

普通症状还是心梗预警？一眼识破

天气寒冷不仅可引起血管的强烈收缩,诱发高血压、急性心肌梗死、心绞痛及脑血管意外等疾病,甚至是致命性心律失常。有研究表明,70%~80%的心梗患者其实都有心梗信号,但是只有大概25%的年轻患者会提供给医生,而75%的年轻患者都不会注意到这样的心梗信号。所以,如果能够认识到心梗信号,对于患者早期就诊非常重要。

嗓子疼 感冒or心梗?

咽部疼痛,对于一些患者可以作为心肌梗死的先兆症状出现。实际上,我们对于疼痛部位的认知来自大脑。外周给了大脑很多的信号,告诉大脑哪里疼痛了,所以人才知道疼痛的部位。但是信号有时会有混淆,由于心脏传入的神经和很多其他的神经是交杂的,所以大脑有时会误认为疼痛的来源不是心脏,而是其他部位。

一般来说,除了描述为嗓子疼,还会有一些其他的描述,比如:嗓子烧灼感、嗓子发紧,还有一些患者描述“好像是吃了辣椒的感觉”。不过,当然不是所有的嗓子疼,都是心脏的症状。

如何鉴别心梗与感冒的咽部疼痛?一般来讲,感冒的嗓子疼是炎症,炎症的持续时间为一周。感冒时除了嗓子疼,还有一些其他的症状,比如流鼻涕、打喷嚏、头昏脑涨等,但是心梗的时候往往不会合并有流鼻涕、打喷嚏的症状。

但是心梗通常不会到一周,梗塞前的心绞痛或前期症状通常不会超过半个小时,而即便已经出现心梗,心梗的症状时间通常不会超过一天。

肩膀疼 颈椎病or心梗?

发生心梗的时候,会出现左侧的肩胛伴有左上臂的疼痛症状,同时有心前区不舒服的感觉。所以在发病之前反复出现的左肩疼痛,很有可能也是一种心梗的信号。

如何鉴别心梗与颈椎病的肩部疼痛?心梗的肩痛和颈椎病的肩痛之间的关系和刚才提到的咽部疼痛的内在逻辑是一样的。

如果是颈椎病、肩周炎的肩痛,会影响局部的功能,限制某些动作,这也是医生询问病史时的重要环节。

心肌梗死的原因是给心脏供血的血管(冠状动脉)堵塞,导致心肌细胞坏死。在活动时,心脏需要的供血量增加了,心梗导致的缺血症状就会更加明显。

此外,引发疼痛的持续时间也是不一样的。心肌梗死之前的这种预兆性的疼痛,通常持续时间不超过半个小时,而肩周炎疼痛时间可能会更长,通常持续几天。

左臂疼 肌肉损伤or心梗?

左上肢的感觉神经和心脏的感觉神经在上传的路径上有交叠,传到大脑之后可能会让大脑误判疼痛位置来自左上肢,如果左侧疼痛同时伴有胸部的放射痛,那就是典型的心梗前期信号。另外,左上肢的酸麻可能有物理性的原因,如睡眠中左侧卧位时压迫手臂血管供血或压迫神经。通过调整姿势可以缓解症状,而心梗的放射痛是不会受到体位变化而改变的。

心梗发出的暗示 自有特点

与活动量相关 如果这个症状明确和活动量相关,那么非常有可能是心肌梗死的预警症状。

不限制功能 如果这个症状的发生并不限制这个部位的功能,就非常有可能是因为其他疾病引起的,其中包括心肌梗死。

一般来讲,对于心梗的胸痛,我们描述为“像压榨一样”,就像捏着的感觉。其他描述还有“像吃馒头噎到了,堵着的感觉”和“好像胸口压着一块石头的感觉”等。

心肌梗死的诱因 请知悉

温度降低 我们的皮肤感觉到温度的变化,会激活交感神经系统,抵御寒冷。但是在抵御寒冷的同时,可能会造成一些心血管的变化,如血压上升,或产生一些化学物质,使血管上的斑块变得不稳定,更容易造成斑块的破裂,进而长血栓。

饱餐 这是一个心肌缺血和心肌梗死的常见诱因。如果吃得过饱,会有大量的血液分布到消化道,促进消化道的蠕动,加速食物的吸收。如果心脏的供血血管本身有问题的时候,容易导致供血不足。

大量饮酒 有一些患者在大量饮酒之后会出现心血管的痉挛。心脏的血管上有环形分布的肌肉,肌肉痉挛时会产生血管的收缩,管腔变窄,导致血流淤滞,甚至形成血栓。

熬夜 这也是心肌梗死的一个特别常见的诱因。熬夜后感觉头昏脑涨,实际上是交感神经兴奋的表现,会体现为血管的收缩,血压的上升,心肌收缩力增加等,甚至有一些患者还会因为熬夜出现心律失常。

在神经兴奋性突然增加的情况下,血管也会出现痉挛等反应,造成管腔急剧变窄,形成血栓。

来源《北京青年报》

我市启动新冠肺炎疫苗序贯加强免疫

2月22日,市疾病预防控制中心传来消息:根据上级有关部门通知要求,我市已经启动新冠肺炎疫苗序贯加强免疫。这意味着,对于还没有打新冠肺炎疫苗加强针的群众来说,今后,在打加强针时,又多了一种新打法:既可以选择同源接种,也可以选择异源接种,也就是序贯加强免疫。

什么是序贯加强免疫?

市疾控中心免疫规划科负责人葛为民介绍说,序贯加强免疫就是异源加强免疫,是指在加强免疫时选择和之前不同的技术路线的新冠疫苗。比如,之前接种的是灭活疫苗,加强针如果选择了灭活疫苗,就是同源加强,而如果选择是非灭活工艺的新冠疫苗,那么就称为序贯加强免疫。目前,我国新冠疫苗共有三类:灭活苗、腺病毒载体疫苗和重组蛋白疫苗。

之所以启动序贯加强免疫,国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣解释说,按照以往的传染病防控经验,对付常规的病毒,单一疫苗可以应对,但对于狡猾的善于变异的病毒,可以实施不同的疫苗“联合作战”。

“序贯免疫有两个优点。”邵一鸣解释:一是不同疫苗之间可以优势互补,二是对于部分人群可以减少副反应,由于不同的人体质

不同,对某一种疫苗可能有的人副反应重一些,可以通过疫苗变换,减少副反应的发生。

葛为民说,奥密克戎已经成为全球流行的主流毒,为应对新冠病毒的变异,世界卫生组织支持灵活的同源疫苗和异源疫苗接种计划。目前,美洲、欧洲、东南亚一些国家,已经开始实施了序贯加强免疫接种。研究数据表明,同源加强免疫和序贯加强免疫,都能够进一步提高免疫效果,希望满足接种条件的人群能够主动接种、及早接种。

哪些人可以选择序贯免疫?

葛为民介绍说,这次序贯免疫的对象有3个条件:▲18岁以上的人群;▲按程序完成2剂次的灭活疫苗接种,疫苗是国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司这三个新冠病毒灭活疫苗中的其中之一;▲没有进行过加强免疫,也就是第3针没有打。

现阶段,序贯加强免疫实行免费接种政策。符合序贯加强免疫接种要求的人群,可选择安徽智飞龙马有限公司重组蛋白疫苗或天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗,免费加强接种1剂。

但对于打了除灭活疫苗以外的疫苗的人群,暂时还不能进行序贯加强免疫。

来源:平观新闻



很多人都喜欢吃辣,近日,中国慢性前瞻性研究最新分析表明,吃辣有助于预防某些胃肠道癌症,比如食道癌。研究发现,吃辣也有助于降低食道癌风险,尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比,每月吃辣者食道癌风险降低12%;每周1~2天吃辣者风险降低24%;每周3~5天吃辣者风险降低16%;每周6~7天吃辣者风险降低19%。

此外,吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉,研究共对51.2万名年龄30至79岁的国人进行了研究,其中30%的人每日吃辣。

来源:新华网

近日,美国《科学日报》上的一篇文章指出:充分咀嚼食物可以避免肥胖。

日本早稻田大学研究团队进行了3次实验:让志愿者以3种不同的方式吃下20毫升液体食物样本。对照组每30秒正常吞下测试食物。第二组志愿者将食物放到嘴里后不咀嚼不品尝,30秒后吞咽。第三组志愿者咀嚼、品尝食物,大约每秒钟咀嚼一次,持续30秒,然后吞咽。

实验过程中,研究人员测量了包括饥饿感、饱腹度、气体交换、饮食诱导产热和餐后内脏血液循环在内的一系列指标。结果显示,饥饿感或饱腹感并不会因饮食方式而改变,但身体对咀嚼食物的反应却会有所改变。

研究表明,品尝食物导致的口腔刺激和咀嚼时间都能增加人吃饭时消耗的能量。咀嚼时间越长,身体消耗的能量就越多,这加速了新陈代谢和肠道运动,进而导致人体在饭后产生更多的热量,这个过程被称为“饮食诱导产热”。

研究小组还发现,咀嚼食物时间越长,气体交换、蛋白质氧化和血液流动越频繁,这是由于腹腔动脉为消化系统提供了更多的血液,胃肠道健康运动增多,能降低代谢疾病风险。研究人员表示:“虽然每餐能量消耗差异很小,但一天三餐、一年365天,累积效应是巨大的。”

来源《生命时报》

吃饭多咀嚼 有助减重

县中医院名医推介



赵豪洋,针灸推拿科主任,毕业于河南省中医药大学骨伤系,曾在北京301医院脊柱科、上海长征医院骨科、郑大一附院、洛阳正骨医院进修学习。

主要擅长:中西医结合保守和微创技

术治疗各种疑难疼痛疾病。尤其在颈、腰椎射靶靶点消融术、椎间孔镜技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症方面经验丰富。秉承“能简单、不复杂,能介入、不微创、能微创、不开放”的治疗理念。广受患者好评。

坐诊时间:周一至周五全天、周六上午

坐诊地点:县中医院新院址医技楼三楼

针灸推拿科门诊

联系电话:13073789388