

# 关于心脏病的12个知识

何金山



心脑血管疾病堪称是威胁健康的第一杀手。但对于相关的疾病知识,大部分人要么知之甚少,要么误区不断。以下是我们总结的一些心脏疾病真相,希望读者们多了解。

1.心脏病不是随便诊断的,不是曾经胸痛过或心悸过就是心脏病,它需要有明确的诊断标准进行判定。心脏病有很多种,可以表现为血管问题、心肌问题、心脏电路问题以及心脏瓣膜问题,对应的代表疾病分别是冠心病、心肌病、心律失常和心脏瓣膜病。而稳定性心绞痛、不稳定性心绞痛和心肌梗死都属于冠心病,危险程度依次增加。

2.心电图的ST-T段改变不一定是冠心病,一闪而过的胸痛一定不是冠心病。冠心病的诊断还需要结合症状、心电图、心脏超声等结果,最终的金标准是冠脉造影。

3.典型的心绞痛由运动诱发,持续数分钟,位于胸骨后,可有上肢、牙齿等部位的放射痛,超过30分钟的持续胸痛需要怀疑心肌梗死,应立即就医。持续疼了几周或几个月的胸痛不是心绞痛,持续只有1秒钟的更不是心绞痛。

4.怀疑心肌梗死时,不要硬撑,按压穴位、吃丹参滴丸也用处不大,必须赶紧去医院,不要错过最佳治疗时间。如果明确了急

性心肌梗死,评估好了风险,必须早做决定,不能在等待中让心肌彻底缺血坏死。与其找七大姑、八大姨询问意见,不如认真听取接诊医生的建议。

5.对于急性ST段抬高型心肌梗死的患者,植入支架是为了挽救生命,而不是为了赚你的钱。进口支架和国产支架主要差别在价格上,从临床上使用的效果看,在血管再通和并发症方面并没有差异。

6.如果放了支架,就要乖乖吃抗血小板药物,虽然它们会增加出血风险,但这与支架内血栓形成相比,都是小事。此外,支架不是保险,放了支架也不是万无一失,该控

制的血压、血糖、血脂还是要控制,该戒的烟还是要戒。记住,放支架不是为了让你为所欲为。

7.喝酒有益心血管健康?恐怕只有卖酒的才会这么认为。适量饮酒也不行,做到滴酒不沾最好!

8.每个人都会发生动脉粥样硬化,这从我们十几岁就开始了,年纪越大越严重。药物治疗能够稳定或延缓粥样斑块的进展,但不能逆转和消除,就像脸上的皱纹,到了年纪,总会有的。

9.窦性心律就是窦房结主导的心律,是正常心律而不是病,每个健康人的心电图都是窦性心律,心率为60~100次/分。

10.原发性高血压不能治愈,偏方不行,中药也不行,与其苦苦追寻并不存在的除根方法,不如乖乖把血压控制在正常范围。

11.不是只有年纪大的人才会得心脏病,年纪大的人得冠心病的机会多一些,但30~40岁的心肌梗死也并不少见。年轻人可能患有心肌病、心律失常,这些都是猝死的高危因素,千万不要认为死神不会对年轻人下手。

12.遇到身边的人发生了意识丧失,呼之不应,脉搏和呼吸消失,确认环境安全后,赶紧打电话求救,而后开始心肺复苏。掐人中、针灸没什么用处。

## 健康话题

## 胸腔积液

### 从何而来

胥凯凯

有慢阻肺、心包炎等疾病的患者对“胸腔积液”这个词并不陌生,但是一问到它是怎么来的,大家多是一头雾水,那么今天我就介绍一下胸腔积液是怎么形成的。

胸腔积液简称“胸水”,一般是指胸膜腔积液。胸膜腔是由贴在肺表面的脏层胸膜与贴在胸壁内侧的壁层胸膜围成的一个封闭腔隙。就像齿轮间需要润滑油润滑,这两层胸膜之间也需要少量浆液进行润滑,正常人胸膜腔内有3~15毫升液体。一般人体胸膜内每天有500~1000毫升的液体动态形成与吸收。健康人的胸膜腔为负压,胸液中含蛋白质,具有胶体渗透压。胸腔积液的形成与吸收与胸膜毛细血管中渗透压、静水压有密切关系。如果正常的生理机制被病理因素破坏,打破了“形成与吸收”的动态平衡,就会导致胸膜腔内液体形成过快或吸收过慢,产生胸腔积液。

有多种疾病会导致胸腔积液的产生。1.感染。肺部感染、支气管扩张等可向胸膜蔓延引起胸腔积液,甚至发展为脓胸,胸水多浑浊黏稠、不透明。2.肿瘤。胸膜转移瘤、恶性间皮瘤会导致胸腔积液的产生,且多为血性胸腔积液。3.心衰。缩窄性心包炎等会导致毛细血管压力增高,营养不良、肝硬化、肾病综合征、肾炎等会产生低蛋白血症,导致毛细血管胶体渗透压降低。上述机制均可导致胸腔积液产生,积液多呈清亮、透明。4.红斑狼疮、类风湿性关节炎等自体免疫性疾病。5.外伤或医源性胸腔积液,如外伤导致的血胸,胸导管损伤引起乳糜胸(牛奶样胸水)等。

单纯的“抽积液”,只能在短期内缓解积液导致的胸闷等症,但无法解决根本问题。所以,根据患者的病史、临床表现及影像学检查等综合分析,明确病因后进行治疗最为重要。对于结核性胸腔积液,应给予足够疗程的抗结核治疗;对于肺部感染或脓胸,应给予抗生素进行抗感染治疗;肿瘤患者则需针对原发肿瘤治疗;自身免疫性疾病导致的胸水需给予激素或免疫抑制剂治疗;心衰、低蛋白血症等导致的漏出液,需根据原发病给予强心、利尿、补充蛋白等治疗。

在全身治疗的基础上,应对胸腔积液进行引流。一般来说,如果原发疾病得到有效控制,少量的胸腔积液(300毫升以下)是可以自行吸收的,并不需要完全将其“抽净”。

## 健康常识



## 怎么按摩缓解腰腿疼

寇铁群

腰腿疼在临床很常见,是腰椎间盘突出、腰肌劳损、腰椎骨质增生或肥大等疾病的主要症状,给患者的工作生活带来巨大痛苦和诸多不便。

引起腰腿疼的原因众多,如有上述疾病的人,应尽快到正规医院就诊,并由专业医生选择合适的按摩方法。中医按摩能调整机体气血阴阳、疏通气血、活血化瘀、消肿止痛,还可解除局部肌肉痉挛、促进局部血液和淋巴循环、改善皮肤和肌肉的血液供应。根据临床实践,本期为大家推荐一套简单的按摩方法,患者如能坚持一两个月,可缓解症状。

**擦腰。**站立,两脚分开与肩同宽,双手握拳,拳眼(握拳的拇指和食指侧)贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始,自下而上,尽可能高,擦动速度要快。擦数十次,直至觉得皮肤发热为止。

**揉臀。**站立,两脚分开与肩同宽,将一只手掌的大鱼际处(手掌正面拇

## 专家建议

## 慢性咽炎 含漱元参大青叶

李敏

**读者孟女士咨询:**我是一名教师,每天不停地说话,导致患上慢性咽炎,最近天气冷,喉咙又肿起来了。同事给我推荐了一个方子:取大青叶、元参、生地各10克,加水煎煮20分钟,放冷后喝一口,含漱10分钟后吐出。请问这个方子可以用吗?

**专家解答:**慢性咽炎是咽部黏膜、黏膜下结缔组织及淋巴组织的慢性炎症,病程长,容易反复发作,尤其是教师、播音员等常用嗓子的职业更易发病。方

## 专家释疑

指根部,下至掌跟,伸开手掌时明显突起的部位)贴着同侧臀部,顺时针转或逆时针揉动数十次,然后用另一只手揉另一侧臀部,有疼痛感一侧的臀部要多揉。

**按命门穴。**取站位或坐位,用一只手或两只手的拇指用力按住命门穴(第二腰椎棘突下的凹陷处),至感觉有点酸胀,然后揉动数十次。

**揉肾俞穴。**取站位或坐位,用一只手的拇指用力按住肾俞穴(第二腰椎棘突旁开1.5寸处),按到有足够的酸胀反应后,再揉动数十次。然后,用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

**推腰臀腿。**先左弓箭步站立,右手掌虎口分开,拇指在前,推住同侧腰部,然后用力向下推,经臀部一直推到大腿和小腿为止,身体也随着向右侧弯。然后,右弓箭步站立,用左手推左侧腰臀腿部,交替推4~10次。

**弯腰捏腿。**取站位或坐位,两腿伸直,慢慢向前弯腰,同时用双手捏大腿和小腿前面的肌肉,捏到尽可能低,最好到足背处,反复5~10次。弯腰时,头要昂起。

**推腰。**站立,两脚分开与肩同宽。双手叉腰,拇指在前,先用右手掌从右腰开始推,向前和向左,然后用左手掌从左腰开始推,向后和向右,推数十次。

**捶腰。**取站位,双手握空心拳,用拳眼轻轻捶击两侧腰部,由上而下,再由下而上,共20~30次。



## 打嗝不停怎么办

刘小伟

对付打嗝,民间有很多土办法:喝水、吞饭团、拽舌头、进行惊吓……但是不建议对老人随便使用,家人应仔细分辨原因,及时带他们就诊检查。

打嗝有嗝气与呃逆之分,嗝气的声音为“嗝嗝”作响,沉闷而悠长,间隔时间也较长,是气从胃中上逆;呃逆的声音为“呃呃”作响,尖锐而急促,气从喉间发出,同时伴有躯干震动和耸肩。打嗝不会给人体带来明显损害,但如果发作频繁,持续时间超过48小时,会影响老人的进食和正常呼吸,同时给心理和精神造成负担。

通常来说,表现为嗝气不止的打嗝原因,一方面可能是慢性胃炎、消化性溃疡和功能性消化不良,临床上可通过胃镜检查确诊,药物治疗后打嗝得以缓解;另一方面可能由食管压力变化形成,如反流性食管炎、喉咽反流、食管动力功能障碍等。建议此类老人做高分辨率食管道静态压力测定检查,能准确得到食管动力的精确数据。

老人呃逆,病因较复杂。中医认为,其事关五脏,除脾胃的原因占49.8%,肺部疾病如肺部感染、肺结核等占21%,心脏疾病占11.4%,其他如肝病,尤其是慢性重型肝炎等占7.9%,慢性肾功能不全占4%。

偶然发生较轻呃逆,可用深吸后屏气、吞咽食物、快速饮水、打喷嚏等方式止住打嗝。顽固的功能性呃逆,除治疗原发疾病以外,建议中医针灸治疗。针灸治疗能疏通经络、渗灌气血、调畅气机、平衡气血。

当然,生活中一些其他因素也会引起打嗝,比如喝碳酸饮料、服用易胃泡药物、情绪焦虑、吃饭太快等。老人打嗝不止时,最好避免吃辛辣刺激性食物,如辣椒、生蒜、芥末等。豆类营养丰富,但其所含的低聚糖被肠道细菌发酵,会分解产生气体,也会引起打嗝。最好吃一些果胶的养胃食物,比如南瓜。

## 颐养天年



## 多吃柑橘类水果,预防胰腺癌

宁蔚夏

胰腺癌发病隐匿、治疗困难,被称为“癌中之王”,近年来,其全球发病率始终保持上升趋势。此前有关食法抗癌的研究较多,但胰腺癌与饮食习惯的关系尚不明。最近,日本国立癌症研究中心社会与健康研究所一项新研究发现,平时多吃一些柑橘类水果,可降低胰腺癌发病风险,从而起到预防作用。

研究小组对9万名男女展开为期17年的跟踪调查。按照居民日常食用的17种水果和29种蔬菜摄入量,研究人员将参试者分为4个组进行对比分析。结果发现,多吃柑、橘、橙、柚四种柑橘类水果,对降低胰腺癌发病率效果最明显。

研究人员认为,食用水果之所以能够降低胰腺癌发病风险,主要是因为水果中含有维生素等抗氧化成分,柑橘类水果中的维生素C含量尤其高。专家提示,有胰腺癌家族病史的人群平日应减少吸烟,并尽可能多吃水果。

## 医学发现