

急性心肌梗死四大誘因

發病前主要表現及預防措施

世界衛生組織定義發病後6小時內死亡即為猝死。臨床上很多疾病均可以導致猝死，如急性心肌梗死、腦出血、中毒等，其中尤以冠心病併發急性心肌梗死最為常見。

急性心肌梗死是指心肌持續而嚴重的缺血導致部分心肌急性壞死。通常是冠狀動脈粥樣硬化、斑塊破裂、出血，形成血栓或動脈持續痙攣，使冠狀動脈的管腔急性完全閉塞，導致接受動脈血液供應的心肌缺血、壞死。患者發病時大多無明顯誘因，常在安靜或睡眠時發病，部分患者在劇烈體力勞動、精神緊張或飽餐後發病。大多數患者在發病前有高血壓現象，近半數患者以往有心絞痛、肥胖、糖尿病等疾病。

急性心肌梗死有什麼表現

半數以上患者在發病前數日有乏力、胸部不適、氣急、煩躁、心絞痛等前期癥狀，發病時以胸痛最先出現，伴有胸悶及胸前區不適且多發生於清晨，程度重、持續時間長、可伴瀕死感；全身癥狀表現為發熱、心跳大於100次/分、體溫多在38℃左右；胃腸道癥狀表現為惡心、嘔吐、上腹脹痛、呃逆等。少數人在心肌梗死前可出現莫名其妙的左臂疼痛、咽喉痛或牙痛。當上述情況出現時，可考慮心肌梗死，如不及時到醫院診治，可能會發生猝死。

導致急性心肌梗死的誘因有哪些

職場“忍者”，更易傷“心”

有些中年人遇到人際糾紛時，往往是喜怒哀樂不形於色，但如果長期壓抑隱忍，則可能傷“心”，因為過度壓抑憤怒會加大對心臟的壓力。有研究證實，對於受到不公正待遇的男性而言，隱忍不發的人與發泄出壞情緒的人相比，心臟病發作甚至致死的幾率要比後者高出四倍。心中怨氣如果不及時宣洩出來，會導致精神、身體緊張，最終對心血管系統造成危害。

“三高”病人要關注“心”

高血脂、高血壓、糖尿病和肥胖等被認為是冠心病發病和死亡的高危因素。一項研究顯示，糖尿病併發冠心病較非糖尿病人群高4倍左右，死亡率增高5~6倍；高血壓病人發生心肌梗死的幾率較正常人高2倍，而且血壓越高，死于冠心病的危險性就越高；高血脂與冠心病的發生直接相關，經常吃含油脂高的食物，容易導致高脂血症，使動脈越來越狹窄，最後就發生心肌梗死。

長期熬夜當“心”吃紅牌

研究表明，長期熬夜易得冠心病，尤其是冬天熬夜。夜間氣溫較低，冷空氣會反射性地引起冠狀動脈收縮，致使心肌缺血，誘發心絞痛。心肌缺血如果持續時間長，則導致急性心肌梗塞的發生。

烟民的“心”理問題

吸烟是冠心病、心肌梗塞的一個危險因素，它和其他危險因素如高血壓、高血脂有協同關係。吸烟者比不吸烟的人冠心病的死亡率高70%，而且吸烟的支數愈多，烟齡愈長，患冠心病的危險性愈大，死亡率愈高。

如何預防急性心肌梗死的發生

運動可解焦慮、睡眠改善心情

適當的體力活動和鍛煉，可以緩解焦慮壓力，堅持每天進行30分鐘以上中等強度的有氧運動，可採取步行、體操、太極拳、氣功等鍛煉方法以增強體質，但高血壓、肥胖癥、糖尿病和高膽固醇患者容易因清晨運動易引發心腦血管疾病，因此，最好在下午2時以後或晚上進行運動，在清晨祇能進行如瑜伽、太極拳等輕緩的運動，不宜做劇烈運動。同時，保證每天的睡眠時間，盡量不熬夜，不做周末“聖鬥士”。

合理搭配飲食、管住自己的嘴



心臟病患者飲食宜以清淡、低鹽、容易消化、富含維生素及蛋白質的食物為主，少吃肥肉、動物脂肪、動物內臟、蛋黃等，多吃新鮮蔬菜、瓜果、瘦肉、魚類、豆制品等；忌暴飲暴食，三餐進食不宜過飽，一般七八成即可；少吃甜食，保持合理體重，減輕心臟負擔；多吃粗纖維和水果蔬菜，保持大便通暢，避免因便秘引發猝死；不要貪涼，有些中老年人貪涼吃冰凍食品，導致血管突然收縮，造成心源性猝死。

戒烟限酒

大量飲酒和吸烟一樣，也會誘發猝死，如果你是一個烟民或酒民，此時的你，是生命重要，還是要烟(酒)不要命呢？

治療原發疾病

高血脂、高血壓、糖尿病和肥胖患者，應積極治療，預防動脈粥樣硬化，可直接減少急性心肌梗死的發生。

及早發現、積極治療心肌梗死早期癥狀

當出現有胸痛、胸悶、心慌等不適時，要引起高度重視，及時去醫院做檢查治療。

注意保暖，防止受涼

冷空氣刺激，血管容易發生驟然收縮，易導致血管阻塞，誘發心肌梗死，因此應注意保暖。

患上“甲減”別盲目補碘



甲狀腺功能減退癥又稱甲減，是由于甲狀腺激素合成和分泌減少或組織利用不足導致的全身代謝減低綜合徵。女性較男性多見，隨年齡增加，患病率上升。

專家指出，甲減對多個器官和系統有不利影響，典型的甲減病人會感到疲乏無力、怕冷、記憶力下降、懶言少語、情緒低落、便秘、月經紊亂、皮膚乾燥等。甲減癥狀較甲亢更隱匿，很多人如果沒有這些常識的話就不會就診。

專家提醒，如果感覺自己全身發脹，舌頭變大，說話有點語速慢，不太清楚響亮等，年輕人感覺皮膚乾燥、掉頭髮，要注意看一下是否是甲減；老年人覺得全身乏力，大便幾天才一次，身上有浮腫；還有一些人覺得自己記憶力減退，再嚴重點還會嗜睡，都需要警惕是不是甲減。

專家說，先判斷是什麼原因引起的甲減，再對癥治療。盡管按道理來說，甲減是應該補碘，但找不出原因引起的特發性甲減，正常飲食即可。而且我們的生活環境不再缺碘，不支持甲減病人為了提升甲狀腺功能而多吃海帶補碘。另外，甲減的原因不一樣，還是需要醫生指導碘是該多加還是少加。

化妝品影響女性生育力

美國科研人員表示，體內某些化學物質水平較高的女性，比體內同類化學物質水平較低的女性會提前2~4年迎來絕經期。這些化學物質可在塑料制品和化妝品中找到。

這份研究報告發表在美國《科學公共圖書館綜合卷》雜誌上，論文作者、華盛頓大學醫學院助理教授安伯·庫珀說：“與絕經期提前有關的化學物質或許會導致卵巢功能提前衰退。我們的研究結果表明，我們整個社會應對此予以關注。”

這項研究收集了可代表美國不同地區的1442名絕經期女性的樣本，她們的平均年齡為61歲。

科研人員對她們的血樣和尿樣進行了檢查，以尋找111種化學物質的蹤跡，這些化學物質疑似對人體內激素的自然產生和分布造成干擾。他們發現，有15種化學物質與絕經期提前以及卵巢功能衰退存在重要關聯。

研究指出，上述化學物質包括9種多氯聯苯、3種殺蟲劑和2種鄰苯二甲酸鹽——人們通常可以從塑料制品、常見家庭用品、醫藥制品、乳液、香水、化妝品、指甲油、洗手液和發膠中找到它們——以及一種名為呔喃的有毒化學物質。

卵巢功能對女性很重要。因為一旦喪失相關功能，女性就會失去生育能力，或許還將面臨提前罹患心臟病、骨質疏鬆癥和其他疾病的風險。

庫珀建議人們在使用微波爐加熱食物時選擇玻璃容器或紙制容器，並盡可能少接觸化妝品和個人護理用品中的有害化學物質。

服阿莫西林少吃芹菜

阿莫西林屬於廣譜類抗菌素，對很多致病菌有效，但必須在專業醫生指導下使用，將其作為家庭常備藥物自行服用既有盲目性，也有危險性。

芹菜、豆芽、茄子、韭菜、花菜、菠菜、胡蘿卜等絕大多數蔬菜瓜果以及燕麥、海帶、紫菜、豆類、菌類、薯類等，都富含粗纖維，在服用阿莫西林時，最好別碰。阿莫西林最好空腹服用，特別是在吃了芹菜等富含纖維素的食物後2小時內，最好不要服用阿莫西林。這是因為阿莫西林會被粗纖維吸收，從而導致其在胃腸道的藥物濃度下降，最終無法達到用藥目的。

男性更年期八大癥狀

更年期不是祇有女人才會有，男性朋友也有更年期綜合癥。男性步入更年期後，由於腎氣逐漸衰少、精血日趨不足，導致腎的陰陽失調。腎陰、腎陽是各臟器陰陽的根本，腎陰、腎陽的失調進而導致各臟器功能紊亂，從而形成了男性更年期綜合徵的病理基礎。

肌膚老化 皮膚老化最早是從臉部的皺紋開始。接着是頸部，手脚的皮膚，也會日漸鬆弛，下垂。這是因為脂肪與彈性組織逐漸減少所致。

心血管老化 隨著年齡增長，心臟常有肥大心內膜增厚的現象，這可能是因為心臟結締組織增加，類質脂沉積，心臟各瓣膜和其他結構鈣化所致。此外，血管彈性變差，變硬，動脈硬化，血管變窄等血管毛病也可能陸續出現。血管調節失常：有時會像孩子一樣渾身發熱，甚至燥熱不安，頭痛，眩暈，心悸等。

消化器官老化 隨着年齡的增長，消化器平滑肌的纖維及腺體會逐漸萎縮，胃黏膜也會日漸變薄，而結腸及胃腔則會慢慢擴大，失去彈性。這些改變是逐漸發生的，所以大多無自覺癥狀。但若不節制飲食，注意衛生，保持情緒穩定，則將明顯誘發。肝腎陰虛癥狀呈現眩暈腰酸，耳鳴盜汗，煩躁易怒，面赤升火，手足心熱，口乾咽燥，小便短赤，舌質紅，脈細弦數。

泌尿器官老化 50歲左右，人體的腎小球濾過率將逐漸減退，血中尿素氮開始上升，腎小管功能明顯降低，尿濃縮功能也急劇下



降。所以進入更年期以後，常自覺夜間尿多，尿顏或殘尿感。心腎不交癥狀心煩失眠，心悸不安，眩暈腰酸，健忘，五心煩熱，舌質淡紅，脈細數。

生殖器官老化 進入更年期之後，生殖器官也會出現明顯老化現象，這是因為性腺功能逐漸減退所致；也是影響老年人性格、情緒和思維最重要的一環，如果沒有以健康的想法面對，將導致“更年期癥候群”的產生。

性功能減退 常見有性欲淡漠，消失或陽痿。對男性更年期癥狀，中醫認為是以腎陰腎陽低水平基礎的生理功能失調。

神經系統老化 腦是神經系統的中樞，隨着身體機能的老化，腦組織也會逐漸萎縮，此時，神經細胞，神經纖維和感受器細胞數量，都會慢慢減少。精神與神經癥狀：如神經過敏，急躁，倦怠，常有壓抑感，記憶力，思考力和集中力減退，失眠，孤獨恐怖感，缺乏自信等。

骨骼老化 男性在55歲至65歲，女性在35至45歲起，骨骼組織將加速流失，使骨骼中海綿狀小孔增多，導致骨骼軟化，肋間肌萎縮，駝背等現象。

對於男性更年期的調理自然不容忽視，要像給予女性更年期關懷一樣關懷男性，在飲食生活和情緒上給予調理。

腸道菌群影響腦

《自然神經科學》雜誌發表的德國研究人員最新發現，腸道菌群會影響到大腦的免疫系統，可能還與阿爾茨海默氏癥、帕金森氏癥等腦部疾病密切相關。

德國弗賴堡大學醫學院日前發布新聞公報說，研究人員首次在動物實驗中發現，實驗鼠腸道細菌可控制大腦內小膠質細胞的成熟過程及其功能。

小膠質細胞具有修復受損腦組織的特殊功能，被稱為“腦內醫生”。多項研究表明，小膠質細胞在帕金森氏癥及阿爾茨海默氏癥等疾病中扮演重要角色。然而，科學界目前尚不清楚小膠質細胞的成熟及激活過程。

研究人員在動物實驗中發現，無菌環境中長大的實驗鼠大腦中可見萎縮、不成熟的小膠質細胞，其對大腦內的炎癥刺激幾乎沒有反應。同樣，給普通實驗鼠喂食4周可殺死腸道細菌的抗生素後，實驗鼠腦部免疫反應受到抑制。研究人員普林茨認為，這說明腸道細菌與大腦中的小膠質細胞間存在持續的信息流。

研究人員發現，在腸道菌群分解膳食纖維、奶制品等食品時，會產生一種短鏈脂肪酸。這種脂肪酸會作為信使物質，通過血液循環到達大腦，幫助小膠質細胞快速有效地應對炎癥反應。

實驗表明，腸道菌群會影響小膠質細胞的生長，這體現出均衡膳食對大腦健康的重要性。研究人員表示，這種作用機理也可能適用於人類，但腸道菌群對人類大腦究竟有多大影響，還有待進一步研究。

揪頭髮可通氣血



向上牽拉兩鬢頭髮7次，再用雙手握住全部頭髮上拉7次，能使人氣血暢通，延緩白髮生長。要注意，向上牽拉頭髮時，不能硬拽，要順勢輕輕上提。

還可以採用“幹梳頭法”，即在早晨，用十指對整個頭部進行梳理，從額頭的髮際一直梳到頸後的髮根處，約10分鐘，長期堅持能活血健腦。

另外，下面再介紹幾種簡易按摩法：一是搓面。把手搓熱後，從上到下按摩面部，可使人面色紅潤，有光澤；二是振動頭部。端坐，用左手在頭頂扶頭，右手在下巴處向上盡力托起，上下振動3次；換右手在頭頂扶頭，左手托住下巴，重複該動作3次，每天練習可消除睡眠時的胸悶癥狀。