

十餘位女性幸存者詳細講述 心臟病發作時的感覺

卡洛琳·托馬斯是一位心臟病患者，曾多次發病。自那以後，她在美國梅奧診所參加了針對女性心臟病幸存者的培訓項目，并開通博客、寫書，為女性提供心臟疾病方面的輔導。因為研究顯示，與男性相比，女性在出現心臟病發作癥狀後很長時間才會求助，一是她們不想制造麻煩，二是事情太多忽視了病情。為此，卡洛琳撰寫文章，記錄了十餘位女性患者發病的親身經歷，希望給其他人提個醒，以及時就醫。

米斯蒂 (26歲)：

那天是我懷孕的第35周，感覺喉嚨裏有奇怪的收縮感，好像有東西卡在那裏。這種感覺一直蔓延至胸部，這不是疼痛，而是一種擠壓感。然後，我開始感到輕微疼痛、大汗淋漓、惡心、渾身發冷、頭暈。而且，雙臂從肩膀到肘部有一種奇怪的刺痛感和麻木感。後來，被確診為動脈瘤破裂引起的心臟病。

萊德拉 (37歲)：

凌晨，我被胃灼熱感疼醒，回憶了一下，並沒有吃過可能引起胃灼熱的東西。我找到胃藥服下，但無濟于事，後背還伴隨着一陣劇痛，感覺快要死了，這個過程僅僅用了1分鐘。我的心跳停了下來，然後被送往醫院。之後，我因為類似問題又去過3次醫院，都是感覺燒心、惡心，偶爾會有胸痛。

勞拉 (40歲)：

那天我已經睡着了，但身體多處疼痛不得不起床，第一個癥狀好像是左胸下方疼，左臂內側也有疼痛感，疼痛波及到下巴和左耳。而且，我的體溫也很高，隨時都有要吐的感覺。雖然一段時間過後，惡心和發熱癥狀消失了，但身上多處疼痛問題仍然存在。後經醫生診斷是自發性冠狀動脈夾層引起的心臟病發作。

戴布拉 (42歲)：

我的第一個癥狀是心臟有擠壓感，但是並不疼。這個癥狀消失後，轉為胳膊和上背部之間疼。後來，我發現手臂逐漸變得麻木刺痛。我意

識到這是典型的心臟病發作癥狀，便立即趕往急診。

莎倫 (43歲)：

一天我走在路上，突然肩胛骨間有強烈的疼痛感，幾分鐘後，背部開始疼，然後渾身發熱，覺得惡心。又過了幾分鐘，我感覺疼痛蔓延到胸部，順着左臂傳到手上。當時，我就意識到問題的嚴重性，立即趕往醫院。

莫妮卡 (43歲)：

心臟病發作前1個月，我經常感到胸痛，容易疲勞。發病當天凌晨5點，我的胸部中央開始疼，并蔓延到背部、喉嚨和耳朵，那種疼痛就像一萬頭大象坐在我的胸口。

瑪蒂 (46歲)：

我有心臟病家族史，自己也難逃厄運。發病的第一個癥狀是胃灼熱，隨後感到胸部受壓，但沒有逐漸惡化。我的手肘也有一種奇怪的疼痛感，隨着時間推移越來越嚴重。醫生檢查發現我是自發性冠狀動脈夾層，情況危急，放了3個支架。

金柏 (46歲)：

發病時，我感覺胸部像被散彈擊中一樣，喘不過氣，左顫骨有劇烈的鑽孔痛。

厄娜 (49歲)：

那天晚上，我在用電腦工作，右臂開始有些疼，我想也許是鼠標用多了。但疼痛開始擴散到肩部，之後蔓延至背部，我並沒有在意便去睡覺了。直到第二天早上，我醒來後感覺很難受，不能呼吸，想吐又吐不出來。隨着癥狀越來越嚴重，便緊急趕往醫院。

丹恩 (49歲)：

一天晚上，我感覺異常疲勞，以為睡一覺就好了。第二天醒來，我感覺呼吸困難，左肩胛骨疼，喉嚨也難受，嘴唇發麻，這些癥狀反復出現。丈夫立即把我送到醫院，醫生說幸虧來得及



時，不然後果不堪設想。

艾麗 (51歲)：

我曾有過兩次心臟病發作經歷，每次癥狀都不一樣。第一次是一種難以置信的疲憊感，我坐在床上看電視，突然連頭都抬不起來。接下來6周，經常有惡心、頭暈、左肩胛骨疼、背痛、盜汗和熱得無法忍受的感覺。後來我做了3次搭橋手術，但效果不佳。最近一次發病時，我覺得胸部有刺痛感，然後蔓延到脖子、下巴和喉嚨，并伴有頭暈、發熱、惡心和焦慮。

科比 (51歲)：

我發病時，感覺很焦慮，并伴隨胸悶、手脚腫脹，爬樓梯上氣不接下氣。後來，我感覺胸部有壓迫感，很像消化不良，冒了一身冷汗。

凱西 (55歲)：

半夜，右臂的疼痛感讓我輾轉反側，慢慢地，疼痛加劇，胸悶嚴重。我還感覺惡心，并開始嘔吐、腹瀉。醫生認為，我心臟病發作是由慢性疲勞綜合徵用藥過量引發的。

蘇爾馬 (61歲)：

心臟病發作前一段時間，我就感覺爬樓梯時很吃力了。一天凌晨，我感覺上腹和胸口一陣緊繃的疼痛，然後逐漸蔓延到左臂，并伴隨一種麻木感。我立刻去了醫院，但在路上的25分鐘內，感覺越來越疼，開始冒汗，每一秒我都坐立不安，胸口的疼痛變得無法忍受。直到接受治療，所有疼痛感才消失。

四種食物 幫日本人延壽

日前，發表在《歐洲營養學雜誌》上的一項研究顯示，日本人經常吃的四種食物可助長壽。

該研究由日本東北大學醫學系公衆衛生學的研究人員主持，他們對“日本公共衛生中心前瞻隊列”中，超過14萬名40-69歲日本居民的數據進行了分析。

在研究開始後的第5年，研究人員使用經過驗證的147項食物頻率問卷，調查了超過9萬人的飲食習慣，隨後堅持隨訪至2016年，平均隨訪時間為18.9年。隨訪期間，研究人員共記錄到了2萬餘死亡病例，其中7148人死于癌癥，4990人死于心

血管疾病。

研究結論顯示，日本飲食與全因死亡、心血管死亡、心臟死亡風險降低有關，這可能與日本飲食中海藻、黃綠色蔬菜、魚類和綠茶中有益健康的營養素有關。相關數據顯示，對全因死亡風險而言，多吃海藻的人死亡風險下降6%，多吃黃綠色蔬菜風險下降6%，多吃魚類風險下降3%，多喝綠茶風險下降可達11%。研究者認為，雖然每種食物帶來的健康獲益有限，但它們結合在一起，各種營養素之間產生了複雜的相互作用，有助健康長壽。

多聊烟草危害 張貼禁烟警示 表達愛和支持

一人戒烟，全家都幫忙

吸烟，總會引起家人的反感，不少人因此下定決心戒烟。但烟癮實在難忍，有些人常忍不住抽一根，導致前功盡棄，還有人會出現精神萎靡、易怒的情況。作為家人，怎麼做才能幫他們戒烟？

戒不掉時不要數落。大家都明白戒烟難，但家裏人總是戒不掉時，還是會有“恨鐵不成鋼”的憤懣，給他貼上“意志力差”的標籤，時不時數落他。這樣做不僅不能幫助戒烟，反倒會影響家庭和諧，甚至讓戒烟者情緒不佳，吸烟變得“凶”。

如果僅憑意志力戒烟，俗稱“幹戒”，67%的戒烟者會出現注意力不集中、煩躁、易怒、失眠等戒斷癥狀，導致戒烟失敗；戒烟一年的成功率僅為3%~5%，且多數人都需經過10~14次失敗才成功。烟癮戒的本質是尼古丁成癮。通俗來說，10個嘗試過吸烟的人中，有7個會發展為烟草依賴者。世界衛生組織早在1998年就將“烟草依賴”正式命名為一種疾病，具有慢性成癮、高復發的特點，需要採用科學的戒烟方法。

烟癮犯了聊聊危害。其實，吸烟的人都知道“有害健康”，但祇要烟癮犯了就容易不顧。作為家人，這時可以多強調一下危害，比如吸烟可損害人體所有器官，導致肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌等各系統惡性腫瘤，還可增加慢阻肺、哮喘、冠心病、腦卒中等風險。

此外，必須強調一下二手烟的危害，讓他們顧慮到烟草對家人造成的健康威脅，比如孕婦暴露于二手烟可導致早產、新生兒神經管畸形、猝死綜合徵等；兒童暴露于二手烟會導致支氣管哮喘、肺功能下降、中耳炎等疾病。

除了在心理上進行“敲打”，還有4招能幫戒烟者對抗烟癮。

1.讓手和嘴忙起來。比如手拿玩物或健身器材、練書法、嚼口香糖等。

2.深呼吸。當壓力增加或有吸烟的強烈衝動時，重複做深呼吸，直到感覺壓力減輕。

3.改變習慣。如果飯後想抽煙，建議飯後散步、刷碗、聽音樂或聊天來轉移注意力。

4.家人的關愛與支持。當烟癮發作，出現煩躁、焦慮等情況時，家人要多理解、多鼓勵，增



強他們的信心，同時也要監督其不要拿烟。

但通過上述方法還是難以克制烟癮，建議在醫生指導下，通過戒烟諮詢、行為幹預和使用藥物進行戒烟，提高成功率，大致可分為兩個階段。

戒烟準備期。吸烟者已明確戒烟意願，但尚未開始戒烟，家人應表示關心和支持，一同商議戒烟計劃，討論可能面臨的困難和解決辦法等；還要表達對其身體健康的擔憂，討論戒烟的好處。

戒烟行動期。戒烟第一個月內，吸烟者容易烟癮復發，家人可以通過聊天、運動和看電影等轉移他們的注意力。當其成功控制烟癮時，要及時給予贊揚或一定的獎勵。家人的正面反饋或贊賞會增強他們戒烟的動力與信心。對於烟癮較大或戒烟失敗者，要及時進行心理疏導，建議陪同其前往戒烟門診或撥打戒烟熱線。

此外，家人要及時改善家庭環境，幫助他們抵擋烟草誘惑。

家庭無烟。徹底打掃房間，扔掉與烟草相關的物品，也可改變家具挂件的位置，或換用新家具，減少環境誘因。

戒烟提示。用植物、大自然的圖片提醒吸烟者正在戒烟；設立戒烟日、戒烟標識，明確居家、車內等場所禁止吸烟。

健康生活。幫戒烟者養成無烟的健康生活方式，比如早起鍛煉、節假日約朋友打球等；家裏常備口香糖、水果，幫他們轉移注意力、緩解烟癮。



運動要防七類傷

隨着全民健身運動的開展，不少人都加入到“運動大軍”中，但也不可避免地出現一些損傷，輕則帶來傷痛，重則喪失正常的運動能力。日常生活中，發生運動損傷一定要好好應對。

擦傷。即皮膚表皮出現破損，但沒深及皮下軟組織。如果擦傷部位較淺，創面無明顯污物，可用棉簽蘸點碘伏進行環形擦拭；如果創面有泥土、油污等，應到醫院徹底清潔創面，再消毒包扎。

軟組織挫傷。輕度軟組織挫傷表現為撞擊部位肌肉和關節腫脹、疼痛、活動受限；重度挫傷後，軟組織腫脹明顯、皮膚淤青淤紫，體位固定無法活動。一旦出現軟組織挫傷，患者要馬上停止運動，并冷敷或冰敷腫脹疼痛處，待48小時後改為熱敷，促進腫脹和淤血的吸收，促進軟組織的自我修復。

肌肉拉傷。在足球、籃球、羽毛球等對抗性運動中，肌肉拉傷時有發生。局限的肌纖維撕裂，會有明顯的疼痛、肌肉力量下降；較大的肌纖維撕裂會引起劇烈疼痛，以及肌間血腫、運動能力喪失。如果運動中感到肌肉明顯疼痛、腫脹，應及時停止，并采取冷敷、冰敷，抬高患處，靜養一段時間，千萬不要反復揉搓和熱敷。

腰扭傷。作為人體的中樞核心，腰部承上啓下，搬重物、急轉身都可能導致腰扭傷。建議患者仰臥在較硬的床墊上，腰下墊一個枕頭，先冷敷，後熱敷。

踝關節扭傷。大部分踝關節扭傷均在外側，導致踝關節腫脹疼痛，無法行走，甚至會造成踝關節穩定性下降，反復扭傷。絕大多數踝關節扭傷可自愈，可記住康復五步法：保護、休息、冷敷、加壓包扎、抬高患處。如果反復扭傷踝關節，則提示可能是踝關節不穩，需及時就醫。

脫臼。即關節上下兩個骨端發生錯位，此時應立即終止運動，避免活動受傷肢體；切勿自行復位造成二次損傷，及時撥打120，由專業關節外科醫生處理。

骨折。多由運動中較大的暴力引起，患者疼痛劇烈，無法活動。一旦出現這種情況，需立即平臥保持靜止；在專業急救人員到來前，避免搬動患者。

熱身活動能激活目標肌肉，提高神經興奮性，提升心率和呼吸，避免受傷。為了減少不必要的運動損傷，運動前切忌不做熱身，尤其是對抗性運動前。運動中，時刻注意自身狀態，避免超負荷運動。身體在運動過度和疲勞的狀況下，易出現意外情況，導致運動損傷。

此外，大家要穿戴合適的運動護具，可幫助穩定關節，降低運動損傷的程度。

