

突发心脏病，從頭到脚拉警報

編者的話：雖然我們的心臟祇有拳頭般大小，卻默默地為體重是它200倍的身體源源不斷地輸送血液，運送維持生命的能量。祇要生命不息，心臟就會一直跳動下去，堪稱身體裏最强的泵。為了保護好身體的這位“劳模”，美國《最佳生活》網站總結了心臟病發作時可能出現的癥狀，希望引起大家注意，盡早就醫，多贏得搶救時間。

頭部癥狀

1.下巴疼。美國得克薩斯農工大學牙科學院專家史蒂芬表示，典型的牙痛始於胸骨後方。當心肌沒有獲得足夠的含氧血液時，患者會感到胸部有壓力，這個區域有燒灼、擠壓和緊繃感，不適感還會發生在下巴。此外，患者也不要忽視牙痛或耳朵後方疼痛。

2.喉嚨緊繃。英國心臟基金會稱，如果你感覺喉嚨裏有持續的緊繃感，仿佛要窒息一樣，這可能是心臟病發作的前兆。

3.頭痛。如果你感覺頭痛很嚴重，而且很難緩解，請務必重視起來。頭痛很可能是由於大腦或心臟血管中出現血栓引發的，尤其是頭痛伴有嘔吐、頭暈時，必須立即就醫。

4.頭暈。雖然頭暈很可能是由於起立過快或藥物副作用等原因導致的，但也可能是心臟發出的求救信號。美國哈佛醫學院專家表示，這種現象很可能是由於主動脈破裂導致的。

軀體癥狀

5.胸痛。美國心臟學會提醒，典型的心臟病發作跡象是：胸口有難受的壓迫感、擠壓感或痛感，並持續2分鐘以上。一般來說，有心臟病史的人祇要出現15分鐘以上的胸部急性疼痛，就應立即就醫。不過，在因心臟病死亡的人群中，60%並沒有出現這一典型癥狀。

6.胸悶。如果你感到胸悶、心慌，心跳強勁、紊亂或過快，很可能是房顫發作了。房顫是一種常見的心律失常，很多患者最先出現早搏，隨着病變進展，開始出現陣發性房顫。一旦發生，如不及時治療，發作頻率會越來越高。

7.腹痛。如果你在運動時感覺腹痛，休息時稍有好轉，這很可能是心臟病發作的徵兆。

8.背痛。有時，心臟問題可能在身體其他部位有表現，比如背部。如果你感到下背部或上背部疼痛，且從胸部蔓延開來，很可能是心臟病發作的跡象，女性患者中尤為多見。

四肢癥狀

9.腳部潰瘍。腳部容易潰爛、傷口難以愈合，不僅是糖尿病足的重要表現，也可能是心臟病發作的預警信號。不少主髂（qià）動脈閉塞性疾病患者就會出現腳部開放性潰瘍問題，這是全身動脈粥樣硬化在主髂動脈中的表現。這種病會導致缺血，使流向組織的血液和氧氣供應減少。缺血可能導致足部組織破裂，形成開放性潰瘍。

10.腿抽筋。腿部偶爾抽筋很正常，但如果你在散步時也經常感到大腿、臀部或小腿疼痛或抽



筋，就要注意了。美國匹茲堡大學醫學中心研究發現，這是主髂動脈閉塞性疾病的跡象之一。

11.腳趾疼。如果你經常無緣無故地腳趾疼，且在休息時感覺雙腿發冷或麻木，也可能是主髂動脈閉塞性疾病引發的。

12.腿毛脫落。對於大部分女性來說，光滑的大腿是美麗的象徵。但美國南卡羅來納健康中心研究發現，腿毛脫落很可能是外周動脈疾病的徵兆。這是一種循環系統疾病，人的動脈中形成斑塊，導致流向四肢的血液減少，使得皮膚光滑發亮，摸起來很涼。

13.腿發沉。外周血管病以下肢病變為主，在老年人及患有高血壓、糖尿病等慢性病的人中發病率最高。由於腿部血流量減少，患者走路時會感覺發沉，還可能出現腿疼、麻木等問題。

14.腿腳腫脹。腳和腳踝腫脹是心衰的常見癥狀，如果發現腳和下肢浮腫，手指一壓一個坑，且晨輕暮重，建議及時就醫。

15.手臂或肩膀疼。如果這種疼痛在用力時持續出現，休息時感覺稍好，可能意味着心臟病正在醞釀；若你突然感到手臂、背部或肩部劇烈疼痛，加上胸部有擠壓感，很可能是心臟病已經發作。

全身癥狀

16.體重激增。體重增加是心衰的最初跡象之一，意味着水腫或組織中液體在積聚。心衰患者起床後應先解大小便，然後稱重。若一天內體重增加1.3千克或一周內增加2.3千克，應及時就醫。

17.一運動就累。無論你身材如何，如果總在運動後或運動時感覺很累，很可能是有先天性心臟缺陷。

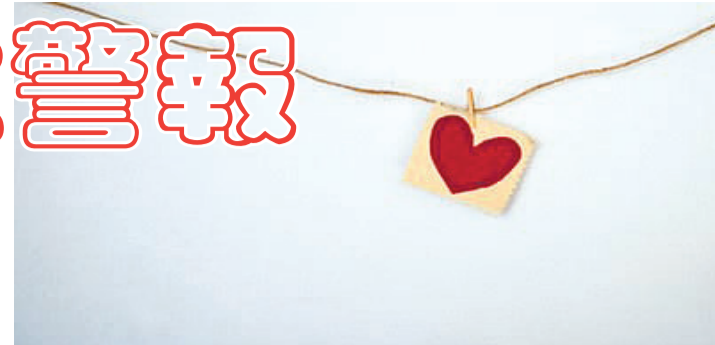
18.乏力。有時，疲憊感不僅是忙碌的生活和工作導致的。哈佛醫學院研究發現，如果每天都感覺疲憊不堪，且這種感覺不易消除，很可能是心衰或冠狀動脈疾病的徵兆。

19.冒冷汗。如果你突然大汗淋漓，梅奧醫學中心專家提示，這是心臟病發作的典型癥狀，可能還伴有胸部不適或疼痛，如果出現類似情況，請及時就醫。

20.惡心。梅奧診所心臟病專家認為，惡心是心臟病發作的主要癥狀之一，患者往往伴有頭暈。

呼吸、心臟癥狀

21.睡眠呼吸暫停。如果你曾在半夜因呼吸不



暢被憋醒，很可能是睡眠呼吸暫停綜合徵在作怪。美國心臟學會提醒，該癥狀會影響睡眠質量，並增加腦卒中、心衰和高血壓的患病風險。

22.長期打鼾。打鼾會對身體多個組織、臟器造成慢性損傷，特別是心臟血管。若心臟病患者長期打鼾，建議及時評估，積極治療。

23.呼吸困難。除了哮喘和阻塞性肺病，心臟病發作或心衰也會表現出呼吸困難癥狀。人們在活動後多少都會感覺氣短，但如果休息時或祇是輕微活動一下，就感覺上不來氣，說明心臟供血不足導致缺氧，如果同時又有胸痛，心臟病的可能性更大，一定要警惕。

24.心跳不規律。心跳變化可能由焦慮、咖啡因或脫水等因素所致，但如果你在安靜狀態下也感覺心跳不規律或過快，建議及時就醫，明確病因。

25.心率緩慢。正常人每分鐘心跳60~100次，且節律較規整，若每分鐘心跳少於60次，醫學上稱為心動過緩。如果老人長期心率較低，會造成腦及其他臟器供血不足，嚴重時甚至會出現暈厥，因此一定要引起警惕。

其他癥狀

26.痰液發紅。美國心臟學會專家表示，若患者久咳不愈，且有粉紅色或白色痰液，可能是由於肺部積液造成的，也是心臟病發作的常見預警信號，最好及時就醫。

27.夜間尿頻。如果患者發現近期夜尿增多，建議及時到醫院檢查是不是心衰在搗鬼。

28.勃起功能障礙（ED）。勃起功能是男性健康的風向標和晴雨表，ED是多種全身疾病的局部表現，可發生於冠心病前2~3年。因為陰莖海綿體動脈的平均外徑是1~2毫米，冠狀動脈的平均外徑是3~4毫米，頸動脈的平均外徑是5~6毫米。如果血管發生堵塞，勢必會從細小的血管處開始。

29.記憶錯亂。如果你最近感覺記憶力迅速下降、意識模糊，要高度懷疑是心衰。當血液中某些物質的水平發生變化時，就會出現這種情況，比如鈉含量變化就會造成意識模糊。

30.突發驚恐。驚恐和心臟病發作通常很難區分，因為它們都有類似癥狀，比如呼吸急促、胸悶、出汗、心跳加速、頭暈和身體虛弱。所以，如果有類似癥狀一定要及時就醫，讓醫生判斷患者究竟是哪種問題。

嚴冬前補好五處“氣”

天氣越來越冷，傳統醫學強調“冬藏”，意思是說，嚴冬來臨前，萬物為避其寒冷肅殺而閉藏安靜，以利保存或蓄積實力，待來年氣候轉暖時再生再長。中醫認為“天人合一”，這時人體中的“氣”（維持人體生命活動的物質基礎，推動和調控着人體內的新陳代謝）同樣會在寒冬時節以藏為主。因此，嚴冬到來前，補好體內的“氣”，對冬季養生很重要。

如何理解“氣”，給大家舉個形象例子：一鍋白米，即便加入水仍為米，若加火烹之，則可轉化為米飯。人體的五臟六腑便如同這鍋米，“氣”便是這釜底薪火。唯有“氣”在體內推動運行，才能讓臟腑各司其職，維系生命。肝氣疏泄、心氣運血、脾氣升清、肺氣宣降、腎氣藏精，如果某一個臟腑之氣虛弱，其功能也會相應變弱。

黃芪泡水補肝氣。肝氣指肝臟之精氣與功能，有升發透泄和舒暢全身氣機的作用。肝氣不足，會導致肝的疏泄功能異常，表現為頭昏眼花、視物模糊、面色萎黃、煩躁易怒。調理肝氣的方法有：辨證後，每天用15克黃芪泡水代茶飲，20天為一個療程。艾灸太衝穴（位於足背側，第一、二跖骨結合部之間的凹陷處）補肝氣，每天艾灸20分鐘。

喝炙甘草茶補心氣。中醫稱心的生理功能為心氣，也就是說，心氣不足則心臟功能弱、運血無力，表現為手脚冰涼、抵抗力差。調理心氣的方法有：常喝山藥蓮子粥、保證充足睡眠、心情要愉悅、適當參加體育鍛煉。老年人或上班族可常備一味補心氣的中藥——炙甘草。具體方法是：將炙甘草放入保溫杯中用沸水衝泡，早起空腹、晚上睡前各飲一次。

常按陰陵泉補脾氣。中醫認為脾氣具有化水谷為精微，化水飲為津液，並轉輸到全身的作用，使臟腑、經絡等組織得到充分營養。脾氣足能統攝血液在脈管內正常運行，脾氣傷則血無以



存，引發各種疾病。常按健脾穴——陰陵泉。以拇指循小腿內側上推，至膝關節下可觸及向內上方彎曲之處，該彎曲旁凹陷處即為陰陵泉。刺激陰陵泉可用指揉法，每次約5分鐘，以感覺酸脹為度。

艾灸肺俞補肺氣。肺主一身之氣，調節全身氣機，血液的正常運行也賴於肺的輸布和調節，故有血非氣不運之說。肺俞穴是治療肺臟疾病的重要穴位，臨床上常用於改善肺臟功能。取穴時，低頭，頸部突出的椎骨向下數第三個椎骨突起處，下緣旁開兩橫指便是肺俞穴。刺激肺俞穴可通過點按法、揉按法、敲擊法、拔罐、艾灸、刮痧等。

動練吐納補腎氣。腎氣主宰腎臟的正常功能活動，包括生殖、生長和發育機能。要想健康長壽，必須懂得補充腎氣。若腎氣不足，不僅早衰損壽，還會引發各種病癥。補腎氣可常練習呼吸吐納。呼，將體內的濁氣呼到底，廢氣排出；吸，將清氣吸入到腎，可以濡養腎臟、補充腎氣。還可通過按摩腎俞補腎氣：雙手放在腰眼位置上下揉搓，每次30下，連做2~3次以發熱為宜。



看手機 打開護眼模式

現在，很多老年人也用上了智能手機或平板電腦，天天拿着看新聞、發微信聊天、看電視劇。時間長了，電子產品的藍光會加劇色差和視覺模糊度，導致眼部肌肉過度緊張，形成視覺疲勞。老人眼睛弱，受電子產品的藍光影響更大，看一會兒就累了且很難恢復。其實，很多電子產品都自帶護眼模式，比防藍光眼鏡效果好。

廣東省消費者委員會曾於2019年開展比較試驗，結果顯示，手機和平板電腦的護眼模式以及部分標稱具有防藍光功能的貼膜，均能起到一定的防藍光作用。電子產品自帶的護眼模式在防藍光方面功能更全面、效果更顯著。它通常是通過屏蔽藍光，調節屏幕亮度來護眼的。比如調節色溫，讓藍光減少，利用紅光和黃光柔和產生光線，讓屏幕變黃變暗，光線柔和，就沒有那麼偏白了刺眼了。一般智能手機在“護眼模式”下，藍光會減少30%~40%左右，對於減輕視疲勞有一定的作用。

建議子女教父母打開電子產品的護眼模式；有些手機沒有護眼模式，但是有夜間模式，每到晚上或光線弱的地區自動調低亮度，也有保護眼睛少受藍光侵襲的作用。當然，就算開了護眼模式，也不能長時間盯着屏幕，應每隔半小時遠眺，經常轉動眼球，感覺累了就休息。