

有些心脏病会咳个不停

葛建军

秋季昼夜温差大,加上天气干燥,门诊中很多病人因为咳嗽来就诊,张女士就是其中一员。起初她以为自己只是上呼吸道感染,自行吃了几天药没见好转,来医院一详细检查,发现竟是心脏病惹的祸。心脏病其实不会直接引起咳嗽,但如果有并发症,就可能伴有咳嗽症状,临床上以下几类心脏病最可能引发咳嗽。



先天性心脏病。如常见的房间隔缺损、室间隔缺损等,均为左向右分流型心脏病,会导致肺血增多,引发咳嗽和肺炎。所以,当儿童有上述表现时,要及时就诊,排查是否有先心病的可能,心脏超声可辅助诊断。

心脏瓣膜病。心脏瓣膜中二尖瓣发生“故障”时,最容易出现咳嗽等表现。二尖瓣狭窄会导致血流由左心房通过二尖瓣口流入左心室,导致大量血液淤滞于肺静脉,引起胸闷、咳嗽。同时,二尖瓣狭窄会引起左心房增大,大到一定程度就会压迫气管,引发咳嗽。另外,二尖瓣关闭不全者心脏左室收缩时,大量血液会沿着二尖瓣反流入左心房,同样会引起肺部瘀血,导致咳嗽。

心脏肿瘤。最常见的为左心房黏液瘤,当黏液瘤较大时,心脏肿瘤会随着心脏跳动,在二尖瓣口反复出入,阻挡血流正常通过,引起类似二尖瓣狭窄的表现,

导致肺瘀血,从而出现胸闷、咳嗽等表现。

心衰。各种类型的心衰均可出现咳嗽、咳痰,甚至咳粉色泡沫痰等症状,患者还伴有其他表现,如胸闷、不能平卧、双下肢浮肿等。

心包疾病。若患有结核性胸膜炎,合并结核性缩窄性心包炎,患者会出现多浆膜腔积液,易引发咳嗽。同时,由于缩窄的心包限制了心脏舒张运动,血流回流受阻,就会引发瘀血和咳嗽。这种情况下,患者除了会咳嗽,还可能伴有低热。

主动脉疾病。主动脉弓部出现动脉瘤时,增大的血管会压迫周围组织,可引起咳嗽和声音嘶哑等表现。

药物相关性咳嗽。血管紧张素转化酶抑制剂是最常用的降压药,它可能引起患者干咳,多在夜间出现。

要想明确咳嗽到底是什么原因引起的,大家可以通过以下几点来判断。

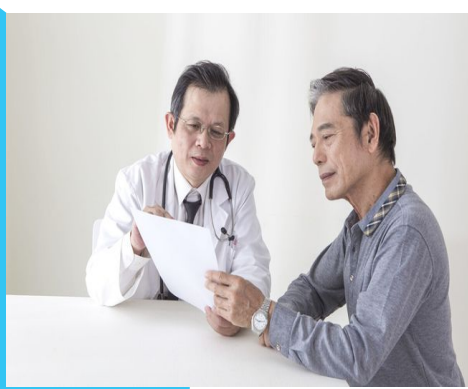
1.咳嗽性质:咳嗽有干咳和咳嗽两种,如果是刺激性干咳,多在夜间出现,且伴有其他不适,患者正在服用卡托普利等降压药,可能是药物血管紧张素转化酶抑制剂的副作用。如果有咳嗽表现,一般黄脓痰提示呼吸道感染,如果为白黏痰或粉色泡沫痰,则提示与心衰有关。

2.咳嗽时间:如果患者平躺后咳嗽加重,坐起时好转,且伴有胸闷、心慌,多在夜间睡觉时加重,可能提示为心衰。

3.伴随症状:如咳嗽的同时伴有声音嘶哑,要考虑是否有主动脉瘤。若伴有咯血,也要考虑心血管病。一般来说,心血管病多以痰中带血和血痰为主,很少发生大咯血。

4.其他症状:心脏病的症状不仅表现为咳嗽,更常见的有口唇发绀、胸闷、心慌、呼吸困难、胸痛、心悸、双下肢水肿、晕厥等。所以,咳嗽经久不愈的患者除了要考虑可能是呼吸系统疾病,也别忽视心脏在“呼救”。

健康话题



糖友补锌有个度

赵乃倩

近年来的研究显示,锌缺乏是1型和2型糖尿病患者的普遍现象。锌缺乏可加速糖尿病及其并发症的发生发展,而补锌可改善血糖、血脂和胰岛素抵抗,减轻糖尿病肾损伤。

糖友可通过多吃富含锌的食物预防锌缺乏,比如肉类、鱼、牡蛎、扇贝、蛋黄、脱脂奶粉、小麦胚芽、芝麻、核桃、豆类、花生、大米、小米和萝卜等。需要注意的是,在这些食物中,红肉的含锌量较白肉和鱼高;豌豆、小扁豆和菜豆等豆类虽富含锌,但其可用性不高。此外,植酸盐、酪蛋白、纤维素、钙等成分可在肠道内与锌形成不溶物,阻碍其吸收,而各种有机酸如柠檬酸、乳酸、果酸,可与锌结合并增加其吸收。

成年人的锌推荐摄入量为7~11毫克/天,但注意不要补过度了。补锌过量可出现呕吐、头痛、腹泻和抽搐等症状,或因抑制身体对铁和铜的吸收而引起缺铁性贫血和铜缺乏,甚至损伤大脑神经元,导致记忆力下降。此外,补锌过量时,糖尿病、心血管疾病和卒中的患病风险不降反增。

糖友出现味觉改变、食欲减退、出虚汗、夜间盗汗、伤口不易愈合和顽固性湿疹等,要考虑锌缺乏,并进行血清锌检测。目前,血清锌的最佳水平仍有争议。最近的一项研究建议,将血清锌的最佳水平设定为78.3微克/分升。锌缺乏时,可予硫酸锌或葡萄糖酸锌等补锌制剂治疗,每月复查血清锌,达最佳水平后及时停药。

关注三高

贫血补铁,好了也要再吃一段时间

王俊

我国缺铁性贫血患病人数较多,约有4000万,孕产妇、育龄期女性和学龄前儿童高发,除影响人体多个脏器外,还会影响儿童智力发育,导致运动功能发育障碍、免疫功能下降、消化功能减退,孕妇易早产,婴儿出生体重低等。口服铁剂是该病重要的治疗手段,也是临床治疗的首选,但补铁药易造成消化不良反应,导致很多人症状一改善便停药,这是非常错误的。

口服铁剂目前有三代,第一代是以硫酸亚铁为代表的无机亚铁盐类,生物利用度较差,胃肠道刺激性大,存在很大的铁锈味;第二代是有机酸盐类,对胃的刺激作用大幅减小,包括柠檬酸亚铁、富马酸亚铁和琥珀酸亚铁等;第三代主要以大分子螯合铁为代表,如多糖铁复合物,含铁量高,吸收较好,极少出现胃肠道反应。补充铁剂时,应遵循以下原则:

1.铁缺乏和轻中度贫血者,以口服铁剂治疗为主,并改善饮食,进食富含铁的食物,如瘦肉、猪肝、鸡肝、大豆等优质动物蛋白和豆制品,同时食用富含维生素C和铁的蔬菜,如西红柿、紫菜、蘑菇、海带、木耳等。

2.在口服无效或不能耐受的情况下,可以选择静脉铁剂,主要优点为生物利用率高,起效快,胃肠道反应小,但其安全性存在争议,有可能出现严重过敏反应、静脉血栓等风险。急性或症状严重影响生理机能的患者还可以少量多次输注浓缩红细胞。

3.恰当补铁2周后,血红蛋白(Hb)会开始上升,4周后达到较高水平。妊娠期患者在补铁至Hb恢复正常后,应继续口服铁剂3~6个月或至产后3个月;儿童及其他患者应在Hb恢复正常后继续补铁2个月。

4.若无明显胃肠反应,一般不应与食物同服,以免减少铁的吸收。

5.若患者有胃炎、胃溃疡,正在服用奥美拉唑等抑酸剂时,应在抑酸剂服用前2小时或服用后4小时再使用铁剂。这是因为铁的吸收有赖于胃酸将三价铁还原为二价铁,胃酸不足时铁吸收会减少。

6.服用铁剂的同时宜服用维生素C,它能在肠道内将三价铁还原为二价铁,使铁的吸收率提高2~3倍。

专家建议



水中“六仙”,各自有绝配

凌雪儿

水里有“六仙”,即青虾、河蟹、螺蛳、泥鳅、黄鳝、鲫鱼,它们同样味道鲜美,营养丰富,大多也在秋冬上市。

青虾:搭配蔬菜,营养互补

青虾俗称河虾,又名沼虾,在我国各地的湖泊河流中均有分布。青虾高蛋白(23.8%)、低脂肪(0.4%),含有多种维生素、矿物质,但青虾缺乏膳食纤维、维生素C等,搭配蔬菜,尤其是带有辛辣味道的蔬菜,比如韭菜、洋葱等,不仅营养互补,味道也更好。青虾做法多样,如清蒸、水煮、清炒、油炸等,不建议生吃(如醉虾),否则可能感染副溶血性弧菌,出现腹泻、呕吐、发烧及腹痛等症状。高尿酸血症、痛风患者,以及对水产品过敏的人不要吃青虾。

河蟹:蘸着姜醋,去腥增香

河蟹营养很丰富,高蛋白(17.5%)、低脂肪(2.6%),含比较多维生素A(389微克/100克)、维生素B2(0.28毫克/100克)、钙(126毫克/100克)、锌(3.68毫克/100克)等营养成分,当然,其胆固醇也高(267毫克/100克)。吃河蟹时宜搭配姜醋,有助去腥增香。河蟹一定要吃活的,而且要充分煮熟煮透了再吃,不要吃死蟹、生蟹、醉蟹。高尿酸血症、痛风患者以及对水产品过敏的人不要吃河蟹。血脂异常的人,特别是高胆固醇血症患者,还有一些需要限制脂肪和胆固醇摄入的肝胆胰疾病患者,要少吃蟹黄。

健康饮食

螺蛳:香料爆炒,掩盖腥味

螺蛳属于田螺科淡水贝类。营养价值上,相比鱼虾蟹,螺蛳中蛋白质比较低(8.9%),脂肪很低(0.1%),碳水化合物相对多点(7.7%),另外,它还富含多种维生素、矿物质,其中钙含量高达1.3克/100克,是牛奶的10倍还多。螺蛳一般爆炒或红烧,烹调时加些葱、姜、蒜、料酒、八角、桂皮等香辣调料,能掩盖一部分腥味。

泥鳅:豆腐合炖,补钙健骨

泥鳅,也叫作鳅、鳅尾鳅等,不仅肉质细嫩、味道鲜美,营养上也不错。它高蛋白(17.9%),低脂肪(2%),多种矿物质含量丰富(如钙高达299毫克/100克、硒35.3微克/100克),适合骨质疏松症患者、中老年人、哺乳期妈妈等需要补钙的人群适量食用。泥鳅中还含有泥鳅多糖,有助提高人体免疫力。泥鳅可炒、炖等,如泥鳅炒韭菜、泥鳅炖豆腐、泥鳅丝瓜汤等,尤其搭配豆腐炖汤,补钙效果更好。

黄鳝:搭配葱蒜,更补维生素B

黄鳝也叫鳝鱼,肉质肥嫩,鲜美爽口,营养也不错,它高蛋白(18%)、低脂肪(1.4%),含比较多维生素B2(0.98毫克/100克)、硒(34.56微克/100克)等营养成分。烹调黄鳝搭配大蒜、大葱、韭菜、洋葱等,其中所含的大蒜素(属于有机硫化物),可以促进B族维生素的吸收,比如大蒜烧鳝鱼、黄鳝炒韭菜。注意不要吃生的或者没充分煮熟的黄鳝,比如冰镇鳝片,可能有感染寄生虫的风险。

鲫鱼:萝卜炖汤,开胃健脾

鲫鱼也叫喜头鱼、海附鱼,含有丰富的蛋白质(17.1%),个别矿物质含量也比较丰富,如钙79毫克/100克、钾290毫克/100克。鲫鱼有清蒸、水煮、煎炸等多种做法,但最好的是跟萝卜一起炖汤,两者均有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上,白萝卜浸在奶白色的鱼汤里,让人看着就很有食欲。此外,鲫鱼也可搭配豆腐、笋等食材,营养和味道方面都很互补。鲫鱼胆固醇含量很高,血脂异常的人,特别是高胆固醇血症患者不宜吃。



喷鼻子治干眼症

金艺华

近日,美国食品和药品管理局(FDA)批准首款用于治疗干眼症的鼻喷雾剂伐尼克上市。该药物是一种高度选择性胆碱能激动剂,通过与胆碱能受体结合,激活三叉神经副交感神经通路,促使患者基础泪液生成。与其他传统的滴眼液不同,伐尼克鼻喷雾剂每日2次,以水性鼻喷雾剂的形式用药,既可以避免眼表刺激,又为难以接受滴眼液治疗的一些患者提供新的用药选择。

据了解,此次获批是基于一系列临床试验获得的积极数据。这些试验在超过1000例轻、中、重度干眼症患者中,对伐尼克鼻喷雾剂进行了评估。结果表明,接受治疗第4周时,伐尼克组患者的泪液生成出现显著改善,高于对照组;在安全性上,82%的患者报告的最常见不良反应为打喷嚏。

干眼症,又叫干眼综合征,是一种常见的眼科疾病,可引起持续性的眼睛刺痛、烧灼感、对光敏感、视力模糊和眼疲劳。泪膜破坏是干眼症的主要原因之一,最常见的是老年性泪腺功能降低和长时间眼疲劳所造成的自身免疫性疾病。目前,干眼症尚无有效治愈的手段,只能通过治疗来缓解症状,临床上主要应用人工泪液、生理盐水、抗免疫药物滴眼剂等来进行治疗。

医学发现