

胸闷、胸痛、心悸、气短

心血管专家: 心肌缺血, 直击心脏健康的“杀手”

◆ 张筱琳

长期之痛!

心肌缺血常见六大症状

无论是来自工作和学习的压力, 还是熬夜晚睡带来的疲惫, 都似乎让人的心脏难以长期承受。心肌缺血常见的几大症状市民们可以在日常生活中加以注意:

1. 劳累或精神紧张时, 心肌缺血患者可出现胸骨后或胸前区闷痛, 或紧缩样疼痛, 并向左肩、左上臂放射, 持续 3-5 分钟, 休息后自行缓解。这是常见的心肌缺血的症状。
2. 出现胸闷、心悸、气短, 休息时自行缓解也是常见的心肌缺血的症状。
3. 心肌缺血的症状还包括性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。
4. 饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸也可能是常见的心肌缺血的症状。
5. 心肌缺血患者还会出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。
6. 夜晚睡眠枕头低时, 感到胸闷憋气, 心肌缺血患者需要高枕卧位方感舒适者; 熟睡、或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难的, 需立即坐起或站立方能缓解。

罪魁祸首!

冠心病, 心肌缺血的主要原因

张东大教授解释, 心肌缺血会导致心脏的血液灌注减少, 进而使心脏的供氧减少, 心肌能量代谢不正常, 无法支持心脏的正常工作。心肌需要不停地收缩和舒张, 它不能像骨骼肌那样可以进行较长时间的无氧运动, 所以心肌必须有氧呼吸。冠状动脉粥样硬化导致的冠脉狭窄或闭塞是引起心肌缺血最主要、最常见的病因, 会引起长期心肌

缺血, 使心脏收缩或舒张功能受损, 导致心肌缺血缺氧, 由此引起的心脏病即大家常说的“冠心病”, 所以说冠心病是心肌缺血的“罪魁祸首”。

心肌缺血的原因多是因为血液所含物质的变化和血管腔内产生病理改变。比如膳食不合理、运动过少等生活因素导致的高脂血症、高胆固醇血症等都是引起心肌缺血的原因。需要注意的是, 高龄、情绪波动、糖尿病、高血压、肥胖、烟酒等不良嗜好, 以及服用某些药物引起的不良反应, 都可引起血管改变, 也是引起心肌缺血的原因。冠心病是主要的引起心肌缺血的原因, 但并不是唯一原因, 其他疾病也可引起心肌缺血。张东大教授补充道, 精神压力可导致稳定型冠心病患者出现心肌缺血, 即精神压力诱发的心肌缺血。长期的精神紧张和情绪激动会诱发心肌缺血, 若不及时加以控制会出现心绞痛或者心肌梗死危及生命。

缺血, 使心脏收缩或舒张功能受损, 导致心肌缺血缺氧, 由此引起的心脏病即大家常说的“冠心病”, 所以说冠心病是心肌缺血的“罪魁祸首”。

缺血, 使心脏收缩或舒张功能受损, 导致心肌缺血缺氧, 由此引起的心脏病即大家常说的“冠心病”, 所以说冠心病是心肌缺血的“罪魁祸首”。

缺血, 使心脏收缩或舒张功能受损, 导致心肌缺血缺氧, 由此引起的心脏病即大家常说的“冠心病”, 所以说冠心病是心肌缺血的“罪魁祸首”。

性的损伤。而心肌炎是心肌本身的炎症病变, 与缺血无直接关系。

防患未然!

心肌缺血的检查和治疗

为早发现心肌缺血, 40 岁以上的人应定期进行相关体检, 了解有无冠心病的危险因素。一般来说, 诊断心肌缺血可进行两类检查: 一是传统的无创性检查, 如心电图、超声心动图和 CT、核磁共振; 二是有创性检查, 包括冠状动脉造影、冠脉内超声波检查。冠状动脉造影被称为诊断冠心病的“金标准”。

对于心肌缺血的患者来说, 注意休息和饮食是第一要义。尽量避免参加剧烈的体育活动, 并且要按时作息。心肌缺血患者一天的睡眠时间不应少于 7-8 小时, 并且应在晚上 8:15-8:30 就准备入睡。从饮食方面来说, 食物要低盐低脂, 常喝绿茶; 每天坚持吃些黑木耳和菌菇类食物。缺血性心脏病患者应特别注意避免受风寒, 在天气转凉时应提前做好保暖措施。另外, 突然的心理应激可能造成血压过高, 心动过速, 心律失常, 因此放松心情对心肌缺血患者来说显得尤为重要。所以应保持心境平和, 愉快地生活, 遇事尽量泰然处之。

专家介绍



张东大, 主任医师、教授、上海远大心胸医院医疗院长。上海市郊区心血管病研讨会主席, 心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风湿病的介入诊疗技术。曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生, 荣获过国内两个心脏病学大奖。

青春痘再厉害再难 我们来解决

◆ 余兰

脸上有了青春痘很烦恼, 对学习、社交和工作都会带来很大的影响。于是一些孩子的家长以及长痘的本人, 就病急乱投医, 用大量的外用面膜和祛痘产品, 以为这是祛痘的最好方法。青春痘也不是大家所认为的脸没有清洁干净, 或者没有做好防晒工作, 这都是误区。事实告诉我们, 盲目使用外敷产品后, 皮肤暂时看上去光滑了平整了, 但过了不久, 只要外敷产品一停用, 原来被硬压下去的痘痘往往又会大量复发出, 甚至比原来更严重! 还伴有严重过敏、不能晒太阳等。原因很简单, 这种祛痘方法叫治标不治本, 痘痘的内部原因不解决肯定要复发。

家。她从医院出国深造, 回国后专业从事祛痘, 已经建立了一套成功的祛除青春痘的内调技术。实践证明, 青春痘长在脸上, 根源却在体内, 而且不同的患者发病的原因也都不一样, 所以我们对每个人的内调也不一样, 已为众多海内外患者解除了烦恼。

专 | 家 | 忠 | 告

祛痘盲目依靠外用产品涂涂抹抹, 无法解决根源问题! 甚至还会留下严重的后遗症, 请不要再走弯路了。
●专家祛痘热线: 61220588
●地址: 静安区昌平路 667 号
●工作时间: 每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

灵芝孢子粉好不好 要看破壁率高不高

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品, 但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收, 因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

超过一年) 至中科专卖店以三元的价格获得总价值 1440 元的中科牌灵芝孢子胶囊 3 瓶。

因领取者需符合条件, 务必电话预约, 否则无效! 活动期限: 长期不限额; 领取条件: 近一年内新发肿瘤患者; 凭患者身份证及病历资料, 每人终身限额一次。

领取步骤: 电话预约→《申领表》复核审查通过→按通知时间前往
体验预约专线: 021-35110789

另外, 为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉, 上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

咨询热线: 021-34010789/64311772
地址: 肇嘉浜路 526 号(近岳阳路)
网址: http://www.zhongke.sh.cn/

暑假“泡屏”太伤眼? 开学前提醒: 近视需警惕并发症

◆ 张筱琳

眼科专家宣教答疑今起报名

高考过后, 很多学生在暑假期间养成“泡屏”的坏习惯。眼科副主任医师廖华萍提醒, 过分依赖、长时间使用数码产品则会加重或加重疲劳, 导致眼干、眼涩、头痛等不适, 甚至会促进近视发展, 近视眼尤其是高度近视与眼部其他疾病高度相关, 给视力健康带来严重隐患。

过专业医生的综合评估, 符合条件者可进行激光矫正。

新民健康光明行 两岸名医零距离咨询

本期, 新民健康特邀知名眼科专家为广大读者带来眼科健康知识讲座, 成功通过以下方式报名即可享受:

- 一、免费视力健康状况评估
 - 二、免费两岸知名眼科专家咨询, 限前 10 名
 - 三、专家答疑, 限前 50 名
 - 四、专家免费提供护眼建议
- 现场有更多惊喜

报名方式:

1. 拨打新民健康工作室电话: 021-62892367(工作日期间 10:00-17:00)
 2. 编辑短信“近视老花咨询+姓名+联系方式”发送至 18516226166
- 报名截止日期: 8月29日 17:00

特约专家

廖华萍
上海交通大学眼科学博士
副主任医师

从事眼科临床诊疗 20 余年, 主攻白内障、屈光不正及眼底病。参加国家自然科学基金、上海市科委、黄浦区科委等多项课题研究, 发表文章近二十篇, 参编、参译著作 3 部。

擅长白内障超声乳化、手术治疗屈光不正(近视、散光、远视及老花)及激光治疗眼部疾病。

