困难、胸痛不适，还伴随着焦虑、睡眠障碍、食欲不振等。对于诊断清楚的患者，可以给予调节神经的药物治疗，比如维生素B1、谷维素，适当给予一些抗焦虑的药物。

□赵根尚

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。

疑问医答

补多补少都不好 如何补钙才合理



读者陈女士:我今年56岁了,有轻度的骨质疏松,医生建议平时补钙。但听说补钙多了少了都不好,应该注意哪些问题?

医生解答:补钙需要注意以下几个关键点——

1.科学补钙首选食补。奶制品、坚果、豆制品,以及羽衣甘蓝、西兰花等绿色蔬菜,都富含钙质。

2.营养、运动要均衡。维生素K参与着骨形成,在深绿色叶菜及豆油、菜籽油中含量较高;维生素D能促进钙吸收,可通过户外运动、晒太阳的方式帮助皮肤合成。

3.“细腻”的钙更易吸收。碳酸钙含钙量高,建议饭后嚼碎服用;葡萄糖酸钙、乳酸钙还有柠檬酸钙等含钙量较低,对胃肠的刺激小;氨基酸螯合钙含有多种必需微量元素,能提高肠道对钙的吸收力。

4.避免单次补钙量过多。单次钙剂补充量过高会影响钙吸收,建议分开多次吃,并和奶制品、豆制品等高钙食物避开服用。需要长期补钙者以间歇性补钙为佳,每服2个月停服1个月。

5.最好餐后服用钙剂。一般晚餐后服用钙剂是最佳时间。

据《生命时报》

长寿之道

这样操作能让血管变年轻

随着科技的进步和医疗条件的改善,人均寿命大大提高。然而,也有不少人还未经历“老”,就已深受疾病困扰,甚至早早失去生命。

血管的健康程度与人的整体健康状态息息相关。特别是在“三高”盛行的当下,不少四五十岁的中年人,身体已经出现“未老先衰”的迹象,其血管的老化程度已经接近七八十岁的老人了。

有一种方法不用吃药打针,就可以帮助血管变年轻或延缓衰老,它就是运动。

人体内的一氧化氮,能够降低全身平均动脉血压,控制全身各种血管床的静息张力,增加局部血流,是血

压的主要调节因子。运动能让血液流动加快,不仅能够刺激全身的细胞活动起来,还激活了催生一氧化氮的“内皮核酶”。同时,爱运动的人可以更快地排除身体里的氧化物,产生抗氧化物,相当于保护了已经生成的一氧化氮。

不过,人体内的一氧化氮很容易分解,为了保持人体拥有更多的稳定的一氧化氮,应该增加体内的抗氧化物,及时清除过氧化物——维生素C和维生素E恰好具备此功效。新鲜的水果蔬菜、鱼肉、红酒和果汁等都含有很多抗氧化物,应该多吃。油炸、烧烤等食物是过氧化物的大本营,所以要少吃。

据《北京青年报》

健康饮食

每天有奶和豆 防子宫肌瘤

据不完全统计,我国成年女性的子宫肌瘤平均患病率约为30%。除了性激素水平、遗传、情绪和环境等因素,子宫肌瘤还与饮食密切相关。

防治子宫肌瘤,饮食上要注意以下几点:

第一,每天一斤蔬菜半斤水果。果蔬中含有丰富的维生素C、胡萝卜素、叶酸和膳食纤维等营养成分,能够抑制雌激素的肝肠循环,降低其活性,减少子宫肌瘤发生。

第二,适量吃豆制品。豆制品中的植物雌激素可以与机体内的雌激素受体结合,阻止雌激素对高敏感组织发挥刺激作用,降低患子宫肌瘤的



风险。

第三,每天一杯奶。乳制品中含有丰富的钙,可预防和减缓子宫肌瘤的发展。

第四,慎吃补品,慎用雌孕激素制品。富含雌激素的保健品如蜂王浆、雪蛤等,应谨慎食用。 □关阳