

发作性胸骨后疼痛 切勿随意“加减停”药

心脏X综合征是指具有典型劳累型心绞痛,心电图或运动平板试验阳性,而冠状动脉造影正常,并可排除冠状动脉痉挛的一组临床症候群。其发病机制目前尚不明确,多数学者认为与冠脉血供、内皮细胞功能障碍、雌激素缺乏、炎症反应、精神因素等有关。因此治疗以缓解症状为主,以改善其生活质量为目的。12月8日上午,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省针灸医院(安徽中医药大学第二附属医院)心内科副主任医师丁丽与读者交流心脏X综合征。

■朱涛 王津淼 记者 马冰璐 文/图



丁丽 副主任医师,心血管内科副主任,擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

心脏X综合征 主要表现为发作性胸骨后疼痛

读者:我如何知道自己患有心脏X综合征呢?

丁丽:本病常好发于糖尿病、高脂血症患者,以及长期大量吸烟者,绝经后女性等。临床上主要表现为发作性胸骨后疼痛,可表现为典型劳力性心绞痛或非典型胸痛,稳定型或不稳定型心绞痛。也就是胸骨后或心前区疼痛或紧迫感,向左肩、臂颈、咽部放散,休息或含硝酸甘油后数分钟可缓解。有的患者胸痛时间可长达半小时之久,口服硝酸甘油后效果不佳。部分患者休息时也发作,常常于后半夜或凌晨痛醒;也有一部分患者表现为持续时间较长的闷痛,但大多是心绞痛严重,而心功能不全轻微。有一些仅有轻微的或无冠脉疾病的病人,由于过度担心,引发恐慌、焦虑和抑郁等精神症状。

中医中药具有独特疗效与优势

读者:患有心脏X综合征该怎么办呢?

丁丽:首先要保持镇静,心态很重要,心情紧张,心跳加速,使心肌细胞氧耗增加,反而加重症状。其次在有人陪同的情况下,至附近医院进行普通心电图检查,超声心动图等检查,详细询问病史,并排除其他的心脏病之

后,可考虑心脏X综合征可能。积极遵循医嘱治疗,西药可选择使用 β 受体阻滞剂,钙通道阻滞剂,血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、硝酸酯类、他汀类药物等。

除此之外,中医中药在该方面具有其独特疗效与优势。研究表明“情志不遂”是心脏X综合征发病的主要病因,“气滞痰阻血瘀”是心脏X综合征发病主要病机,“理气宽胸,活血化痰”为基本治疗原则。常用中药柴胡、当归、丹参、红花、川芎复方制剂及其中成药制剂等,可综合改善症状,副作用小、疗效明显。针刺治疗心脏X综合征具有一定疗效,常用主穴为膻中、内关、心俞、巨阙。

切勿随意“加减停”药

读者:吃药一段时间后,症状消失了,是否可以自行停药呢?

丁丽:当胸痛症状明显改善或已消除,此时应该到医院再次复诊,由于个体化差异,每个人服用剂量剂型都有所不同,应该经医生综合评估后,进而决定是否停药、减量等。切勿随意“加减停”,可能会使症状反复,甚至酝酿严重的后果。改变生活方式及防治危险因素同样重要。包括:避免劳累、戒烟限酒、合理饮食。

“老司机”常腰疼 应避免频繁急刹车

星报讯(记者 马冰璐)如今,随着私家车越来越盛行,汽车已经成为了一种十分常见的代步工具,然而我们在享受便利的同时,越来越多的“汽车病”也接踵而来。不少开车族经常开车就会发现一个问题,那就是——腰疼。其实许多腰疼都是由于开车时一些不良习惯导致的,今天就给大家盘点一下,哪些习惯容易导致腰疼。

坐姿不宜太靠前或靠后,开车时座椅太靠前,四肢的活动空间就会减少,肘关节及膝关节处于坐姿太靠前或靠后极度弯曲的状态,四肢及腰部肌肉也会处于持续紧张状态,时间长了容易造成四肢及腰背肌肉酸痛。而如果座椅太靠后,四肢则需要努力伸向方向盘及踏板,躯体前倾度也势必加大,增大了腰椎间盘

的压力,时间长了也容易引发椎间盘突出和肌肉疲劳性损伤。

应避免频繁急刹车,因为行车过程中急刹车时,惯性及前冲力会使司机身体向前急冲,此时颈椎也会随之向前猛地屈曲,之后又弹回原位,长此以往便容易形成“摇摆伤”,导致腰肌劳损、筋膜炎,甚至腰椎间盘突出及腰椎滑脱。

鉴于一般私家车相对狭小的内部空间,以及行车时身体、精神处于高度紧张状态,建议最多连续行驶不要超过两小时,每隔一小时休息10分钟,下车散步、活动腰部能促进全身血液循环,放松腰背部肌肉,有效减少腰痛的发生率。对于已经有腰痛或椎间盘突出症的患者,更要避免长时间驾驶。

下期预告

什么是经内镜逆行性胰胆管造影术(ERCP)? 哪些疾病适合用ERCP技术进行治疗? 下周五(12月15日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市二院普外科主治医师胡钢与读者交流。

胡钢,外科学硕士研究生毕业,主治医师,从事普外科专业15年,擅长腹腔镜胃肠、胆道手术、ERCP及内镜手术,曾在同济医学院附属协和医院进修一年,师从著名内镜外科专家蔡开琳教授学习腹腔镜胃肠外科手术和ERCP技术。

■朱沛炎 记者 马冰璐

医疗新闻

天冷心血管疾病易多发

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)随着气温逐渐走低,人体的新陈代谢变得缓慢,心血管疾病患者容易出现病情发作和反复的现象。据合肥市第一人民医院急诊科杨静主任介绍说,心血管疾病患者受冷空气刺激,血管骤然收缩,导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,容易诱发心血管疾病。

专家支招,预防心血管疾病的发作在日常生活中市民应注意以下几点:第一,要保持良好的心态,根据天气变化,增减衣物,注意保暖。第二,平日切记绝对不搬过重的物品,不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡,水温不宜过高,洗澡时间不宜过长。第三,外出活动时应尽量少去通风环境较差,人流集中的公共场所,供氧不足时容易诱发疾病,在出行前也不要吃太饱,如果进食太多的话,人的血脂浓度会变高,从而加剧包括心梗在内的急性心血管疾病的发生。

专家特别提醒,一旦出现梗死的先兆症状要及时处理,早期诊断,严格监护和积极治疗合并症,这是改善预后的关键。在院外遇到猝死的病人时,市民要运用心肺复苏这一实用性很强的操作技术,能够在最短时间对患者进行有效救治,挽救患者的生命。

雾霾天气,应适时更换口罩

星报讯(郑慧 记者 马冰璐)雾霾天气中,口罩是很多市民防雾霾必备“武器”。安医大二附院院感办主任杨锡瑶建议,佩戴者适时地更换口罩。

雾霾天气气压低,空气中悬浮大量尘埃、病菌等有害物质,这些物质可以直接通过呼吸进入人体,粘附在呼吸道和肺泡中,使一些疾病病情急性发作或慢性疾病加重。因此市民外出时应戴口罩做好防护,然而并非随便什么口罩都能起到防雾霾效果。

据杨锡瑶介绍,目前市场上销售的普通口罩及一次性无纺布口罩对于灰尘和大颗粒物有一定的阻挡效果,但对于雾霾、PM2.5或细菌、病毒等微生物颗粒,其防护效果是不够的。所以雾霾天气,还是建议买防霾级别N95(防95%以上)N99(防99%以上)的口罩。长时间佩戴口罩,一方面口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物,会造成呼吸阻力的增加;另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等,因此建议佩戴者适时地更换口罩。

雾霾天气是呼吸道心血管疾病患者的“健康杀手”。患有支气管哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病患者,应尽量避免户外锻炼,以免诱发慢性病发作或加重。雾中的有害物质会对呼吸道形成刺激和伤害,容易引发上呼吸道感染等病症,起雾时空气含氧量低,容易引发心脑血管疾病,出门最好戴上防雾霾口罩。