

为您提醒

## 心脏“罢工”有这些信号

温州医院急诊科最近接诊了两名患者，一人因为牙痛、一人因为腰痛，居然都是心脏病引起的。专家提醒，心脏病发作有征兆，及时识别“信号”才可能挽回生机。

## 牙痛是因为心梗

近日，陈先生吃烧烤和火锅时发现牙痛，3个小时后，他开始出现胸闷、呼吸困难、大量出汗和情绪烦躁等症状，到医院就诊，被确诊为急性心肌梗死。

医生称，在大多数人的印象当中，急性心肌梗死的典型表现是在胸部正中或者在胸部中间偏左部位出现疼痛，范围有一个巴掌大小。这种胸痛、胸闷像胸口放了一块大石，还常伴有恐惧、焦虑感。

心梗发作时，患者会出现持续时间超过30分钟的胸痛感，在心前区的部位有着明显憋闷以及压榨性疼痛，还伴有明显的气短、乏力以及心情烦躁等症状。除了胸痛，心肌梗死还有一些非典型症状，如嗓子疼、肩疼、左臂疼等。心梗发作时，出现牙痛是心绞痛发作导致的放射性疼痛，痛感放射至下颌部位，呈阵发性，大部分在左侧。

## 腰痛是因为房颤

76岁的陈先生突然发现左腰疼痛，检查后发现腰痛是房颤导致的肾动脉栓塞引起的。医生介绍，莫名出现心跳加速，且心跳没规律、感到心慌，这种情况可能是房颤发作。

## 警惕这些“信号”

对于有家族心脏病遗传史、患“三高”等基础疾病，以及作息不规律的人群来说，即使是短时间的心脏不适感也是关键“预警信号”。具体而言，此类胸痛表现部位在胸骨后直到咽部或在心前区，向左肩、左臂放射，持续时间常大于30分钟，在休息和含服硝酸甘油后一般不能缓解。另一方面，对于患有基础疾病末梢神经感觉迟钝的老人来说，也可能只表现为胸闷，或是活动后气喘吁吁、容易疲劳等症状。

姜文兵

## 当心！血栓最易“拴住”这三个部位

我们身体虽然遍布血管，但有三个地方特别容易被血栓“拴住”。

## 堵在“肺”——导致肺栓塞

静脉血栓被称为“沉寂的杀手”，很多静脉血栓的形成没有任何症状和感觉，一旦发生可能致命。

静脉血栓主要爱堵肺，常见疾病是下肢深静脉血栓导致的肺栓塞。下肢深静脉血栓多发于手术后长期卧床或不活动等人群，久坐不动

致使血流滞缓，当血液在深静脉腔内不正常凝结，凝血块堵塞静脉腔，会诱发下肢深静脉血栓的形成，而深静脉血栓一旦脱落肺部就会造成致命的肺栓塞。

## 堵在“脑”——导致脑栓塞

最容易长心脏血栓的是房颤患者，房颤患者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内易形成血栓，尤其是当左房栓子脱落之后，最易堵塞脑血管，引起脑栓塞。

“堵在心”——导致心肌梗死 动脉血栓十分凶险，当凝固的血块像塞子一样堵住血管，导致组织器官没有血液供应，就会导致心肌梗死或脑梗死。动脉血栓最常出现的部位是心脏血管，导致冠心病，当冠状动脉持续性缺血缺氧引发心肌坏死时，易出现急性冠脉综合征或心肌梗死。需要注意的是，多数急性心肌梗死患者可能会在前期出现心绞痛现象。

孙艺红

山东省老年国际旅行社 电话:66988553 66988549 55715169 13306484027

西藏火车+动车11日游  
(空调供氧火车进藏)

巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷景区、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街

6月19日 3980元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月5日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店，到场均有好礼相送，电话预约。

新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY铜器或DIY巧克力双飞7日

青岛出港 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星级酒店升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

土耳其-圣索菲亚大教堂、赛马场、蓝色清真寺、杜帕奇老皇宫、国父陵、格莱美露天博物馆、鸽子谷、地下城伊马克勒、梅夫拉那纪念馆、棉花堡、以弗所古城、特洛伊遗址、波斯布鲁斯海峡10日

全程入住当地五星酒店升级一晚帕姆卡莱酒店6月25/27日 8999元

德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花花哥香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉璃湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少女许愿泉12日全山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店6月21日 18800元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

夏天湿热夹击，身体也面临重重考验。其实，我们的血管、颈肩、心脏、皮肤、泌尿系统等，在夏天都会变得格外脆弱。如果不细心呵护它们，就可能惹来疾病上身。想健康过一夏，先要了解我们的器官在夏天最怕什么。

## 夏天最怕什么

风的地方，先用毛巾擦干身上的汗水，等身体稍微平缓适应以后，再进入空调房内。

## 夏天，保护好这些“脆弱”器官

气可伤心”。另外，天气炎热，容易使人心烦躁、情绪不稳定，甚至发怒发火、伤神伤心。所以，夏天应加强对心的调养。

## 夏天如何养心

医生建议，夏天尽量不要熬夜，避免心火旺盛。起居应当顺应夏季阳消阴长的规律，早起晚睡，建议晚上11点左右上床，早上7点左右起床。适当午睡30分钟，可恢复精力。俗话说“心静自然凉”，越是天热越要心静，尽量保持心平气和，使心神得养。缓解烦躁心情也可以采用静坐的方式。另外，夏天也可以适当吃些有清心降火、养心安神效果的食物，如莲子、百合、小米、冬瓜等。

尿路感染的典型症状是尿频、尿急、尿痛。得了尿路感染千万别忽视，早发现早治疗则更易治愈，如果放任其不断发展，有可能会引起急性肾盂肾炎。

夏天预防尿路感染，最重要的是多喝水，不憋尿，建议每天应补充2500ml左右的水，但不要用饮料代替水。

## 夏天最怕湿和热

湿疹最常见的症状是皮肤上会出现多形性的皮损，包括红斑、丘疹、水疱，甚至肿胀、糜烂、渗液等，很多患者会出现剧烈瘙痒。

夏天天气炎热，人体出汗，皮肤比较潮湿，很容易沾染植物花粉、螨虫等过敏原。

一些过敏性体质的人容易受到过敏刺激引发湿疹，或使原本的湿疹加重。

湿疹最好在急性期就治疗，在医生指导下，根据皮损

的疹型，选择合理的药物。夏季，也可通过一些食疗的方式来自我调理，如淮山、茯苓、薏米煲汤。

## 夏天最怕喝少

夏天

夏季

夏季