

特别关注

## 胸口刺痛是猝死前兆？未必！

遇到胸口突然出现刺痛时，担心是心脏病要发作？别急，胸口刺痛不能和心脏病猝死画等号。一般来说，胸口不会无缘无故地刺痛，究其原因既有生理性的，也有病理性的。

## 胸口刺痛 多是这6个原因

**熬夜疲劳** 长期熬夜、过度劳累、焦虑紧张、受凉等，都是引起胸口刺痛的生理性因素。发生这些情况时，偶尔会直接或间接损伤胸部组织，导致胸口肌肉收缩，表现出“刺痛”。不过，这种刺痛大都是一过性的，所以无需担心。

**肋间神经痛** 肋神经发生炎症累及胸部组织，导致胸部持续刺痛，深吸气、咳嗽、打喷嚏可加重，相应肋骨边缘可有明显压痛。

**神经官能症** 神经官能症会导致胸口偶尔刺痛一下。此外，神经官能症还会伴随心烦、易怒、心悸、头晕、失眠、多汗等症状。常与焦虑、抑郁、精神压力大有关。

**食管反流** 患者因为胃酸逆流到食管中，引起反酸、烧心等

症状，常伴有胸痛和上腹部烧灼感。反流和烧心常在进餐后1-2小时发生，卧位、弯腰时加重。

**胸膜炎** 可由感染、外伤等原因引起，炎症反复发作后会累及胸膜及其周围组织器官，导致针刺样胸痛和刺激性干咳，常伴有呼吸困难。胸痛在咳嗽或深呼吸时加重，向患侧侧卧时可减轻。

**心脏问题** 冠心病、急性心肌梗死、重度心绞痛等。由心肌缺血引起的胸骨后压榨样疼痛，可放射至上臂、肩部、背部、下颌

或上腹部等部位，且持续时间相对更长，短则几分钟，长则半小时以上，常伴有头晕目眩、大汗淋漓、恶心呕吐等。

## 心源性猝死 有5个预警信号

仅仅因为胸口刺痛就联想到心脏病甚至猝死，不免有些过于紧张了。如果刺痛时间很短，几秒钟就复原的，基本可以排除是心脏的问题。

心脏病引发的猝死没有统一明确的预兆。但是，临床总结

后发现，还是有些蛛丝马迹可寻的，其常表现出以下几个身体症状：

1.心脏病发作前患者大量出汗，如后背、手心和头皮等部位。

2.患者在无重体力活动的情况下，突然出现胸闷、憋气等不舒服的症状，且时间持续较

长。

3.患者的肩颈、手臂和下巴等部位出现疼痛，并不局限于胸部。

4.“莫名其妙”心跳加快，明显心慌，眼前发黑。

5.不明原因的疲乏，有时候会连续一段时间极度疲乏。

□汪芳



## 6个生活细节 助力心脏健康

▲积极改善生活习惯 少食多餐，多食低脂、低胆固醇、高纤维食物。戒烟、限酒等。

▲保持情绪稳定 应避免

较大的情绪波动，如暴怒、大喜大悲等，适度缓解精神压力。

▲避免过度劳累 运动锻炼要适度，切忌剧烈、超负荷运动。

▲改善便秘 研究显示，用力排便与猝死发生有一定关联，应当注意。

▲及时就医 出现猝死的先兆症状，如胸闷、心前区疼

痛、极度乏力等应立即拨打120急救电话就医。

▲治疗相关疾病 积极治疗心脏相关的原发疾病，每年进行一次专项体检。

医生提醒

## 代糖的“甜蜜陷阱”，你未必都知道

“0糖”食品、饮料以其“无热量、零负担、降低龋齿风险”的宣传，圈粉无数。然而，代糖不能减肥，更不利于降糖，过量食用还有潜在危害，比如可能会引发心脑血管疾病、癌症、肠道菌群紊乱、脂肪肝等问题。

## ◆更容易勾起甜瘾◆

代糖控制体重更多基于理论层面，在肥胖的糖尿病患者中也可能产生较小的收益；对于一般人群而言，长期食用代糖可能会增强对甜食和饮料的渴望，从而导致肥胖。

## ◆造成肠道菌群紊乱◆

研究显示，大量食用代糖可能会使肠道菌群紊乱，究其原因可能是代糖无法为肠道菌群提

供合适的能源物质，而使肠道菌群失调，会增加肠组织炎症的发生风险。不仅如此，代糖导致的肠道微生物群紊乱可能会引起糖耐量异常。与肥胖、2型糖尿病和代谢综合征等有一定关系。此外，一些代糖也可能导致胃肠道不适症状。

## ◆诱发心脑血管疾病◆

研究显示，食用过多含糖饮料或人工甜味剂饮料可能会增加特定人群冠心病及卒中的风险，尤其是缺血性脑卒中的发病风险。血液中的赤藓糖醇达到一定浓度会诱导血小板聚集和激活，从而促进血栓形成，如果这时刚好有动脉损伤，则会增加血管阻塞风险，进而引发心脑血管疾病。

不过，上述研究是面向已经有肥胖、三高等情况的人群，能否推广至普通人群还需进一步研究。

## ◆导致非酒精性脂肪肝◆

糖精与三氯蔗糖这两种常见的人工代糖会改变肠道微生物群，导致非酒精性脂肪肝。中国科学院一研究团队连续11周使用糖精与三氯蔗糖两种人工代糖和一种天然代糖喂养小鼠，发现人工代糖的摄入显著提高了小鼠体内的炎症水平以及肝脏中的脂质堆积，证实人工代糖比天然代糖更容易导致脂肪肝。研究团队最终证实，糖精与三氯蔗糖通过改变肠道微生物群导致非酒精性脂肪肝。 □杨晓晖

育儿常识

## 生长痛 往往有这7个特征

生长痛是儿童生长发育期特有的生理现象，多见于3-12岁，而5-7岁是儿童第一增高黄金期，最易出现“生长痛”。

■特征1:多为下肢疼痛。多见于膝关节、大腿、小腿和腹股沟部，无其他症状，能自行缓解。

■特征2:多为肌肉疼痛。不是关节或骨骼疼痛，且疼痛部位也不出现红肿、发热、压痛等炎性表现，活动不受限制。

■特征3:多为钝痛。也可

为针刺样痛，甚至剧烈牵拉痛。

■特征4:多在夜间发生。尤其是白天活动过多的儿童，往往没有明确的诱因，有时甚至会被痛醒，休息后自行消失。

■特征5:无不良伴随症



状。疼痛时不伴发热、皮疹等全身症状。可伴有肚子疼、头痛和睡眠障碍等，生长痛消失后这些症状也随之消失。

■特征6:无规则间歇发作。间隔期间没有任何症状，通常在较短时间内自行好转。

■特征7:无因可查。只是单纯的疼痛没有任何异常表现，医院进行的辅助检查结果均正常。 □王璟

健康饮食

## 牛奶这样喝，不仅损失营养还可能生病

牛奶富含钙质、蛋白质、维生素D等营养物质，是一种老少皆宜的饮品。不过，很多人喝牛奶并没有喝对，不仅大损营养，甚至还有致病风险。

## 牛奶当水喝有致病风险

牛奶中蛋白质含量一般在3%-4%，脂肪含量为3%-5%，糖含量约5%，钙含量约1%。把牛奶当水喝，意味着高脂肪、高能量饮食，喝4瓶牛奶（每瓶250克），就可摄入30-50克的脂肪！

而且牛奶所含的脂肪中，有一半是饱和脂肪酸，大多数人已经从肉类食物中摄入了不少饱和脂肪酸，如果过量摄入饱和脂肪酸，可增加心血管疾病的风险。

## 用牛奶送药或降低药效

牛奶富含钙和镁等矿物质，

可能会与药物发生化学反应，比如与抗菌药物喹诺酮类（某某沙星）、甲硝唑等形成不溶螯合物，还可影响铁、锌等补充剂的吸收；牛奶中含有乳糖，腹泻时喝牛奶可能会加重症状；牛奶富含蛋白质，可与葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙、铝制剂形成凝块……

总之，有很多药品都不能用牛奶送服，具体情况要看说明书，并遵医嘱。

## 喝牛奶或加重食管反流

对一些反流性食管炎患者来说，在发病期喝牛奶可能会导致胃酸增多，加重食道反流现象。所以，患消化道溃疡或胃食管反流的朋友，不要喝太多的牛奶。如果经医生确认，当前病情状况可以适量喝一点牛奶的话，要将牛奶少量、分次饮用，不要



喝凉牛奶。

## 喝牛奶记住“1+1”

《中国居民膳食指南》推荐一般成人每日饮用相当于牛奶300-500克的奶制品。

喝牛奶，可以记住“1+1”，比如早上一盒牛奶晚上一盒牛奶（250毫升一盒），或者早上一盒牛奶，下午或晚上一盒低糖酸奶。 □于康

疑问医答

## 牙松动了 要不要断舍离？

牙齿松动往往是牙周炎发展到晚期时的表现，牙齿松动了，是留还是不留？

## ●牙齿为啥会松动？

当牙齿周围组织因为发炎没有得到很好控制，炎症的破坏因子就会侵袭下方的牙槽骨，造成牙槽骨的吸收。这样一来，牙槽骨会越来越变少，牙齿也逐渐失去它的支持组织，就必然会松动。当牙槽骨完全吸收、彻底没有了，牙齿就脱落了。

## ●松动的牙还能抢救吗？

松动牙是必须拔除、不用治疗了吗？当然不是！

■牙槽骨损失较少 牙齿松动很轻，医生会根据情况保留它。

■牙槽骨中度吸收 牙齿松动明显时，一些位置靠前的牙，因其容易清洁，医生可以帮助

它们和其他牙齿固定在一起，利用好牙的支持，松动牙可以保存很久。这种治疗方法必须有很好的清洁维护作为保障。

■牙槽骨已完全吸收 松动度过大，如果还是后边承担主要作用的大牙，就只能拔掉了。

## ●该拔就拔利于后续治疗

松动牙是否能保留，请让牙医来判断。尽早拔除不能保存的牙齿对后续治疗非常重要。很多人觉得让牙齿自己掉比拔掉好，殊不知这样会损失更多的牙槽骨，对以后的镶牙或种植牙非常不利。另外，松动牙长期在嘴里，没法好好清洁，周围牙齿也会受影响，加速牙周组织的破坏。所以，如果是完全不能保留的牙齿，一定要尽早拔除，及时镶牙。 □季瑾