

意想不到的心脏病发作场合

专家提醒：
心梗不疼危害更大

美国迈阿密大学米勒医学院副教授、心脏学研究专家、医学博士亚瑟·阿加茨顿最近在美国《预防》健康杂志上撰文说,心脏病在一些人们意想不到的场合也会发作。

早上刚起床时 哈佛大学的研究曾发现,心脏病清晨发作的风险会提高40%。因为刚醒时,人体分泌的肾上腺素等压力荷尔蒙会使血压升高,使人有缺氧的感觉。此时身体也比较缺水,血液黏稠,向心脏供血的能力较差。这都会使心脏负重。

为保护自己,心脏病患者在睡醒之后不应该立即起身,应该在床上滞留片刻。晨练者应该在彻底热身之后,再开始运动。服用β阻滞剂的病人,应该在头天晚上睡前服用,进而保证药物能在次日清晨发挥最大疗效。

周一早上 调查发现,周一心脏病发作的比例要比平时高20%。也许因为上班第一天,人们都会感到紧张和压抑吧!



为保护自己,心脏病患者星期天的时候就要多放松,但是不要睡懒觉。周末晚起,周一早起,血压反而更容易升高,因为它打乱了平时已经形成的生物钟,应该保持数年如一日的作息规律。

站在演讲席前 站在心脏的立场看,演讲就好比一次反常的运动,极度紧张会使血压、心率和肾上腺素水平提高,这样就会使演讲者在为演讲而紧张的同时,还要警惕心脏病发作。

为保护自己,心脏病患者在演讲、乘飞机或处理其他紧张事务之前,应该服用β-受体阻滞药。

食用高脂肪、高碳水化合物食物时 研究发现,高脂肪、高碳水化合物食物会使人的血管收缩,容易造成血管堵塞。

如果实在躲不开这些食物,那就要尽力控制食量。每天服用阿司匹林也可以预防血管栓塞。

解大便时 便秘会增强胸腔压力,延缓血液回流心脏的过程。因此,心脏病患者平时应该多吃纤维食物,多喝水,预防便秘。

不备而来的剧烈运动 有人在铲雪的时候心脏病发作就是一例。因为身体突然用力,压力荷尔蒙猛然上升,就会使血压升高、心率加快,从而引发心脏病。

有规律的运动有益心脏健康,如果需要提高运动强度,应该循序渐进。

“心口疼”,是大家熟知的心脏病发作症状。然而,近日一项研究显示,美国每年至少有20万人在心脏病发作时没感觉疼痛。

通常,医生通过检查心电图是否有ST-T段改变及新出现的Q波以及血液中心肌酶(心肌损伤的标记物)的变化,来判断病人最近是否有过心肌梗死发作或心肌梗死。

但在无症状的心脏病发作的患者中,4/5的人心电图不出现Q波。研究显示,非Q波的无症状性心脏病发作,死亡风险升高11倍,因心脏原因死亡的风险升高17倍。更糟糕的是,美国研究人员说,无症状性心脏病发作可能比预想的更常见、更致命。

“因为心脏病导致死亡的患者,一部分是因为无痛性心梗。”北京大学第一医院老年心血管内科主任刘梅林教授说,有四类人容易发生无痛性心梗:一是糖尿病患者,其疼痛感觉神经受损,痛感消失;二是老年患者,对痛觉不敏感,对疼痛反应迟钝;三是慢性血管闭塞的患者,心肌对缺血有一定代偿能力,发生血管闭塞时疼痛感觉可能不明显;四是一些女性患者,虽有胸痛,但被误认为是其他疾病,所以没跟医生讲,这是一种假性“无症状”。(心健)

肢体溃疡难愈或有血管问题

血管外科的大夫表示,肢体出现溃疡时,要考虑是否有周围血管疾病。所谓肢体溃疡,是指发生在人体四肢的破损或溃烂。绝大多数患者会认为,出现了肢体溃疡,得去看皮肤科或外科,殊不知,许多肢体溃疡,尤其是那些经久难愈、不易收口的溃疡,很可能是周围血管疾病造成

的。造成肢体溃疡的周围血管疾病主要可分为两大类:

动脉性疾病,它引起的溃疡易发于肢体的末端,疼痛剧烈,其特点为边缘开始不规则,后来呈锯齿状,底部有灰白色肉芽组织覆盖,触之不易出血。此类疾病在早期溃疡未破之前,往往先有肢体缺血性表现:如肢体发

凉、怕冷、酸胀、麻木、疼痛,夜间疼痛尤为明显。

静脉性疾病,它引起的溃疡易发于小腿远端1/3的内踝上方,溃疡浅而不规则,面积较大,触之容易出血,一般不会引起疼痛。

总之,由周围血管疾病引起的肢体溃疡因其有慢性、难以愈

合、愈合易复发的特性,往往给人们的生活和工作带来很大不便。尤其是动脉性疾病所致溃疡,如果得不到及时有效的控制,最终会导致截肢或截指(趾)的严重后果。因此,患者得了肢体溃疡,别忘了去看血管外科。

(据《大众健康》)

洛陽網
WWW.LYD.COM.CN
——洛陽人的网上家园
点击生活 服务无限
地址: 洛陽新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618