

心绞痛 远不止是心口痛

心内科专家揭秘 心绞痛的那些隐秘痛法

寒冬是心血管疾病的高发季。发生心绞痛不可大意,因为它不仅仅是“痛”这么简单,处理不及时很有可能演变为心肌梗死。快速识别心绞痛变得尤为重要,但在临床中,总能碰到自述为心绞痛的患者,经过检查后却发现并非如此。当然,也会碰到一些发生心绞痛却不自知的患者。

那么,心绞痛到底是怎么个痛法?今天,就请心内科专家聊聊心绞痛的“是是非非”。



资料图片

牢记心绞痛的常见情形

心绞痛是一种较为常见的心血管疾病,是急性心肌缺血、缺氧的常见表现。

典型的心绞痛发作时,疼痛部位多位于胸骨后和心前区,有时候疼痛还会放射至左肩、左背、喉部,甚至左侧面部及口腔牙齿。据心绞痛患者描述,这是一种“压迫性”的痛感,好比“一块石头压在胸前,沉重得喘不上气

来”,疼痛范围有一个拳头大或更大。除了疼痛,患者还常常伴随胸闷、心慌、气短、出冷汗等症状。

一般来讲,心绞痛会有一些的发病诱因,比如运动、情绪激动、劳累、用力解大便、突然遇冷等。当然,也有部分更为严重的心绞痛会发生在夜间睡眠时。常见的心绞痛持续时间相对较短,大概只有数分钟(特别严

重的可达半小时),患者在休息或者服用硝酸甘油等药物后,可在几分钟内缓解。

特别是对于有冠心病史以及多年患有高血压、糖尿病等人群,一定要高度警惕心绞痛。出现严重的胸痛、胸闷、心前区压迫感等不适症状,要立即舌下含服硝酸甘油,并尽快去医院就诊。

心绞痛的“是是非非”

快速识别心绞痛非常重要,然而心绞痛的表现比较多变,有时候缺乏典型性,因而容易让人忽视。

比如,有些患者心绞痛发作时并未表现出“痛”,只是感觉“胸闷”“气

短”,或者是“喉咙发紧”“恶心呕吐”,这些不典型症状常常得不到充分的重视,容易延误诊疗时机,因此更需要提高警惕。

此外,临床上突发胸痛的情况

多种多样,比如胃肠疾病、主动脉夹层、食道破裂、自发性气胸等也可表现为突发胸痛。当我们无法直接判定病因时,一定要及时去医院就诊。

这几种疼痛可排除心绞痛

针刺样疼痛 大家可能有过这样的感觉,心脏一瞬间针刺一样,这种情况一般不会不是心肌缺血引起的,大多数是神经性疼痛。偶尔发作无须理会,若频繁出现就要去医院检查了。

用力吸气后疼痛 有些人心脏部位出现疼痛,特别是在深吸气的时候疼痛加重,当屏住呼吸时疼痛会减轻甚至消失。这种情况多见于胸膜、肺

部有异常的患者,心绞痛是不受呼吸深浅影响的。

按压才痛 如果只有按压后疼痛,不按压则不痛,那么一般不考虑心绞痛。可能是患者的肌肉、骨骼等局部组织伤病所致。

游走性疼痛 如果疼痛无法指明具体的位置,或者是“串着痛”,那么这种情况一般也不是心绞痛。虽然心绞

痛发作时可放射至多个部位,但是大部分都有相对明确的“痛点”,也就是说患者能够明确指出是哪疼,然后由此放射至其他部位跟着一起痛。

范围小或长时间的痛 如果疼痛的范围很小,只有一个指头那么大,甚至更小,一般要排除心绞痛;如果疼痛时间很长,一天到晚都痛,那么也要排除心绞痛。 据《北京青年报》

冬季总是“被电”? 教您几招防静电

在寒冷干燥的冬季,脱衣服被电,开门摸门把手被电……静电成了不少人的“心头大患”,静电还可能引发火灾。天津市应急管理局提示,冬季天干物燥,为避免静电“引火”,还要牢记这些“避电”小知识。

在日常生活中,开关门或者开关窗户时,触碰把手是不可避免的,在接触这些金属物品前,我们可先摸摸墙,并停留一小会儿。因为墙面的阻值较高,有助于安全地散去身上的静电,减弱静电放电的力度,从而防止出现被

电的现象。看完电视、电脑之后应该马上洗手洗脸,让皮肤表面上的静电在水中释放掉。秋冬季尽量不穿化纤类衣服。平时穿衣服的时候,要尽量选择全棉类的衣服。梳头发之前,梳子蘸水可以防止头发静电。或者换用木梳、牛角梳梳头。室内要保持一定的湿度,勤拖地、勤洒些水,或选用加湿器加湿。

自助加油时,先放电,可以把手按在自助加油机的释放静电按钮上放电。加油前,最好将加油枪在油箱口

轻碰一下以消除静电。在加油时将油枪尽量深入油箱口,减少汽油挥发,相当于从源头上减少了起火介质。

在开车前先洗洗手,或者先把手放在墙上摸一下,这样便可消除静电。可以铺一块湿毛巾在仪表台上,通过湿毛巾的水分蒸发提高车内的湿度,减少静电的产生。在行车时,尽量少开内循环空调,因为内循环空调会使得本已很干燥的车内环境水分减少得更快。

据《今晚报》

全球半数以上 心血管病例 与高收缩压紧密相关

记者2024年12月29日从哈尔滨医科大学获悉,该校副教授王明思、副教授李亦兰和教授黄卫东组成的研究团队发现,高收缩压作为可调控的关键因素,与全球超半数的心血管疾病伤残调整生命年紧密相关。研究成果日前发表于国际学术期刊《欧洲预防心脏病学杂志》。

心血管疾病是全球性的健康“杀手”,其病因包括高血压、高胆固醇、不良生活习惯及环境污染等,复杂的病因给疾病防治带来了障碍。心血管疾病伤残调整生命年是衡量人群心血管疾病负担的综合指标,用于量化心血管疾病从发病到死亡所损失的全部健康寿命。

研究团队的数据揭示了严峻事实:2021年,全球55岁及以上人群中,心血管疾病的发病率、伤残调整生命年率及死亡率均居高不下。而在不同社会发展水平的国家和地区,心血管疾病的负担差异显著。与女性相比,男性的心血管疾病负担更重;80岁以上人群的发病率显著上升。

研究发现,高收缩压与全球54.57%的心血管疾病伤残调整生命年紧密挂钩,成为首要的可调节危险因素。有效控制高收缩压,对于预防缺血性心脏病、中风等疾病,减轻全球心血管疾病负担而言,具有不可估量的价值。

此外,饮酒、吸烟、高血糖等因素也与特定心血管疾病紧密相关。预测模型显示,在未来几十年内,尽管某些心血管疾病的发病率可能保持稳定或略有下降,但风湿性心脏病、肺动脉高压等疾病的负担将持续增加。

研究团队介绍,通过控制主要危险因素,特别是高收缩压和高胆固醇水平,全球公共卫生治理水平和人类心血管健康状况有望得到显著改善,这需要人们培养健康的生活习惯,以及政府、社会、医疗机构等方面的共同努力。

研究团队就心血管疾病预防提出以下建议:要进行高血压控制,定期进行血压监测,通过健康饮食、适量运动及服用必要药物,将收缩压控制在130毫米汞柱以下;进行饮食调整,减少高脂肪、高胆固醇食物摄入,增加饮食中果蔬及全谷物的比例;要戒烟限酒;减少固体燃料使用,避免长时间暴露于污染环境;定期进行有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等;定期进行健康检查,尤其是老年人和高风险人群,通过及早发现和干预,可以有效降低心血管疾病的发生率和死亡率。

据《科技日报》

