

“十五种”心病症状 提醒你去就医

生活起居的节奏加速,环境污染的日益严重,以及工作压力的普遍增大,导致现代人的身体状况不容乐观。如今广义的心血管疾病已经成为危害人类生命健康的第一杀手,甚至还吞噬年轻人的生命。有些不能忽视的症状应引起我们的高度重视,出现了这些症状中的一种或几种,建议您去医院检查。究竟哪些症状是不能忽视的“心”病呢?且听安徽省针灸医院专家丁丽来讲一讲。

□邓坤 王津淼 记者 马冰璐 文/图

一、焦虑:焦虑人人都有,但当你的焦虑有有一种“厄运即将到来”的恐惧感,抑或那种“死亡随即到来”的濒死感时,那么你要引起足够的重视。

二、胸部不适:这是心脏病的常见症状。当然并不是所有胸部不适都由心脏病引起,但如果每次胸部不适的位置固定,性质明确,这就要高度怀疑心脏病的可能。这种不适通常表现为一种盐腌、压榨等感觉,而并非就是剧烈胸痛抑或胸口的烧灼感。

三、咳嗽:持续的咳嗽可能是心力衰竭的症状,心衰患者往往痰内带血丝,甚至出现粉红色泡沫痰。

四、眩晕:心脏病发作时的眩晕与一般的单纯性眩晕有所不同,它常伴有心律失常(心动过缓或心动过速引起脑供血不足所致)。

五、疲劳:特别是妇女,持续数天或数周不寻常的疲劳,要引起重视。一直感到疲倦可能是心衰症状。

六、气短:呼吸急促也可能暗示心脏病发作。感冒后仅仅从事轻微劳动便感到心悸、疲乏,或走路稍快就觉得气急。特别是晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难,需要垫高了枕头才能入睡,也不可忽视。

七、恶心或食欲不振:右心衰竭所致的腹部各脏器淤血肿胀时,会感到自己的胃部不适或恶心欲呕,并且食欲也会明显下降。

八、身体其他部位的疼痛:心脏病发作时,疼痛往往开始于胸口,然后蔓延到肩膀、手臂、肘部、背部、颈部、下巴或腹部。但有时没有胸痛却是身体其他部位反复发作的位置固定、性质一样的疼痛,也该引起高度重视。

九、快速或不规则的脉搏:偶尔心跳过快不必担心。但是,如果快速或不规则的脉搏,特别是伴有明显乏力,头晕,呼吸急促等,可能是心脏病



名医简介

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

发作的前兆。如果不进行及时诊治,严重者可导致中风、心衰甚至猝死。

十、出汗:尤其是突然出一身冷汗,即使是坐在椅子上不动也不停地出汗,这可能又是心脏病发作的常见症状。

十一、晕厥:突然感到胸部不适而昏倒在地,有的从此就再也没有爬起来过。

十二、极其乏力:在心脏病发作前及发作期间,乏力是心脏病发作常见症状之一。有些四肢发达的壮汉,刚出卡拉OK厅想回家,明明知道自己车子就停在马路对面,却突然觉得走到马路对面非常艰难,有的甚至感觉到连拿一杯茶或一张纸的力气都没有。

十三、心悸:常常在饱餐、寒冷、吸烟、看情节紧张的电影或电视时发生。比较经典的情景是:寒冷早上,饱餐后,抱着小孩,怕上班迟到,急匆匆赶公共汽车而感觉到胸闷心悸。

十四、肿胀:心衰患者一般会出现肿胀(通常在脚址,脚踝,胫前,甚至大腿,或腹部)以及突然的体重增加等。

十五、常在噩梦中惊醒:熟睡或做噩梦过程中突然惊醒,感到心悸、胸闷、呼吸不畅,需要坐起来一会儿才好转。

一旦出现有关症状,自己随便服用药物是不可取的,一定要引起高度重视,也建议您做一次心脏检查,以便早期发现心脏病,从而采取有效的措施,保护您的心脏,珍爱您的生命!



书法是他终身的爱好

星报讯(记者 祁琳) 家住合肥瑶海区的李老,今年80多岁了,但相貌看上去远不及实际岁数,他说,自己之所以身体好,心情舒畅,得益于他这一生的爱好,就是书法。

李老的日常生活中,书法占了很大一部分时间,还带动了老伴和孙女一起,三人在家就开展“书法比赛”。“静心做自己喜欢的事情。”李老说这就是他的养生之道。

除此之外,他还格外喜欢出游,“经常出去走走,能收获很多,更多的时候能为自己找一些灵感。”

健康心理

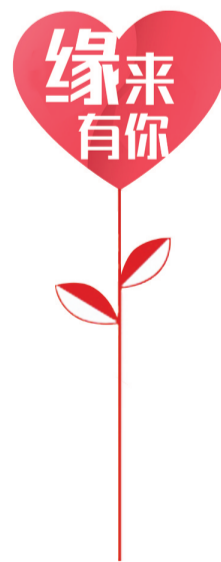
多晒太阳多交流 预防心情“感冒”

星报讯(记者 马冰璐) 秋风袭来,横扫落叶,触景生情,低落的心情,加上工作、学习、生活中的不顺利,抑郁如秋风白雪就找上门来,这就是我们通常所说的“季节性抑郁”。

“季节性抑郁”患者通常会有这些表现,无心享受生活:会对日常生活失去兴趣,不再热爱以前喜欢的事物。他们还会感觉自己不像以前那么能干;无精打采:感到莫名的疲惫和虚弱;睡眠变化:睡眠时间会比平常长或失眠;饮食变化:可能会更爱吃甜食或吃得更多,体重会有增加;注意力难以集中;社交活动减少;变得不爱与朋友交往。

成人、青少年和儿童都有可能患季节性抑郁。季节性抑郁在不同地区的发病率也有差异,目前尚不明确抑郁障碍确切的病因,但有研究表明:秋冬季白天短、日照时间少,机体对光的强度或色彩变化会导致体内神经内分泌等生理变化,如五羟色胺和褪黑素变化,这对多数人影响不大,但敏感个体则易罹患抑郁;抑郁症患者在冬季也更易复发;女性比男性更容易患季节性抑郁;亲人中有抑郁症患者的人患此病的比例也更大;一个人的生理状态、所处环境、生活经历也是发病的相关因素。

如何预防“季节性抑郁”呢?专家建议,多晒太阳;多与亲朋好友交流;遇到心理困境,及时进行专业心理咨询;若出现上述抑郁症候群,则需到专业的精神卫生机构,以明确诊断,及时治疗。



●M.9532 男,某设计院工作,27岁,1.73米,未婚,毕业于合肥工业大学土木工程(本、硕),品貌修养好,气质儒雅,家庭经济尚可,合肥有220平方婚房,独子,母亲在合肥经营一家私企多年。诚觅一位温柔娴雅,本科学历,1996年出生的未婚女孩爱心永结(本人直电:15395068446)

●M.6637 男,合肥省直单位公务员,30岁,1.80米,硕士,未婚,儒雅谦和,沉稳重情,高知家庭,车房俱全。诚觅年龄相仿,1.63米以上,本科及以上,温柔气质佳的未婚小姐牵手。

●M.6911 男,合肥部署科研单位工程师,25岁,1.78米,硕士,未婚,英俊进取,真诚谦和,高知家庭,经济待遇优。诚觅一位25岁左右,1.62米以上,本科及以上,职业相对稳定,温柔清秀气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.8150 女,合肥三甲医院医生,26岁,1.63米,硕士,未婚,温柔秀丽,气质高雅,经济优。诚觅35岁以下,1.72米以上,素质高修养好,在机关事业单位工作或自主经营的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情情况(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)

健康生活

秋季气温骤降 警惕“血管警报”

一场秋雨一场凉,秋雨除了带来凉爽的天气外,往往伴随着气温骤降,这会使人体的血管收缩,造成血管阻力及血压上升,心脏负荷增加,脑溢血和心肌梗死等病发作的机会增加。因此在气温变化的时候,专家提醒,一定要警惕以下这些“血管警报”。

□记者 马冰璐

心血管:推迟晨练时间

由于气温骤降,全身血管会急剧收缩,并发生痉挛,血流不畅导致心脏出现缺血性改变,进而诱发心梗。秋冬交替之际,高危人群要做好预防,室内保持适宜的温度,有晨练习惯的人建议推迟时间,避免过度寒热刺激导致的血压明显波动。

脑血管:控制好血压

高血压与脑卒中(中风)的发生有着直

接的关系,天气变化大,可能会引起血压上升,如果控制不好,容易引起出血性脑卒中。因此季节交替时节,要常测量血压,而且尤其要注意晨间血压管理。如果血压控制不好,要在专业医生的指导下调整用药,生活中注意作息规律,不熬夜,避免情绪过分激动等。

下肢血管:莫名的腿疼要当心

秋冬时节,一些人会出现莫名的手脚发凉、小腿酸痛,走路多了就腿疼难忍。有些人补钙或者添加衣物、每天泡脚等都无法缓解症状。出现这样的情况要去医院检查是否患有血管疾病。

很多患者把外周血管病引起的腿部症状当成是老年慢性病,最终延误诊治良机。无诱因的胸背部疼痛、剧烈腹痛也要排查是否有外周血管疾病。