

## 如何让心脏安全过冬? 预防心梗,了解这十二个“预兆”



10月17日,国家一级演员陈坚雄疑似因心梗去世,享年51岁。秋冬时节,季节交替天气多变,心梗也迎来高发期。心梗发作都有预兆,记住以下12个心梗预兆,识别早期信号,及早采取措施,关键时刻可以避免“踩雷”,抓住救命良机。

### 双耳突聋

据有关医生介绍,接触的心绞痛患者,有很多都会出现听力下降,有的双耳嗡嗡响,术后马上症状消失。曾有一个中年男性患者,平时身体还不错,但比较劳累,应酬多。有一次突然发现双耳听不见了,到医院的耳鼻喉科给右耳做了手术,术后右耳完全失聪,左耳仅存一点听力。后来单位体检,发现心脏冠脉堵塞。到医院治疗之后,他的左耳听力恢复了!

### 脐周疼痛

对于心梗的高危人群,如果出现脐周疼痛,要高度怀疑心梗前兆。一个初冬,老高一早出门遛弯,回来之后就肚子疼。开始以为是闹肚子,疼痛越来越强烈,而且疼的地方很怪,是肚脐周围。老高实在扛不住了,打120到了附近医院的急诊。急诊一看老高的年龄,50岁上下,肚子疼,加上天气寒冷,体温不高,高度怀疑心绞痛。很快给他做了心电图,果然显示急性下壁心梗。

### 脚底疼痛

一位老人急性心梗发作,完成支架手术后医生问他除了心脏舒服,还有什么以前的症状,现在没有了?老人表示自己以前走路总是脚底疼,像是踩了钉子一样扎的生疼,现在脚底不疼了。

### 睁不开眼睛

石家庄一位中年男性曾经8年睁不开眼睛,四处求医。后来检查评估之后,发现是心衰。造影检查,心脏上的一根重要血管,前降支,堵了99%,马上手术开通。术后病人的眼睛睁开了。医生提醒,虽然目前无法考证心脏缺血和眼睛之间的关系,如果眼睛突然看不清,甚至睁不开,也要关注一下心脏。

### 左腿酸麻胀痛

左腿酸胀,对于高危人群,也要警惕心梗。一位山东女性患者,术前几个月,她的左腿一直酸麻胀痛,针灸拔罐都没什么用。直到体检发现心血管堵塞,做了手术,术后患者的

腿居然不疼了。

### 胸口被胶带缠绕

胸口感觉被胶带缠绕,或有一种被束缚感,要当心是心梗的预兆。一名老人总觉得胸口有不上来的束缚感,一直查不出问题。后来经过检查确定是心肌缺血,针对心血管做进一步检查,发现是心血管堵塞。而在治疗之后,奇怪的症状也消失了。

### 牙痛

牙痛,尤其是高危人群,先要排除心肌缺血的问题,尤其是牙痛的部位确实存在牙病,特别容易误诊漏诊。有一个长春的患者,经常发作性左下颌牙痛。在口腔科查过多次没有问题。后来诊断是心肌缺血。做了手术打通了血管,牙痛也随之消失了。

### 头晕

头晕也可能是心梗征兆。曾有一位内蒙古的患者,头晕多年。颅内造影、CT、磁共振等各种检查,都没有发现问题。后来做了冠脉的介入治疗,术后头晕症状很快缓解并消失。

### 肩胛骨疼

一个女性患者,总说她的肩胛骨好像漏风一样,丝丝的疼痛。开始以为是类风湿,后误检查心血管,发现心血管有问题。经过治疗之后,肩胛骨也不疼了。

### 左上肢无力

北京的孙先生总感觉左上肢无力,并伴有酸麻胀痛,活动按摩没有任何效果。后来经过检查,基本确定他的左侧上肢酸麻胀痛,就是心肌缺血的表现。在狭窄处做了支架后,左上肢无力的症状消失。

### 突然变懒、乏力

这个症状在老龄老人当中比较常见,而且没有其他心梗症状与不适,唯一的感受就是乏力、嗜睡、不想动,这时就要高度警惕心肌缺血问题。

### 头疼

高危人群伴有头疼,也要注意可能是心梗的征兆。山东一位老年女性后脑勺疼。围绕头疼和血压做了很多检查治疗,也没有发现问题。后检查心血管,发现右冠出现严重狭窄而且钙化。处理之后头疼消失了。

康健

## 我国67%罕见病用药已纳入医保

截至目前,已有2860种药品进入国家医保目录,国内67%的已上市罕见病用药都在其中,大大减轻了患者的用药负担。10年间,我国医保参保人数从5.4亿增加到13.6亿。同时,我国建成了全世界规模最大的基本医疗保障网。

当前,我国基本医疗保险已覆盖13.6亿人,覆盖率稳定在95%以上,职工和城乡居民基本医疗保险政策范围内住院费用基金支付比例分别稳定在80%左右和70%左右。数据显示,我国居民主要健康指标居于中高收入国家前列。居民个人卫生支出所占比重由2012年的34.34%,下降到2021年的27.7%,看病就医更方便、更实惠、更高效、更顺畅。

据此前报道,罕见病并不罕见。目前全球已知的罕见病超过7000种,其中80%是遗传病。虽然每种疾病的患者人数并不多,但数千种罕见病影响的人数却非常庞大。

中国罕见病患者约2000万。

约80%的罕见病是由遗传因素导致的,一些罕见病可以通过基因检测方法诊断病因,而具备这类罕见病诊断技术和能力的临床医生集中在北上广深及部分省会城市的三甲医院中,很多三、四线城市的临床医生因缺乏罕见病相关专业知识,临床经验不足,技术设施受限,独立确诊罕见病的难度很大。

我国是世界上仅有的按照分批疾病目录管理的方式来划定罕见病的国家。基于《第一批罕见病目录》中的121种罕见病,86种罕见病在全球有治疗药物,其中77种罕见病在中国有治疗药物,9种罕见病面临“境外有药,境内无药”的窘境。在中国明确注明罕见病适应症的药物有87种,涉及43种罕见病,其中,截至2021年国家医保谈判后,已有58种药物纳入国家医保,覆盖29种罕见病。

## 老年人动起来,有助增肌健体抗衰老

世卫组织对65岁以上老人的运动给出建议:运动要稳,每周至少3天进行平衡性运动和预防跌倒活动。下面这些锻炼方法,让老人足不出户就可锻炼起来。

### ■有氧运动

有氧运动是大多数锻炼的基石。老年人可以这样练:从上至下、由易到难:坐位踏步、原地高抬腿、原地跑。频率:推荐65岁以上老年人每周至少150-300分钟中等强度有氧活动或每周至少75-150分钟的高强度有氧活动或两者相结合一周内等量强度组合。

### ■力量训练(抗阻运动)

肌肉质量和量从35岁左右开始减少,75岁后变得更加明显,老年人可以这样练:

从上至下:坐位踝泵、坐位伸膝、提踵、蹲起、臀桥,如果力量不足,蹲起可改为椅上

站起,每个动作重复30-50次。频率:每周2天或以上中等或更高强度肌肉强化活动,能带来额外健康收益。

### ■平衡训练

每周3天或以上的平衡训练,可增强功能能力和防止跌倒。老年人可以这样练:站立:单足站立、双侧交替,每侧保持3-60秒。频率:每周3天或以上,中等或更高强度的平衡功能训练。

### ■柔韧训练

柔韧性帮助老年人更自由地移动,预防运动损伤。老年人可以这样练:从上到下:伸展胸背部、伸展大腿后侧、伸展双臂及背部、伸展小腿肌肉,胸背部动作及下肢动作每侧保持20秒。频率:建议每周拉伸2-3天。每周3天或以上,中等或更高强度的柔韧性训练。祝炜

## 每天一片鲜人参蜜片好处多

如果您是气虚体弱的朋友,建议您尝试一下长白山的鲜人参蜜片,由人参蜂蜜泡制而成,每一片都是足龄的人参去头去尾取中段,九道工序72小时泡制,真空锁鲜,原材料只有两种食材新鲜人参和上好的椴树蜂蜜,它比单独食用人参口感好,营养佳,每片都是独立包装,即食即补。食欲不佳、焦虑失眠的人群随时随地来一片,一片小零食健康大满足。

老年生活报康康商城为了让读者们能吃到源自于长白山的好的鲜人参蜜片,特价团购500盒与读者分享,第一批仅到货200盒。感兴趣的读者即日起可前往延安三路190号老年生活报康康商城康乐店品尝团购,每盒120克每天一片能吃3个月,特价团购只需78元,团购五盒赠送一盒。



0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

## 羊奶粉中的爱马仕 凯达甄选羊奶粉

▲零添加 纯羊奶粉  
▲适合各类人群饮用  
▲含有丰富的A2蛋白易吸收



原价每桶198元,现价每桶98元  
套餐一:买四桶送一桶共392元  
套餐二:买六桶送两桶共588元

整箱购买更划算!  
850元每箱强烈推荐  
强烈推荐 强烈推荐  
前30名顾客每箱850元(厂家直供)

咨询电话:186-5350-1070  
153-3638-8721