

心乱则百病生,心静则万病息。
——《卫生宝鉴》

寒冷冬季是心血管疾病高发期

半夜胸痛,应立即就医问诊

□ 王异 记者 李皖婷/文 倪路/图

寒冷的冬季是一年中心血管疾病高发和猝死的高峰月份,随着冬季气温的逐渐降低,广大居民,特别是中老年朋友应该如何预防心血管疾病的发作呢?心血管疾病的危险因素有哪些?日常生活和饮食习惯中有哪些注意事项?1月29日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安医大一附院心血管内科副主任医师王昌会与读者交流。



专家介绍

王昌会,从事心血管内科临床工作十余年,熟悉高血压病、冠心病、各种心律失常、心力衰竭等心血管疾病的诊断和治疗,主要从事各种心律失常的介入治疗。

胸痛不一定是心绞痛

读者:听说心绞痛发作起来很严重。我偶尔会胸痛,怎么样判断自己是不是心绞痛呢?

王昌会:典型的心绞痛是阵发性的前胸压榨性疼痛,常常发生在劳动或情绪激动时,常持续数分钟,在休息或用硝酸甘油后消失。如果剧烈胸痛持续时间在半个小时以上不能缓解,可能是发生了心肌梗死或主动脉夹层,两种疾病都是致命性的,需要立即抢救。心绞痛也可仅表现为胸闷、窒息感、烧灼痛、重物压胸感,并且症状逐渐加重,几分钟内可放射至左肩、颈部、腹部,就是心绞痛发生的严重警告信号了。如果胸痛时间只有数秒即逝,往往提示肋间神经痛。胸痛了数天或数月而没有其他表现,也不太可能是心绞痛。

半夜胸痛切莫大意

读者:父亲今年76岁,有心脏病多年,有时半夜不舒服时会自己吃片药缓解,这样的做法可行吗?

王昌会:很多老心脏病患者半夜出现不适时会选择吃片药,改变睡姿缓解症状,等到天亮再去医院,这是非常危险的。因为胸闷、胸痛、气促或半夜憋醒,是心脏病患者夜间常出现的症状。有研究显示,凌晨1~5点心脏病发作导致的心肌损害最严重。所以,如果发现病人在睡梦中发出痛苦的声音、呻吟或出现异常鼾声、大口喘息,要立即将其唤醒,如有胸闷、气短不适,则让他及时舌下含化硝酸甘油片;室内保持安静,同时立即与急救中心取得联系。急救车到来前,先不要轻易搬动、摇晃病人,这样做会增加病人的心肌耗氧量,加重病情。

血压平稳不能擅自减药

读者:最近通过服药血压比较平稳了,能不能自行减药量?

王昌会:高血压与心脏病是双胞胎。一些高血压患者看到血压平稳就自行停药,等血压升高了再吃,这是完全错误的。应该根据测量的血压值来决定是否需要调整药物的剂量,保持血压平稳才是重要的。如果对此没有把握,请听从专科医生的建议。

降压药物一定要在医生指导下服用

读者:因为害怕西药的副作用,我一直在服两种中药治疗高血压,可为什么头还是晕呢?血压也控制得不太好。

王昌会:中药治疗高血压只能是“锦上添花”,一定要在医生指导下服用降压药物。还有部分高血压患者不愿长期服药,总想一劳永逸地治愈高血压。很多虚假医药广告就是利用这一点欺骗患者,这些广告中的药物往往成分不明,作用不清。高血压患者须知道,原发性高血压的治疗是一个世界性的难题,发病机制还没有完全研究清楚,目前尚无法根治,需要终身药物治疗。

高血脂病人必须在控制饮食的同时长期服药

读者:我之前检查血脂偏高,现在通过吃他汀类药物,血脂已经控制得比较好了,不知能否停药?

王昌会:这也是临床不少病人关心的问题,很多人血脂降下来了就不再管它了,这是不正确的。可以说,高血脂是伴随一生的。但如果它是糖尿病、肝病等病症的伴随症状,就能在原发病控制或停药后恢复正常。否则,一旦饮食稍不规律或停用降脂药,血脂马上反弹。因此,如果是单纯肥胖导致的高血脂,调整饮食后是可以恢复正常的,但一般来说,绝大部分高血脂人群都有代谢异常因素,须在控制饮食的同时长期服药。现在像你血脂控制得比较好了,可以考虑隔一天服一次药,但是药物不能停。

问题一:我奶奶今年70多岁了,能做胃镜检查吗?做完胃镜后有没有特别需要注意保养的?

合肥市第一人民医院消化内科主任医师彭琼:患有心血管疾病的患者不宜接受胃镜检查。胃镜做完后在饮食上有忌口,医生会当面告知。另外,做完胃镜后,需谨遵医嘱定期服药。

问题二:我母亲有类风湿关节炎20多年了,一直断断续续治疗,现在双手都变形了,全身关节痛,最近半年多次查肝肾功能都升高,请问能不能采用中医手段治疗?

合肥市第一人民医院风湿内科副主任医师夏光云:首先要确定肝肾功能升高的原因,是基础性疾病引起的还是服用药物后引起的。肝肾功能不好的患者也会有疼痛的临床症状,建议先排查疼痛的原因。如果是疾病本身引起的疼痛,要到医院的内风湿科接受治疗,缓解疼痛。

问题三:老伴肺癌放疗后出现咳嗽、

苏洁 记者 李皖婷



气短的症状,是什么原因?能治疗吗?

合肥市第一人民医院呼吸内科副主任医师丁震:放疗后出现咳嗽、气短症状的原因主要有两点,第一,病灶并没有缩小,症状没有消减;第二个原因,是由于长时间放疗导致的放射性肺炎,需要对症治疗。

问题四:长期大量饮酒后,为什么出现上腹烧心不适,还会经常腹泻呢?

合肥市第一人民医院消化内科主任医师彭琼:由于酒精刺激,导致胃黏膜损伤,引起的相关不适症状。

下期预告

专家告诉你,如何预防膝关节骨性关节炎?

膝关节骨性关节炎是怎么形成的?可以早期预防吗?怎样科学治疗?手术治疗方式怎么选择?下周五(2月5日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽医科大学第四附属医院骨科马广文主任医师与读者进行互动交流。

马广文,安医大四附院骨科主任,从事骨科疾病研究近30年,擅长治疗脊柱、关节、复杂骨折等疾病,尤其在膝关节骨性关节炎的治疗具有较高水平,在安徽省率先开展膝关节单髁置换术,积累了丰富的临床经验。

程刚 记者 李皖婷

佳节团聚,切莫“放纵”伤身伤心

□ 张依帆 记者 李皖婷

下周就要到春节了,一年的辛苦都将在七天里化为团聚中的喜悦、酒桌上的喧嚣。不过省中医院脾胃病科主任查安生提醒,在欢聚一堂的同时,千万要有个度,切忌“放纵”,以免伤身伤心,那可就不得不偿失了。

饮食:定时定量,荤素搭配

去年春节,市民小王回老家过年,遇上老同学、老朋友,一高兴吃了不少年货,比如瓜子、京果、葡萄干、馓子,直到口腔上火起泡才罢休,这不一上班就感到肚子疼,口泛酸味,腹胀纳差。

“很多人节日期间不注意控制饮食物量,也有很多人忽视零食,认为不会吃太多,往往得了消化不良。”查安生提醒,春节饮食要注意平衡,荤素搭配,控制零食量;三餐要定时定量,多喝水多走路消耗油腻脂肪,千万不要以假期为由头,过分放纵,暴饮暴食。

他建议,得了消化不良后,调整饮食十分重要,要清淡饮食,远离辛辣、刺激等食物,注意休息、注意腹部保暖,以期肠道早日恢复动力。

作息:尽早恢复正常作息

你是否发现,每个长假后,总有几天昏昏沉沉?那是因为正常作息习惯被打乱导致的。查安生建议,除了要保护好胃肠道,还要尽早恢复正常作

息习惯,避免因睡眠不足导致身体抵抗力下降而得病。

此外,饮食习惯也要尽快调整,尽量少吃一些难以消化的食物,如过多油腻荤腥食物,以免加重胃的负担;其次要少吃上火油腻的比如海鲜、羊肉和过于辛辣的食物。

饮酒:绿豆汤、鲜橙汁可解酒

春节吃饭,离不开喝酒。中国人好说“无酒不成席”,但过量饮酒会导致急性酒精中毒,轻者语无伦次,行动不稳;重者则会出现昏迷甚至死亡。

查安生建议,饮酒要适量,不要劝酒和酗酒。此外,饮酒后要多喝水,尤其是多喝开水,加速胃肠道新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。喜欢喝茶的人也可以通过喝茶清除胃肠道的油腻,脾胃虚寒体质人可多喝红茶、姜茶。

在饮食不规律、易过量情况下,还可多喝点酸奶,多吃点水果、蔬菜来减轻危害。如果已经醉酒,可以用绿豆汤、甘蔗水、鲜橙汁等解酒。