

胸痛时这5个“要命”错误最容易犯

生活中,如果发生胸痛、胸闷等症状你会怎么做?是第一时间到医院就诊,还是忍忍看,或者自以为是“胃病”,自己服用点止痛药,看能不能“挺过去”?殊不知,耽搁几个小时再去医院,会丧失最佳救治机会。

这种情况,在医生平常接诊过程中并不少见。部分患者甚至因为就诊延迟,而发生猝死等严重情况,让人痛心不已。今天,医生就来跟大家分享下,突发胸痛时最不该犯的5个错误。

第一:酗酒。
酗酒的情况下,心肌耗氧量增加,血压波动大,交感兴奋等容易导致心脏血管斑块破裂,继而血栓形成,阻塞血管,引发心梗。

第二:平时有症状不去就诊,不跟医师沟通。

平时有胸闷、胸痛症状,多在晨起、早餐后出现,与快步行走、爬楼、情绪激动有关。且休息3~5分钟,症状会消失,之后正常活动不受影响,这是心绞痛非常典型的表现。

只要有“高血压病、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸

烟”等危险因素的存在,那么“冠心病”就有可能找上你。

第三:出现胸闷、胸痛却选择忍着,没能做到“小题大做”。

有时候,胸痛是会致命的,比如急性心梗、主动脉夹层、肺动脉栓塞、张力性气胸等疾病均有致命危险。所以,一旦出现胸痛,一定要第一时间就诊,让医生帮助你判断胸痛原因,“早诊断、早治疗、早获益”。

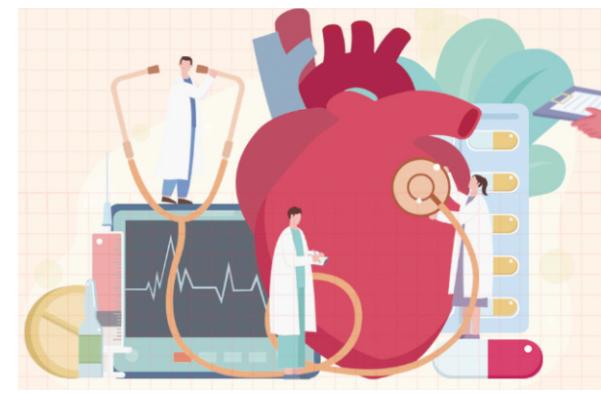
第四:开私家车就诊,没有第一时间拨打120。

有统计数据显示,有

约30%的心梗患者选择自行开车前往医院就诊。而这一选择,有时候容易出现追悔莫及的情况。因为,一旦路上出现严重事件,比如室速室颤、没有专业的电除颤设备、专业的救护人员,那就有可能致命。

而120医护人员不但可以及时对典型心梗作出诊断和早期处置,还可以将抢救时间、空间前移,为后续抢救创造条件,同时,还可以第一时间将患者送至有救治能力的医院进一步救治。

第五:首次就诊的医院为当地镇医院。



易出现因开通血管延迟,从而带来不良预后。

因此,有了严重胸痛等情况,建议首诊还是到三甲医院。

(据《北京青年报》)

天气干冷先别急着去角质

冷冽的空气使皮肤干燥起皮,去角质的护肤品又火了起来。但是,除掉这些角质层真的是在“护肤”吗?错,角质层还是得要!皮肤分为表皮和真皮,表皮最外层就是角质层,角质层外侧部分主要是已经角化死亡的表皮细胞,于是很多人认为去除这层死皮才算彻底清洁,其实这种做法对皮肤百害无利。

首先,是保湿作用。脂膜虽然不能吸水,但像保鲜膜一样,覆盖在脸上,可以防止水分蒸发,减少水分散失,实现保湿效果。其次,脂膜中的有效成分如脂肪酸、神经酰胺等维持皮肤表面环境呈弱酸性,此时各种正常菌群和表皮生理代谢功能均处于正常



状态,破坏此环境,将造成皮肤抵御外界侵蚀能力下降。

因此,如果长期使用去油能力强劲的产品或者清洗过于频繁,会破坏表皮脂质膜。继而导致角质层细胞失水、结构紊乱,保

湿能力继续下降,而结构紊乱的角质层细胞容易脱落形成蜕皮,尤其是泡浴和搓澡,对皮肤角质层的伤害更是成倍增加。

皮肤修复角质层的过程很慢,因此会采用应急措施——让皮脂腺分泌更多

油脂来补充脂膜层,这就是我们常说的“越洗越油”。

正确的做法是,选用适合自己肤质的清洁用品,清洁时水温不高于体温,并且减少过度洗护,洗后及时补充润肤油。

(据《北京青年报》)

抽烟者睡觉易缺氧

当人们的喉咙和上呼吸道在睡眠中部分或完全阻塞的时候,就会导致呼吸短时间停止,即睡眠呼吸暂停。严重睡眠呼吸暂停的标志之一是血氧饱和度低于90%。

澳大利亚悉尼心脏研究所科学家们首次对血液中尼古丁含量与人们睡眠时缺氧持续时间的关联进行研究。结果发现,尼古丁水平的升高会导致血氧饱和度低于90%的时间增加2.3分钟。研究人员表示,这意味着,一个人每抽一支烟,血氧饱和度就可能显著降低。身体里血氧饱和度低于90%的时间持续越长,死于心血管疾病的风险就会越大。

研究团队分别对1919名“弗雷明翰心脏研究(平均年龄 54 ± 10 岁,53%为女性)”和1524名“妇女健康倡议(平均年龄 67 ± 7 岁)”参与者体内的372种循环代谢物和脂质进行分析。测量血液中被称为代谢物的分子,观察这些代谢物的变化,并将其与睡眠呼吸暂停的严重程度联系起来。发现在患有睡眠呼吸暂停的人中,代谢物水平的升高与血氧浓度低于90%的时间增加相关。而长时间血氧浓度低于90%是心血管功能不良的标志。

尽管吸烟会降低血液中的氧气浓度,但吸烟与睡眠呼吸暂停的相互作用尚未得到量化。这次研究,首次量化研究了吸烟对睡眠呼吸暂停患者夜间血氧浓度的影响。

(据《生命时报》)

7种行为伤肝脏

肝脏是身体的过滤系统,所有离开肠道和胃的血液都经过肝,它排出的胆汁可清除废物,对于人体健康十分重要,然而生活中总有一些行为不知不觉损害了肝脏。近日,美国《健康》杂志网站总结了伤肝的7种行为。

1. 饮酒过量 喝酒会增加肝脏负担,因为酒精必须通过肝脏处理。如果经常喝酒,让肝细胞过度劳累,就会造成肝损伤,严重了甚至会导致肝硬化。

2. 滥用化学喷雾 常见的化学喷雾包括杀虫

剂、家具护理喷剂、喷漆和发胶等。肝脏是一个解毒站,它不只过滤掉你吃喝进体内的毒物,也会过滤你吸入的有毒化学物质。使用化学喷雾时,空气中会弥漫化学物质的微小颗粒,很容易吸入体内。最好在通风良好的区域使用这类产品,并在喷洒有毒化学品时戴口罩,严格遵照使用说明书的要求。

3. 蔬果上的农药残留 蔬果中的农药残留也会增加肝脏负担,所以在食用果蔬前要彻底清洗,以确保没有摄入有毒物质,最好选择天然有机食品。

4. 吃过多中草药 即使很多草药宣称“天然”,但对肝脏来说不一定是好的。研究表明,过多服用中草药会加重肝脏负担,甚至导致肝炎和肝衰竭。在服用任何草药之前,都应听取医生的建议,以确保安全。

5. 文身或扎耳洞 这类美容操作所用的针和其他设备存在交叉污染和传播疾病的风险。如果设备不是新的或未被正确消毒,就有可能通过血液传播乙肝和丙肝等疾病,伤害肝脏。

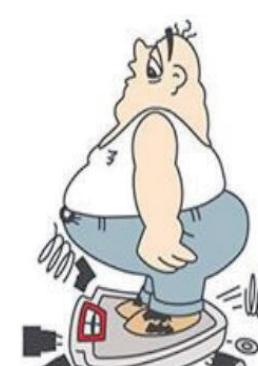
6. 饮食不当 肝脏可

以把人们所吃的变成能量和营养,同时过滤掉血液中的有毒物质。若饮食不当会降低肝脏的防御能力,当你吃高脂或油炸食物,以及摄入过多盐分时,肝脏就会受到伤害。

7. 缺乏锻炼 日本筑波大学的运动医学家发现,经常锻炼可减少非酒精性脂肪肝患者的肝脂肪变性和僵硬。运动可以减少炎症、对抗氧化应激,以此来维护肝脏的健康。要想肝脏好,应当保持规律的运动,每周从事2个半小时中等强度的运动。

(据《生命时报》)

“中年发福”怎么办?



久坐、锻炼少,武汉40岁的赵女士以每年10公斤的速度,从55公斤猛长到最高峰时127公斤,出现多种并发症。专家表示,人到中年的确容易肥胖,要从两方面来预防。

40岁后,随着年龄增加,人体肌肉逐渐流失,新陈代谢变慢,代谢脂肪和糖类的能力也明显下降,容易因此肥胖。如果原本就有锻炼习惯,此时突然中断,也会增加肥胖风险。

怎样避免“中年发福”?专家提醒,40岁后如要预防肥胖,市民应调整饮食习惯,多吃清淡食品,少吃高热量、高脂肪的食物,多吃一些营养成分丰富的水果和蔬菜。同时,适当增加跑步、引体向上等运动,避免肌肉流失,提高基础代谢率。

(据《武汉晚报》)