

预防心梗,冬季要注意4个关键

心梗的征兆

1. 乏力、气短

特别是女性,在心梗发作前的数日或者数周常出现疲劳的不适感,这可能是心力衰竭的不良表现,特别是经常熬夜,连续加班的小伙伴,要定期去医院做检查。气短常常是慢性阻塞性肺疾病或者是哮喘的症状,但是当心肌梗死或者心力衰竭发生时,患者也常常出现气短、胸部不适的情况。

2. 突然的胸痛

压榨性的疼痛,全身大汗淋漓,面色苍白,有时候休息一会儿能缓解,有时候不能缓解,疼痛可以伴随放射痛,症状可以放射到左肩背部、下颌以及上腹部。这些是急性心梗发作前的“求救信号”。如果出现胸痛的症状,一定要及时做心电图检查,排除心肌梗死的可能。

3. 心慌心悸

有80%的心梗患者病发前,都出现心律失常的表现,特别是情绪波动、运动后最常见。在病发前的24小时,心律失常会达到巅峰状态,这时也会伴有头晕等症状。

4. 不典型疼痛

除了胸痛以外,还会莫名出现身体其他部位的疼痛,比如咽喉疼痛、牙痛、下颌骨疼痛等,特别是在情绪波动、运动之后出现,并伴有冷汗和心慌,之所以出现这种情况,与神经信号传递、大脑判断错误有关。

5. 恶心、呕吐

因为心肌梗死也分部位,若是下壁和后壁心肌梗死,此处分布较多的

提到心梗,很多人想到的都是老年人,但如今心梗的发病人群实际上越来越年轻化。我们常常都会抱着侥幸的心理,总觉得某些疾病离我们很遥远,但意外总是那么猝不及防。



迷走神经与肠胃关系紧密,犯病时有可能出现呕吐、腹泻等类似胃肠疾病的症状。如按消化系统疾病治疗无效,警惕可能是心梗的信号。

6. 情绪不稳

“哥本哈根城市心脏研究”发现,每天感到身心疲惫并且情绪不稳定的人发生心梗或猝死的危险较高,长时间处于悲伤情绪无法排解或大哭时,交感神经会分泌大量激素,使心跳加速,降低心脏泵血功能,从而引起心痛、气短或休克等症状,进而诱发心肌梗死。

心梗的通用急救法

碰到周围人出现心梗发作的情况

时,切忌手忙脚乱。

首先拨打120,尽快与医院联系,送医院抢救。

然后立即让病人就地平卧,双脚稍微抬高,严禁搬动,因为任何搬动都会增加心脏负担,危及生命。如有家用常备药箱,立即取出硝酸甘油片让病人含化。同时口服1~2片安定片,让病人镇静下来。周围的人也不要大声说话。如有供氧条件,应立即给予吸氧。

在等候救护车的时候,如果病人心脏突然停止跳动,切不可将其抱起晃动呼叫,而应立即用拳击心前区,使心脏复跳。若无效,则立即进行胸外心脏按摩,和口对口人工呼吸,直至医生到来。

冬天防心梗的4个关键

尽管心梗发病急,病情重,但它是可以预防的。

如果我们为心梗危险因素制作一个“榜单”——前三名中有高血压、高脂血症、吸烟,此外,糖代谢异常、运动过少、蔬菜水果摄入不足、精神紧张等也有一定影响。

如果有一个或多个危险因素,就应提前预防。

在寒冷的冬天,做好以下几件事,尤其有助预防心梗突袭。

一是尽量避免突然用力。心梗常发生在需要突然发力的时刻,如厕、搬东西、回头时,要控制好力度,不可用力过大。清晨是心梗的高发时段,早上不要一骨碌爬起床,洗漱后及时吃早饭。

二是注意保暖。如果室内外温差较大,一进一出就可能诱发冠脉痉挛,诱发心绞痛或心梗。冬天外出要注意防寒保暖,不妨戴一顶帽子,穿个保暖背心,有助减轻冷空气对血管的突然刺激。回到室内后缓慢脱掉衣帽,尽量减少血压的波动。

三是规律运动。有助提高心肺耐力,维持心脏机能。建议每周进行3~5次,每次不少于30分钟的有氧运动,快步走、慢跑都是不错的选择。需要提醒的是,冬天最好避免剧烈运动,有晨练习惯的人,要充分热身后再进行锻炼。

四是戒掉烟酒。吸烟是心血管疾病的明确诱因,酒精摄入量与高血脂、脑溢血的患病风险呈正相关。建议果断戒烟、戒酒,并远离二手烟。(本报综合)

冬季严防老人吸入性肺炎

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

吸入性肺炎又叫吸入综合征,广义包括吸入性化学性肺炎、吸入性细菌性肺炎、吸入性细支气管炎等,还包括异物吸入和异物吸入所致气道阻塞,也叫噎食。吸入性肺炎发生时,口咽部分泌物、胃内容物或其他东西吸入下呼吸道,同时可将咽部细菌带入肺内,先是引起化学性肺炎或损伤,后产生继发性细菌性肺炎。

据统计,因肺炎而死亡96%以上的人是65岁以上的老人,其中70%由

吸入性肺炎引起,是老人常见的肺部感染和重要死亡原因,因此,加强对吸入性肺炎的预防对老人极为重要,可使九成65岁以上老人免于死亡,从而延年益寿10年以上。

老人吸入性肺炎约七成来自食物,所以吃东西吞咽时一定要注意,尤其是不要噎着。平时应注意口腔卫生,每天可做4次叩齿和唾液空咽动作,并养成习惯。老人生理功能减退,咀嚼能力也下降,这也是引起吸入性

肺炎的重要原因,故而平时应加强咀嚼和吞咽功能的锻炼,可以做锻炼喉部肌肉的呼吸法和体操。吃饭时最好精力集中,不要一边看电视一边吃饭,尽可能轻松地吞咽东西。发生吸入性肺炎后应及时去医院诊治,吃饭时要注意侧过头进食,不要直仰,以免加重疾病。另外,现在正值数九严寒,也是老人肺炎高发季节,要格外注意吸入性肺炎的预防,以确保平安,以免雪上加霜。

4个动作轻松修复盆底肌

张思雨

盆底肌肉就像一条弹簧,将耻骨、尾椎等连接在一起。它围绕在尿道、阴道和直肠开口的周围,支撑着盆腔和腹腔器官,还会协同作用于膀胱、肠和性功能。因此,盆底肌肉和性功能、排尿功能等都有密切联系。

盆底肌的训练是女性的必修课,4个动作恢复盆底肌。

1. 盆骨位置训练

仰卧屈膝,双脚、双膝与髋同宽放于地面,大小腿呈90度;自然状态下,腰椎与地面缝隙超过一个手掌厚度为骨盆前倾位;腰椎与地面缝隙一个手掌厚度为骨盆中立位;腰椎与地

面缝隙小于一个手掌厚度或没有缝隙为骨盆后倾位;25次一组,做3组,每组中间休息30秒。

2. 骨底肌训练

仰卧在垫子上,双脚弯曲分开与髋同宽,脚趾面向前方;手指放在小腹根部,去感受盆底肌;吸气肌肉放松下沉,呼气盆底肌慢慢上提;在训练时每次放松和收紧的时间要相同,不要憋气;25次一组,做3组,每组中间休息30秒。

3. 卷骨盆训练

卷骨盆仰卧屈膝,双脚、双膝与髋同宽放于地面;大小腿呈90度,腰椎与地面一个手掌厚度的空隙;吸气保

持不动,呼气收盆底肌、提肛向上用力,将腰椎压向地面,耻骨上提;吸气放松还原,呼气再次向上卷动骨盆,双腿不要用力,保持放松;25次一组,做3组,每组中间休息30秒。

4. 腹横肌训练

四点支撑位,双手放在肩膀正下方,打开与肩同宽;双腿与髋同宽,大小呈90度,双脚脚尖点地;呼气将腹向内收紧收缩,吸气保持,呼气再次缩小一圈;感觉像是腹部扎了一根腰带,每次呼气都向内收缩,整个过程腰背挺直,收腹,不要塌腰;25次一组,做3组,每组中间休息30秒。

脸皮还是“厚”点好!

李萍

生活中,要是说谁“脸皮厚”,往往不是个好词,不过要是从生理的角度来说,脸皮厚一点却是我们健康肌肤的必备!现在很多人用各种去角质护肤品,过度清洁皮肤,却让脸皮越来越薄,很容易过敏。

许多美容产品的广告宣传里所说的“死皮”就是角质层,称之为“死皮”的原因是他们认为角质层是没有用的,只会使皮肤看起来暗淡无光,去除“死皮”后皮肤会宛若新生,又白又嫩,因此很多产品都打着“去死皮”的招牌来招徕顾客。

殊不知,角质层是皮肤抵御外界刺激的主要方式,并且有两大功能:一个是保湿功能,角质层中的油脂及天然保湿因子可以防止和保持人体皮肤的水分不丢失,如果皮肤屏障受损,就会出现皮肤保湿功能下降,出现干燥、脱屑、瘙痒等症状;另一个是防御功能,可以防止皮肤表面的细菌、真菌和病毒等进入人体而引发疾病,同时也能防止一些刺激性、过敏性物质进入皮肤内部引发免疫性炎症反应。

如果把皮肤屏障比喻成“砖墙结构”,去角质层就相当于把墙上的腻子刮了,过于频繁,会打乱皮肤的“砖墙结构”。

日常对于皮肤护理应该以适度清洁为主,不能片面追求“嫩白”效果,应该让皮肤随时保持水润状态才能更好地重建屏障功能。如果要去角质,一般建议半个月一次比较合适。