

# “心碎综合征”，你有吗

余霖

心碎综合征，又叫应激性心肌病，指人因经历重大外部事件打击，在产生极度哀伤或愤怒的心理时，所引发的胸痛、憋气、呼吸短促等类似心脏病的症状。

真的是心“碎”了吗？患上“心碎综合征”并不代表心真的会碎，通过检查会发现患者心脏通常没有明显的器质性病变，只是那种痛起来的感觉就像心真的碎了一样。

通常情况下，经过心理平复以及适当的治疗，“心碎”症状会很快得到恢复。但是，如果对“心碎”放任不理，出现心尖变形严重、血管痉挛厉害，也会使心脏骤停、呼吸停止，出现猝死。

易患“心碎综合征”的人群。“心碎综合征”的发生与人的性格有关。性格是一种复杂的心理因素，美国学者最早将人的性格分为A型和B型，A型性格表现为急躁、易冲动、缺乏耐心、有强烈的时间紧迫感、争强好胜等；B型性格为从容不迫、耐心容忍、不争强好胜、善于合理安排作息等。因此，A型性格的人会比B型性格的人更容易患“心碎综合征”。



“心碎”是女人的专利？日本学者分析发现，在剔除高血压、吸烟和其他影响心脏健康的因素后，有研究表明，女性的平均发病率是男性的7.5倍，其中55岁以下女性的发病率是同龄男性的9.5倍，55岁以上女性的发病率比年轻女性高3倍。因此，有专家认为，男女之间激素的差异及冠状动脉的变化可能是致病因素。

学成分。

5.心怀感恩、知足常乐。研究显示，爱、感激和满足等正向情绪，会刺激机体分泌垂体后叶激素，这种物质能使神经系统放松，减轻压抑感，有利人体健康。

6.一旦身体出现胸痛、呼吸困难、心悸等症状，要及时到

如何避免患上“心碎综合征”？

1.遇到激动和伤感之事要找能客观看待问题的朋友来倾诉，同时也要避免无休止的诉说，不要让自己停留在负面情绪里的时间过长。

2.要坚决克服自责、自卑、担心、害怕、焦虑、抑郁等混合负面情绪，勇敢面对现实。

3.如果不良情绪已经产生，就应当通过适当的途径发泄，例如通过运动等健康方式加以排遣。

4.该哭时就哭出来。有研究发现，动情而哭时，会分泌更多的激素和神经递质，有助去除体内因负面情绪而分泌的化

## 健康话题



## 打青霉素为什么会很疼

宫丽

青霉素具有高效、低毒、剂量选择幅度大、价格低廉等优点，迄今仍是临床抗感染治疗中对敏感细菌所致感染的首选药物。不少人患咽炎、扁桃体炎、中耳炎等疾病时，可能都用青霉素治疗，最深刻的感受是，用青霉素打针，会比其他药疼，原因有以下几点。

1.溶媒：以前的青霉素钾中含有钾离子，刺激性较大，容易引起疼痛，有人甚至发生晕针。为减轻疼痛，现在多采用0.2%利多卡因做溶媒，可减轻疼痛及全身反应。

2.药物颗粒：苄星青霉素颗粒大，难溶于水，溶于水后呈白色乳液状，肌内注射时易造成针头堵塞。为防止针头堵塞，临床常用粗针头、大剂量溶媒及注射时快速推注的方法进行注射，因此患者疼痛感强烈，注射部位疼痛持续时间长、硬结发生率高。现在通过调整注射操作，更换含有利多卡因的溶剂、改良肌内注射方法，改善了患者的舒适度。

3.温度：气温低时，青霉素水溶性变差；寒冷刺激则会引起局部肌肉收缩，增加肌内注射阻力及局部药物浓度，影响推注速度，从而增加针头阻塞几率及疼痛程度。肌内注射前，通过恒温箱临时加热药液再注射，有助于缓解疼痛。

需要提醒的是，青霉素类药物容易引发严重过敏反应，使用前必须先做皮试。注射完青霉素，至少在医院观察20分钟，无不适感才可以离开。头孢类药物和青霉素存在一定交叉过敏概率，因此对青霉素过敏者，有可能对头孢类药物也过敏，使用前也应进行皮试。

## 健康常识

## 多种方式延缓衰老

徐江

保持良好的生活方式，能有效延缓衰老。近日，美国《华盛顿邮报》载文，刊出延缓衰老的生活方式，帮助人们在晚年生活得优雅、有活力。

活跃大脑。《更年轻》一书作者、美国妇科医生和女性健康专家莎拉·哥特弗雷德博表示，环境压力以及自由基都会损伤脑细胞，吃对食物对大脑修复至关重要。三文鱼、沙丁鱼等深海肥鱼富含有益大脑的脂肪酸，还能减少炎症、建立和修复细胞膜、减轻压力，同时预防心血管疾病和糖尿病。

经常喝水。缺水导致身体疲劳、思维模糊、头痛、便秘等问题，让老人身心倦怠。喝够水可让大脑更健康，消化吸收更顺利，肠道也更通畅。

补充B族维生素。研究证实，B族维生素可改善认知能力。美国年龄管理专家戴拉拉·塔维柯里表示，随着年龄增长，胃酸制造能力下降，B族维生素的吸收效果也变差。建议老人食补，富含B族维生素的食物包括：鸡蛋、豆类、坚果、绿色蔬菜、鱼类和全谷物等。

锻炼肌肉。哥特弗雷德指出，人到50岁时，身体肌肉平均减少15%。肌肉越少，脂肪越多，糖尿病和心脏病风险就越大。保持肌肉，一方面可进行力量及柔韧性锻炼，另一方面还要补充足量蛋白质。

保持肠道、免疫健康。人体70%的黏膜免疫系统位于肠道组织中，所以保持肠道健康是增强免疫力的关键。老人不妨多喝骨头汤，其富含胶原蛋白、矿物质等营养，较易吸收。另外，发酵食品也有益肠道和免疫健康。

补充维生素D。它有益于改善免疫系统、预防癌症、增强骨骼及心脏健康，还帮助人体吸收钙、铁、镁、锌等微量元素。如果没有它，人体只能吸收食物中10%~15%的钙。

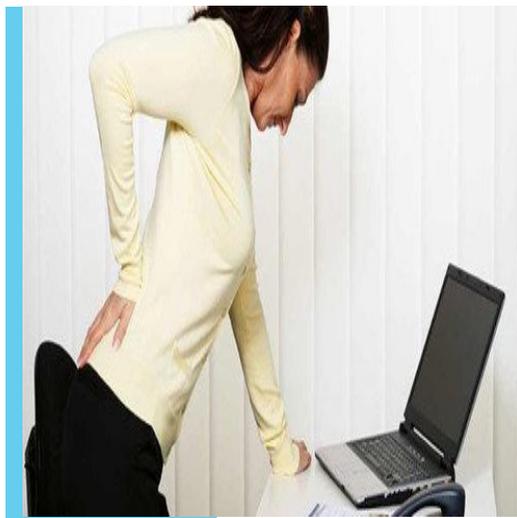
稳定血糖。血糖不稳会导致疲劳、情绪低落、睡眠质量下降，加速身体衰老。血糖失衡，不仅是糖尿病的先兆，还与多种疾病相关。要稳定血糖，最好避免加工食品和多糖食物，三餐定时定量，多吃果蔬。

## 专家建议



## 腰闪了，伤的是骨还是筋

游华玲



生活中，一个动作之后，腰突然剧痛，动不了了，人们就会说自己“腰闪了”，然后或敷膏药，或按摩了事，但并不清楚自己究竟哪里出现了问题。

在医学上，“闪腰”称为急性腰扭伤，多由姿势不当、用力过猛、超限活动及外力碰撞等造成的损伤。闪到腰可能是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织的急性损伤，一般以走路疼痛、肌肉痉挛多见。此外，也可能是小关节发生损伤或急性腰椎间盘突出。小关节损伤多是小关节之间发生错位，偶尔会出现突然卡住的情况；急性腰椎间盘突出是指在腰椎间盘突出有不同程度退化的基础

## 医生的话

## 气味让人想起过去的事

方文革

祖母亲手做的馅饼、前女友最爱的香水……记忆中的味道不胜枚举。某些气味总能让人清晰地回想起很久以前的事，英国《自然·通讯》杂志刊登加拿大一项新研究，揭开了“气味唤起记忆之谜”。

加拿大多伦多大学研究员阿费夫·艾克拉巴维博士及其研究小组以小鼠为对象进行记忆与气味的关联研究。啮齿类动物的一大偏好是不断寻找新的气味。一旦小鼠停止对某一物质嗅气味的动作，就说明它们已记住了这个

## 医学发现

上，外力作用会导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，有的出现一侧或双侧下肢麻木、疼痛的症状，弯腰时间长了，突然起来或是搬重物突然用力时等都会导致。

闪腰的瞬间很多人能听到声音，部分人当时并没有明显痛感，次日会感到腰痛；部分人当即出现腰部疼痛，隔天加剧。若处理不当，会在两三天后出现水肿、肌肉紧张，甚至腰椎侧弯、走路一高一低等症状。

闪腰后，第一时间应制动，最好是卧床休息，减少肌肉筋膜组织的受力或腰椎的压力，使疼痛缓解，较严重的应该至少卧床5~7天。热敷可促进瘀血的吸收和血液循环，使软组织尽快修复。止痛膏药可以缓解局部疼痛。但最好不要盲目按摩，否则会增加肌肉筋膜组织的出血问题。病情较轻的患者通过以上几点病情即可缓解，若超过三天病情没有缓解反而加重，就要立即就医。

另外，对于剧烈运动（如打羽毛球、踢足球、搬重物等）时发生的闪腰，很难自己恢复，建议到医院就诊。

一些患者一次闪腰后，可能出现反复闪腰的情况，女性患者较多见，这大多是因为腰椎不稳、腰背部肌肉锻炼不够所造成的。建议这部分人群有针对性地做一些加强腰背部力量的锻炼，如游泳、小飞燕等。

气味，开始寻找新的目标。

研究人员将大鼠脑中负责处理记忆和气味的区域神经回路切断后发现，大鼠又回到曾经嗅过气味的物质旁边，且嗅气味的时间更长。

艾克拉巴维博士指出，深入了解大脑中负责控制嗅觉记忆的神经回路，有助于更好地研究人类记忆与阿尔茨海默病患者气味记忆缺陷。嗅觉失灵是阿尔茨海默病的一大先兆。通过嗅觉测试筛查阿尔茨海默病，远比目前的诊断方法简单、快捷、廉价。

## 多接触自然，孩子心理更健康

徐蔓



大自然对心灵有慰藉作用，尤其有益于孩子们的心理。丹麦一项新研究表明，童年时期多接触自然，成年后患上精神疾病的风险会显著减低。

人类对大都市生活与精神疾病的关联研究起于上世纪30年代，学者们认为，喧嚣吵闹、环境污染、经济压力等问题成为人们心理疾病的诱因。此次，丹麦奥尔胡斯大学的研究人员利用1985~2013年间卫星捕捉到的绿色地带图像，结合国民登记数据进行比较，发现了童年接触大自然与心理健康的潜在联系。在94万丹麦人中，有约7500人被诊断患有精神分裂症，排除了遗传基因、都市化程度、经济状况等因素后发现，缺乏绿色环境的孩子，日后患精神分裂症的风险高1.52倍。

研究人员称，大自然能促使孩子多参加户外运动，增强他们的社会凝聚力，对心理健康起到良好作用。平时不妨带着孩子多融入大自然，呼吸新鲜空气、晒太阳或做户外运动。奥尔胡斯大学生物科学系的克里斯汀教授指出，在人们居住空间的210平方米范围内增添绿色植被，也可降低精神疾病的风险。

## 健康成长