

冬春(以3、4月为主)和秋冬(以11、12月为主)都是心梗高发期。眼下正值初春季节,乍暖还寒,气温不稳定,大大增加了心梗的发生率。



## 心梗诱发有十大“魔鬼时刻”

**暴饮暴食** 若吃得太多,为了消化食物,血液会向胃肠转移,供应心脏的血液也就相对减少,从而加重心肌缺血,如果吃得过于油腻,会促进血栓形成,引发心梗;过量饮酒会引起心率加快、血压升高、心律失常。建议每餐七分饱,清淡饮食,冠心病患者和老年人别喝酒。

**用力排便** 用力排便时需屏住气,腹压升高,血压迅速上升,容易诱发心绞痛、心梗,严重时造成猝死。建议在排便时不要过于用力,大便不畅时,可用开塞露等辅助排便;平时适当多吃新鲜果蔬和粗粮。

**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。建议不要在饱餐或饥饿时洗澡,水温应与体温相当,时间不宜过长,年纪较大或行动不便的人最好有家人帮忙。

**剧烈运动** 剧烈运动会迫使心脏加倍工作,造成心率过快,心肌缺氧,甚至诱发心梗。建议做好热身,最好进行快走、慢跑等有氧运动,老年人和心脏不好者避免参加竞技性运动。

**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,降低心脏泵血功能,继而引起如胸痛、气短和休克等症状。建议保持心态平和,不要过度悲观、焦虑。

**压力过大** 长期压力过大,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。

**建议及时休息** 劳逸结合,避免连续熬夜加班,学会释放压力和放松身心。

**情绪激动** 情绪突然激动,血压会一路飙升,心率增快,易诱发心肌缺血。建议大家看电视、打牌、下棋的时间不要过长,适当起来活动一下,避免久坐不动和情绪激动。

**起床过猛** 早晨起床,从“半休眠”状态苏醒过来,呼吸心跳加快,血流加速。这时,对心血管的考验较大,容易出现心脏事件。建议大家晨起时,在床上活动四肢后再缓慢坐起。

**鼾睡** “打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停的一个表现,可导致夜间急性心肌缺血。建议睡觉打呼噜严重的人及早诊治。

**气温骤变** 气温骤变和低温时,易诱发心绞痛、心梗和猝死。每年11月到来年3月是猝死的高峰期,但夏季空调温度过低,也易引发心脏病。建议冬天做好保暖,夏季空调不要调得过低,减少血压的波动。

**提示** 心梗会提前一两天打招呼,临床上,有五至八成的急性心梗患者在发病前一至两天或更早就有预警征兆,胸痛是其中的重要表现。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。时间就是生命,时间就是心肌!冠状动脉堵6小时,心肌将永久坏死。(北京大学人民医院心血管内科副主任 刘健)

### 戴上动态心电图设备就不敢动?大可不必

有心脏不适的患者,门诊心电图检查必不可少。心电图又分普通的心电图和24小时动态心电图。后者详细记录患者吃饭、睡眠、工作、运动、情绪波动等不同情况,可最大程度“捕捉”到患者发病时的心脏情况。

很多人以为要住院才能做24小时动态心电图,所以拒绝检查。其实,动态心电图设备不大,便于

携带,不会受走路、吃饭、睡觉等影响,可以戴着回家(但不能洗澡),在佩戴结束后按要求的时间将机器送回医院即可。有些患者在检查中故意多休息、少活动,这样不能正确反映心电活动。当戴上动态心电图机器时,请正常地工作、生活,若出现不适,可以记录发生的时间点及症状。(北京世纪坛医院心外科主治医师 陈兴华)

## “网瘾族”可常喝养眼茶



时下,随着智能手机的普及以及新媒体的出现,“白发网瘾族”大量涌现。经常煲剧、刷手机,难免会出现眼红、眼干、眼屎多等不适。在此,给大家推荐几款养眼茶。

**杞菊茶** 取枸杞5克,菊花3克,加入茶叶(口淡的人加普洱或红茶,口干口苦的人加绿茶)适量一起泡茶即可。每天一次,可多次续水。

**灵芝茶** 取灵芝3—5克,西洋参5克,三七片3克,加普洱或绿茶一起冲泡即可。每天一次,可多次续水。适用于中老年人,高血压、高

血脂、高血糖患者等。

**陈菊翁茶** 取陈皮一小片,水翁花10克,菊花3克,加入适量绿茶一起冲泡即可。每天冲泡一次,可多次续水。这些食材中,水翁花气微香,味苦微甘,性凉,有清热生津、消滞利湿的功效。此茶饮可用于熬夜、酒后、触屏一族,经常眼红、眼干涩、眼分泌物多,伴有头昏

脑胀、食欲不振胃胀、舌苔厚者也可饮用。

值得提醒的是,喝茶要注意避免醉茶。醉茶多因空腹喝茶,尤其是喝过量的浓茶。出现醉茶时,常会出现头痛、心慌、恶心、手足颤抖等现象,严重者甚至会出现惊厥、抽搐。(广州中医药大学第一附属医院眼科教授 黄仲委)

## 长“新牙”不是好事

江苏无锡的周先生年过八旬,前不久欣喜地发现,自己竟“返老还童”,长出了“新牙”,得以恢复部分咀嚼能力。无锡市精神卫生中心口腔科主治医师黄医生检查发现,周先生的“新牙”其实是因为牙龈萎缩后,埋伏在牙龈下的阻生牙显露出

来,被误当是新牙,其实还是原本的牙齿。

老人牙齿“逆生长”,基本上都是埋伏的多生牙、阻生牙及残留的牙根。黄医生建议,对咀嚼恢复无益、对义齿修复无益的牙根或“新牙”,在血压、血糖、心脏等身体条件

允许的情况下,应该拔除,以免引起牙龈炎或牙龈化脓感染,严重的还容易引发口腔癌。对于修复义齿起重要作用的残留牙根,可做根管治疗修复。也可以把残留的牙根彻底拔除后做种植牙。

据《无锡日报》

咳嗽是一件很平常的事情,但如果长期反复咳嗽,久治不愈且找不到病因,那就需要引起注意啦!建议您来试试一氧化氮检测。

气道炎症是多种呼吸道疾病的核心,而一氧化氮呼气测定是一种新型的肺功能检测方法,常用来判断气道的炎症反应和高反应性,能在早期发现嗜酸性气道炎症的存在,并体现严重程度。在临床中可用于哮喘、慢性咳嗽、慢阻肺、过敏性鼻炎等呼吸道疾病的常规检测,便于医生指导用药,在治疗中监测疗效。

很多人感觉咳嗽就是有炎症,应该用抗生素,其实并不是这样。嗜酸性气道炎症是非细菌性炎症,简单来说就是过敏性鼻炎,需要使用激素治疗,而常规的抗生素、止咳药并不对症。所以,门诊中有不少患者会问,为什么吃了药没有效果。

其实,明确病因,对症治疗是关键。如果出现咳嗽、喘息、胸闷等呼吸道症状,都可以通过一氧化氮呼气测定快速、精准辨别气道炎症的类型,并且可以早期预测哮喘发作,提示及早用药,阻止病情复发和恶化。一氧化氮检测,只需要患者配合做呼气动作,大约2分钟就可以完成检查,安全无创。(河南省洛阳市第三人民医院呼吸科副主任 赵静)

『吹口气』就可发现气道炎症