

燒心、肌肉勞損、疱疹、心包炎等

# 七種胸痛易誤當心臟病

胸痛很容易使人聯想到心臟病。美國《健康》雜誌採訪多位資深心臟病專家後指出，有7種情況引發的胸痛雖非心臟病所致，但也要謹慎處理。

**燒心。**胃食管反流病的典型癥狀是胃酸反流回食道。由于胃酸酸性較強，pH值大約為2，導致胸骨後面易產生灼燒感，使人出現類似胸痛的癥狀。大多數人都會體驗到偶爾的胃酸反流，並不需要特別注意，但如果每周發作超過2次，很可能是胃食管反流病的徵兆。長期不予治療，哮喘、胸悶等不適就會找上門，病人患上一種罕見食管癌的風險也會增加。

**肌肉勞損。**剛開始健身的人尤其要注意，如果很久都沒有舉過重物，胸部肌肉就容易拉傷。美國克利夫蘭診所的克萊斯汀·杰利斯醫生表示，普通人很難辨別心臟病發作和胸肌拉傷引起的胸痛差異，那就記住一點：如果按壓胸膛疼痛感加強，那很可能是肌肉損傷，而非心臟問題。

**肋軟骨炎。**《美國家庭醫生》雜誌發表的一項研究表明，在因急性胸痛看急診的病人中，13%~36%的人最終被診斷為肋軟骨炎，病毒感染和胸部損傷均有可能是病因。病人胸壁通常有壓力感，類似于肌肉拉傷。如果確認為肋軟骨炎，痛感在幾天或數周內即可消失，非處方止痛藥就能緩解癥狀。

**帶狀疱疹。**美國得克薩斯大學麥戈文醫學院的心臟病專家薩爾滿·艾瑞說，帶狀疱疹最初的癥狀包括瘙癢和皮膚灼熱感，如果感染區域在胸部上方，極易被誤認為心臟病發作。但實際上，幾天後皮疹和水泡就會相繼出現。要提醒的是，水痘病毒在癥狀消失後仍可長期停留在體內，甚至會在成年人（通常是50歲以上的人）體內恢復活性。

**心包炎。**如果你前幾天有過病毒感染，半夜因胸部刺痛醒來，那麼你很可能得了心包炎。艾瑞醫生表示，心包炎的常見病因是呼吸道感染，其他誘因包括狼瘡和類風濕性關節炎等。心包炎一般并無大礙，但可能會影響生活質量。醫生會通過CT掃描、胸部X綫等診斷病情，病人只需休息或服用布洛芬等非處方



止痛藥即可消除病情。

**胰腺炎。**腹腔的其他嚴重疾病也可能導致胸部劇痛，如急性胰腺炎。胰腺處於胃的後面，胰腺炎引發的強烈腹痛可以輻射到胸部，通常是深層次的劇痛。胰腺炎的元凶是膽結石造成的感染，且更容易在女性人群中發生，病人應該立即住院，並進行血檢、CT掃描及腹部超聲等檢查。

**驚恐發作。**驚恐發作的表現有時會跟心臟病發作很像，甚至有一種瀕死感。除了胸痛外，驚恐發作的癥狀還包括心臟狂跳、大汗、發抖、惡心、眩暈等。它們有時會毫無預警地發生，生活中一些重大變故或壓力過大等都有可能觸發。

對於上述胸痛，專家建議，一旦出現就要盡快就醫。

## 春天了，戴一副護膝

既能防風保暖，又可減少膝蓋壓力



春暖花開，人們紛紛脫掉了厚重的冬裝，對於老年人來說，身上可以適當少穿些，但膝蓋萬萬不能疏忽，尤其不能過早脫掉護膝。

隨着年紀的增長，骨頭會變得脆弱，已經退化的膝關節承受的壓力比年輕人大得多。膝關節的髌骨由兩條骨肉拉伸，懸浮在腿骨交匯處，非常容易滑動。日常生活中，老人的髌骨還能在小範圍內正常活動，一旦受力不當，極易受傷，因此老人最好常備一副護膝。尤其是春季，風大、溫差大，和煦的春光經常會令人忘記“倒春寒”的侵襲，讓保護了一整個冬天的膝蓋遭了殃。如果老人膝蓋着涼，血液循環會變差，進而加重膝關節的病痛。

建議老年人春天也要戴副護膝，不僅有助大腿和小腿在活動時保持在同一條直線上，髌骨不易滑離原位，減少膝蓋的壓力，還有非常好的保暖作用，防止老寒腿惡化。尤其是膝關節已經受傷、發生退行性病變或體質指數(BMI)指數，即體重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(米)<sup>2</sup>高于24的老人，更需要戴護膝。

不同材質的護膝有利有弊，老年人可按照自身情況挑選，并根據天氣變化適時更換。棉護膝透氣性、吸濕性強，但縮水率較大，水洗和穿着後易起皺變形，保溫性一般，而且不耐霉菌；羊毛、兔毛、駱駝毛等制成的毛護膝保暖性高，但透氣性偏差，發汗後不宜散發，防蟲蛀性差，使用一段時間後給人一種陳舊幹枯之感；皮護膝透氣性、保暖性好，但怕水；人造革護膝表面不怕受潮，但保暖、透氣性差；混紡護膝吸濕、透氣、保暖性一般，但具有堅牢、速幹的優點。

購買護膝時，最好能親自試穿，並走動一會兒，如果小腿有腫脹的感覺，或膝蓋過度受限，就說明護膝太緊太厚，妨礙了下肢血液循環，最好更換尺碼，或選擇敞開式護膝。能最大限度地貼合膝關節。需要提醒的是，很多老人圖方便，直接把護膝戴在褲子外面，這樣做大大降低了其穩定性，保護效果不理想，建議戴在褲子裏面。

## 長期吸煙或導致肝癌

吸煙傷肺是共識，但你是否知道，吸煙對肝也有極大的傷害？科學家發現，吸煙可加重各種慢性肝病的病情進展，甚至促使肝癌的發生。

長期吸煙史是乙型肝炎肝硬化并發原發性肝癌，

以及原發性膽汁性肝硬化的獨立危險因素，還是非酒精性脂肪性肝病的危險因素。吸煙可以激發慢性丙型肝炎病毒的活性，使慢性肝炎更容易向重型肝炎發展。

## 肌肉酸痛的真正原因

大多數人都有過這樣的體驗，劇烈運動後會感到肌肉酸痛，但一直沒有生物理論解釋原因。近期澳洲昆士蘭大學的一項研究揭示了劇烈運動後肌肉酸痛的真正原因。

研究人員布拉德利·勞尼克表示，運動後肌肉酸痛屬於肌肉本身的一種保護機制，能阻止過度運動對自身造成進一步傷害。研究人員在一次運動周期中，從大腿活組織切片檢查了人體肌肉纖維，并對運動之前、24小時和48小時後的情況繪制了肌肉結構圖。

結果發現，肌肉膜系統的結構發生了顯著性變化。當一個人突然進行劇烈運動時，其鈣水平升高，肌肉容易受到損傷。

勞尼克表示，人類的肌肉適應性很強，可以自我保護，當身體感覺到疲勞時會產生疼痛的感覺，此時肌肉變得脆弱，提醒你需要適度的休息了。

研究人員同時稱，這種肌肉自我保護機制能幫助理解肌肉萎縮疾病發病原理，如果能夠進一步研究這一機制，可以用它來治療肌肉相關疾病。

## 人們為什麼總愛靠邊坐

不論是吃飯、開會，還是乘坐公交地鐵，人們往往下意識地選擇最邊上的座位。這種“習慣”背後有什麼心理因素？

西方心理學家德克·瓊治提出的“邊界效應”理論能解釋這一現象。他認為，身處邊界區域既能看清周圍的一切，又可以較少暴露自己。

美國心理學家馬斯洛認為，安全是人類的需要。人們在公眾場合時，盡量減少與他人的接觸，意味着減少發生衝突的可能，滿足了與他人保持距離的安全感需求。

在地鐵裏靠邊坐。靠邊坐與坐在兩人中間相比，能夠減少與一個人的肢體接觸，讓人覺得更加自在、安全一些。

開會時靠邊坐。遠離主位上的領導，可以弱化內心被監督的感覺，減少被點名提問的可能性。

喜歡靠門坐的人，潛意識中多半有逃離會場的想法。

餐廳吃飯找角落。一方面不用擔心談話被人聽到，保護隱私；另一方面能觀察周圍人的舉動，也讓人感到安全和踏實。

## 喝茶好處多



八成百歲老人有飲茶習慣，四成百歲老人長壽訣竅是一生嗜茶。抗氧化試驗證實，一杯300毫升的茶，抗氧化功能分別相當于一瓶半紅葡萄酒、12瓶白葡萄酒、4個蘋果、5顆洋蔥、7杯鮮橙汁。據日本科研人員試驗結果證實，茶多酚的抗衰老效果要比維生素E強18倍。喝茶的好處還有很多。

**延緩癌癥復發。**日本政府1999年啓動“飲茶預防全民癌癥”的兩階段計劃，10年跟蹤調查了8522人，其中癌癥患者419人，結果發現，有飲茶習慣的女性癌癥發病時間比不飲茶者晚約7年，男性延遲時間為3.2年。

**降低患帕金森癥風險。**新加坡國立大學的研究人員歷時12年對63257名45-75歲的新加坡華人進行跟蹤調查。發現與沒有喝茶習慣的相比，經常喝紅茶的中老年人患帕金森癥的概率降低了71%。

**減緩糖尿病癥狀。**日本富山醫科藥科大學的研究人員發現，1300名糖尿病患者喝涼開水泡的茶，持續半年，82%的糖尿病患者的癥狀明顯減輕，約9%的糖尿病患者的血糖水平完全恢復正常。

**安全減脂。**不需要任何節食、鍛煉等手段，每天喝8~10克茶葉，12周內，僅茶葉自身作用減掉的脂肪約為3斤。在日本、歐美國家所有減肥產品裏，茶葉制品排名第一。

**讓人開心。**研究發現，茶中的氨基酸會促進多巴胺的大量分泌，而多巴胺是主導人體情感、愉悅感、

性欲、癮性等的物質。喝茶的愉悅感是不自主的，不受意念控制的。

**預防艾滋病。**英美科學家在《過敏與臨床免疫學》雜誌報告稱，茶中的多酚類化合物EGCG可以有效阻止艾滋病病毒在人體內的傳播，一經免疫，艾滋病病毒將沒有機會靠近。