

特别关注

# 胸部不痛就没事？ 9大误区耽误心梗抢救

心肌梗死来势凶猛，死亡率高。第一时间识别心梗症状，并拨打“120”，是心梗救治的关键一环。临床上不少患者存在误区，导致延误就医，甚至带来抱憾终生的结局。

## 误区一：没胸痛就不是心梗

有些急性心梗患者并没有胸痛表现，可能会出现牙疼、下颌疼、肩膀疼、胃疼。如果上述部位出现没有诱因的持续性疼痛，一定要去医院就诊。

## 误区二：心梗必服硝酸甘油

硝酸甘油可改善由于冠状动脉痉挛或狭窄导致的心绞痛，可发生心梗时，服用硝酸甘油对缓解症状的作用可能不太明显。而且，有些患者不能服用硝酸甘油，比如患有青光眼、低血压、脑出血等患者。

## 误区三：心梗要去就近医院

心梗救治的核心在于尽快开通堵塞的血管。门口或急诊室有“胸痛中心”字样的医院，具备心梗救治能力。若附近没有胸痛中心，可去就近医院进行紧急处理，再考虑转运至有条件的医院。

## 误区四：自驾车去医院

有些人认为，等待救护车比自己开车

车去医院耽误时间。如果自行前往医院，一旦途中出现紧急情况，在没有任何救治能力和设备的情况下，很可能出现严重后果。

## 误区五：到医院挂门诊候诊

有些患者出现胸痛，去门诊挂号候诊。心梗救治不能等，到了医院必须挂急诊。有胸痛中心的医院会为胸痛患者开设绿色通道，10分钟内即可完成首份心电图检查，30分钟内完成胸部CT和心脏超声检查。

## 误区六：用力咳嗽能救命

网络上有传言，发生急性心梗时可通过拍打患者胳膊时，或让患者用力咳嗽来疏通堵塞的血管，这是非常错误的。发生心梗时拍打胳膊时，疼痛感会使心率加快，用力咳嗽也会增加心脏负担，不仅可能加重病情，甚至会引发心跳骤停。

## 误区七：喝点水能缓解病情

有些人看到亲友出现胸痛、胸

闷，觉得让其喝点水、拍拍后背能舒服点，这也是非常错误的做法。

医生提醒，发生心梗时，首先应让患者安静休息，坐起来喝水或如厕等行为都需要心脏花费更多力气给身体其他部位泵血，这会使心梗病情加重。

## 误区八：摔倒了赶紧扶起来

有些患者在心梗发作时，由于胸痛倒地不起，热心人会上前扶起。这个行为出发点是好的，但作为救治行为则是错误的。若发现疑似心梗患者，只要所处位置安全，可让患者就地平躺，或在有靠背的地方坐下，让患者放松、休息，然后马上拨打“120”。

## 误区九：医生建议放支架时犹豫

患者已经送到医院了，应该听从医生的建议，配合检查和治疗，对于是否放支架犹豫和等待，只会让病情进一步加重。只有分秒必争地开通堵塞的血管，比如急诊冠脉介入手术，让血流恢复通畅，才能尽可能保留更多心肌细胞和心脏功能。 □刘健

健康饮食

## 能减肥还防癌 每日一蕉好处多



研究发现，香蕉不仅能帮助减肥，还有助于预防癌症。

香蕉富含钾，一根香蕉含有大约12%的钾，可以降低血压，减少骨质流失；香蕉的纤维含量也很高，不仅有助于降低胆固醇，还能控制血糖。因纤维会增加饱腹感，吃香蕉有助于实现健康体重。

最近，美国癌症研究所一项研究表明，膳食纤维可以“令人信服地”降低患结肠癌的风险。也就是说，香蕉有助于预防癌症。

据《羊城晚报》

家庭保健

## 高血压患者注意 心率别超80次/分



高血压患者应严控静息心率。心率变快会使高血压患者动脉粥样硬化病程加速，引发胰岛素抵抗、血脂异常、肥胖等代谢性疾病，并增加心衰、心律失常、冠心病、中风等心脑血管事件的风险。

多项研究提示，当静息心率超过80次/分时，高血压患者发生心血管事件和死亡的风险会明显升高。如果发现心率“超标”，建议尽早就医，配合医生排查心率增快的原因，比如喝了咖啡、浓茶等饮品，吸烟、服用药品、疾病因素等。针对心率增快的原因，高血压患者可先采取非药物疗法控制心率，比如每天坚持0.5-1小时中等强度的有氧运动，可增强心肺功能，提高心排量，从而降低心率。 □刘健

## 做好“舌体运动” 可养心活血

适当做“舌体运动”，可起到清心泻火、激活心脏和其他脏腑、行气活血的作用。

- ◆伸舌动 舌向口外缓慢、用力伸出。
- ◆卷舌 舌尖抵至上犬齿跟，沿着硬腭用力向后卷舌。
- ◆顶腮 舌尖用力顶在左腮部，复位后同法用力顶在右腮部。
- ◆咬舌 用上下齿轻咬舌面，边咬边向外伸，同法缩回口内，咬一下发一声“da”。
- ◆弹舌 舌尖抵至硬腭后快速在口内上下弹动。

以上各运动建议各做36遍，每日坚持3次，护心健体。 据《生命时报》

### 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：chizhengwei@126.com。

不妨一试

## 挥臂可去“将军肚”

经常性地转身挥臂，可以使“将军肚”变小甚至消失。

具体做法：保持直立，两腿自然分开，约与肩同宽，调整好呼吸；两臂向前平举，从左至右，顺时针方向画圆，然后从右到左，逆时针方向画圆，左右交替各做30次，每日可做2-3遍。

做时需注意，手臂向上画圆时吸气，转至水平向下画圆时呼气，也就是呼吸随手臂而动。手臂向上转时吸气，手臂向下转时呼气。旋转手臂不宜过快，手臂应自然放松，两手高度不超过头顶，以感到腰腹部有力为佳。 □蒋丽

疾病提醒

## 肢端长痣易发生癌变

色素痣受到外伤、反复摩擦或者长时间暴晒影响，存在癌变风险。相关研究表明，黑色素瘤与紫外线照射、过度日晒、结构不良痣恶变、遗传、外伤、内分泌异常、化学致癌物及免疫缺陷或免疫功能减退等有关。

如果发现痣的形状不对称、边界模糊且不规则、直径较大、颜色分布不均匀、短时间内有较大的变化，就要提高警惕，及时就医。

手、足部位的肢端黑色素瘤发病率占一半左右，其他经常被摩擦的部位如肘部、头皮、外阴等处的痣也易恶变。如果指(趾)甲下的皮肤出现“黑线”，且色素范围迅速扩大或侵及甲外皮肤，也可能是黑色素瘤。 □张海龙



定期的皮肤检查对发现可治愈的早期黑色素瘤至关重要。如果有黑色素瘤病史或家族史以及有发育异常的痣，应每月自查一次，并请专业医生规律地检查皮肤。检查频率依危险因素分级而定，推荐高危患者每年检查4次。

健身有方

## 傍晚，老年人最佳运动时间

运动早已成为现代人保持健康的重要方式，但与年轻人身体强壮、恢复速度快、忍耐力强不同，老人的运动时间或健身方式不对，可能产生严重后果。老人应如何选择早、中、晚的运动呢？

早上 低强度和缓运动最安全。清晨是许多老人喜欢的运动时段，因为此时身体的平衡感、耐力和协调性较佳。但早上人体缺水，若运动流汗，尤其是剧烈运动后，易脱水导致头晕、头痛、抽筋等。此外，身体一夜没补水，血液较浓稠，心脏负荷变大，对有心血管疾病的人来说有很高的风险。因此，建议做低强度的运动，如慢跑、太极拳、健走。

晨间 到运动场地可能已经过了10-20分钟，身体回补一些水再运动，才能降低脱水风险。为了防止发生低血糖，运动前可吃少量的复合性糖类，



如全麦吐司、麦片等。肌肉和肝脏会储存一定的能量，90-120分钟以内的运动，发生低血糖晕倒的概率很低。对于有糖尿病、代谢综合征等慢病的老人来说，一旦出现疲劳、头晕、心悸等低血糖症状，可能后果严重，必须预防在先。

中午 30分钟午休运动，有效提升下午精神。《运动医学及科学》杂志上的一篇研究指出，短时间、一次性的运动对大脑认知、规划和专注力有帮助。

中午做中度运动20-30分钟，能增进大脑认知功能，且持续60-120分钟。午间运动后不要立即吃午餐，应在运动前、后2小时用餐，或少吃，减少身体负担。

傍晚 16时后为最佳运动时间，增肌效果最好。傍晚人的体温较高，肌肉弹性最好，练肌力的效率比早上高3%-21%。经过早、中餐的营养摄取，身体肌肉、组织得以修复，并有足够的能量可以消耗，因此运动成效好，也不容易受伤，可做高强度运动，如重训、高强度间歇性运动。

晚上 避免高强度运动，睡前1小时不要运动。晚上做一些低强度运动对睡眠有一定帮助，而高强度运动则会激活交感神经，导致入睡困难。为预防运动后失眠，可在运动后做正念、冥想或静坐训练，让情绪和身体放松。 □徐大启