

嗓子疼牙疼肚子疼都与心有关

典型的心绞痛症状为胸骨后或左侧胸前区钝痛或压榨样疼痛,常常在劳累、情绪激动、寒冷或饱食后出现,可以持续数分钟不等,通常可自行好转或舌下含服硝酸甘油、保心丸等缓解。但还有一部分不典型心绞痛,由于其发病隐蔽,不走“寻常路”,常常被人忽视。如果不能及时识别病情,极有可能酿成大祸,让患者及家属追悔莫及。

嗓子疼

54岁的刘先生反复出

现喉痛,医生发现,他喉痛伴紧缩感、梗阻感,有时像吃了辣椒粉,火辣辣的,为阵发性发作,活动后明显,休息后好转,持续3~5分钟,每天发作1~2次,近期发作次数频繁,疼痛时偶尔伴出汗。根据刘先生的描述,医生推断他的喉痛,极有可能是心绞痛。通过冠脉造影,发现其左前降支近段血管85%狭窄,给予支架植入。术后,刘先生的喉痛也随之痊愈。

牙疼

70岁的王大爷牙都拔

了两颗,可牙疼还是不见好。后来做心电图显示,胸前导联T波倒置。马上收住院,完善冠脉造影,植入支架。一般来说,心绞痛引起的牙痛为下颌疼痛,有酸胀感,几分钟即可缓解,一般不超过半小时。如果患者合并高血压、糖尿病、抽烟、冠心病家族史,要警惕心绞痛。

肚子疼

秦女士患有慢性胃炎,最近与家人吵架后出现肚子疼。秦女士觉得自己胃

炎犯了,就到医院消化科就诊,准备做一个胃镜看看是否得了胃溃疡。按照要求,做胃镜前需要常规评估心电图,但是秦女士的心电图报告提示——II III aVF ST段压低,T波低平。医生一看,发现情况不一般。进一步检查结果提示,秦女士右冠中段血管狭窄90%,支架植入后,她的症状明显好转。

心绞痛发作超20分钟需警惕

通常来说,心绞痛发

作有一定诱因,如过度劳累、剧烈运动、精神紧张、情绪激动、饱食、受寒、吸烟等。

心绞痛的发作往往是阵发性的,大多数人可能疼痛3~5分钟,一次心绞痛的发作时间一般不超过20分钟。如果心脏缺血所导致的疼痛或不适超过20分钟,就极有可能发生心肌梗死。

有一部分患者心绞痛发作时只是觉得无故出汗、乏力,无明显痛感。当出现以上症状,结合本身有冠心病危险因素如:高

血压、糖尿病、抽烟、高血脂、冠心病家族史等,建议心内科就诊,完善心电图、心超等检查,排除不典型心绞痛。

此外,心绞痛发作时一定要注意休息,如家中备有硝酸甘油片可含服1片,如5~10分钟不缓解可再含1片;速效救心丸3~5粒含服效果也可。

如果服用药物后,心绞痛仍不缓解,一定不可掉以轻心,应迅速拨打120急救电话去胸痛中心就诊。

(据《文汇报》)

睡不着觉数数儿能管用?

“你睡不着就数数儿”几乎成了每个人都听过的民间偏方。数数儿到底管不管用?医生说了,管用,前提是得会数。当您很焦虑、很紧张的时候,可以用以下几个方法来放松。

减压助眠第一式:想象自己是块海绵

平躺在床上,彻底放松,想象自己是一块海绵。同时,手臂变得很柔软,并且慢慢地离开身体,肩放松下来,双腿分开并放松。头部和颈部也贴近床。闭上眼,用鼻子深呼吸。身体的各个部分都放松,想象自己就是一块海绵,从周围的世界吸取宁静。

减压助眠第二式:叹气式地深呼吸

深呼吸,用鼻子呼气,嘴唇稍稍张开,尽量长地慢慢吐气。在吐气的声音中集中注意力,感觉自己的紧张都消失了。

减压助眠第三式:数数儿

闭上眼睛,全身放松。让自己处于很舒服的状态。慢慢地从100数到0,一边数一边在大脑里慢慢地把它们写出来。注意,要写得很仔细,很漂亮,并且把它们想象成写在一个往下的阶梯上,一个数字比前面的低一个台阶。当您想象着这些数字时,感受肌肉和神经的放松。



您也可以想象自己在一个巨大的黑板或者天空上慢慢地认真写出这些数字,写得越大越好,直到睡着。

减压助眠第四式:创造意象

想象一个让人愉悦和宁静的地方。也可以想象画一个比较简单的物体。仔细研究它的每一根线条,感受它的每一条曲线和整体结构。

或者想象使用一种颜色,画出不同形式或者不同深度的图,不断地进行修改、润色。当然,你也可以就一个场景想象一种安宁的情绪状态:白茫茫的一片雪地,雪花从天上悠悠地飘落。或者想象一种田园牧歌的生活:满眼都是绿色,马和牛悠闲地在一片草地上吃着草。或者想象自己在一片沙滩上晒着太阳。但也要注意,如果这些细节让您感到困扰,无法放松,那么就请忘记它们,仅仅感受躺在沙滩上晒太阳。

就可以了。

减压助眠第五式:让自己漂浮

很多人喜欢想象自己处于漂浮的状态。想象自己飘浮在一朵白云上,或者想象自己在气垫船上,慢慢地漂浮在海里,周围都是温暖的海水。

减压助眠第六式:往下移动

想象自己正在做向下的运动。想象自己像一片叶子一样飘浮着向下。或者想象自己在下楼梯,或坐自动扶梯向下走。当越来越往下时,也就进入越来越深度的放松状态。

减压助眠第七式:什么都不要想

最简单的事情就是什么都不要想,仅仅让自己的思维处于比较空洞的状态。并不是每一个人都能做到这一点,但如果您能够做到,那么这是个非常有效的方法。

(据《北京青年报》)

天冷警惕肠胃多发疾病

冬季气温骤降,人体受到冷空气刺激后,胃酸的分泌会大量增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之降低,因此,人的肠胃系统很容易出现功能失调的状况,很多人经常会出现肠胃问题。

冬季预防消化性溃疡,首先,要养成规律的饮食习惯,减少刺激性饮食的摄入。养成吃早餐的习惯,少吃辛辣刺激性食物,少饮酒、浓咖啡、浓茶等。其次,不要滥用药物。一些解热镇痛药物,如去痛片、布洛芬、阿司匹林等,可诱

发消化性溃疡或加重病情,甚至出血。再次,保持生活规律、心情舒畅。熬夜、精神紧张、焦虑的人容易患上溃疡病,所以保持良好心态、生活规律也有利于预防消化性溃疡。最后,根除幽门螺杆菌有利于预防溃疡病发生。

此外,冬季也应注意预防胃石症。柿子、山楂、黑枣中含有大量的果胶与鞣质,如果空腹或酒后吃这些东西,在胃酸的作用下容易形成胃石。大而粗糙的胃石可引发上腹饱胀、反胃、恶心、呕吐及上

腹痛,有些患者有类似慢性胃炎的症状,如食欲不振、消化不良、腹胀、钝痛、反酸、烧心,严重的并发症,有溃疡、出血、穿孔、梗阻等,其中以溃疡最常见,少数患者表现为阵发性剑突下或前胸剧烈疼痛。

如果食用柿子、山楂、黑枣后出现腹部不适症状,应尽早去医院进行胃镜检查。对于有影响胃肠道排空的疾病(消化性溃疡、便秘等),最好不要食用上述食物,并避免同时食用牛奶、红薯、咖啡、海鲜。

(据《今晚报》)

爱社交防痴呆



近日,美国宾夕法尼亚洲立大学发表在《科学公共图书馆综合》期刊的研究发现,多与他人社交的老人,认知能力更强。

对老人来说,晚年缺少社交是导致发生痴呆症的重要风险因素,但这个因素是可控因素。为此,研究团队纳入312名70~90岁的老年人,进行连续16天每天5次使用智能手机完成社交互动和移动认知

测试的调查。其中包括,受试者需要报告他们每天进行了多少次社交活动(包括打电话和发短信)、与谁互动、这个活动是积极的还是消极的。此外,移动认知测试包括:处理信息的速度和注意力、空间工作记忆力以及对事物特征的记忆力。

结果发现,当老年人频繁与他们亲近的人互动时,认知能力要比那些社

交少的老人要好。研究人员还发现,如果一个老人经常没有社交活动,一旦参加了某种社交活动,他们的表现会更好。如一个老人很久没有与家人联系,一旦频繁联系时,他的认知能力将有显著提高。

研究人员总结,当70~90岁老人经历更频繁、舒心的社交活动,他们认知表现会更好。

(据《生命时报》)