



本期《名医在线》特邀青岛市海慈中医医疗集团心血管一科主任纪文岩,为您讲解“冠心病的防治”

问:冠心病有哪些前期症状?
纪文岩:冠心病心绞痛前期症状多隐匿,极易被忽视或误诊。典型表现为劳累、快走、情绪激动、饱餐后出现胸

治疗冠心病

骨后闷痛、胸口紧缩压榨感,持续3至5分钟,休息后可快速缓解。

同时存在多种不典型症状,疼痛可放射至左肩、后背、下颌、牙床,易被误认为肩周炎、牙痛。部分人群会出现活动后心慌气短、浑身乏力、莫名出冷汗、夜间胸闷憋气,需垫高枕头方可入睡。尤其老年人、糖尿病患者常无明显胸痛,仅表现为轻微不适,更需提高警惕,尽早筛查。

问:冠心病的治疗方式有哪些?
纪文岩:冠心病讲究中西医结合、分期对症治疗,优势互补、标本兼顾。

西医以规范基础治疗为主,

试试中西医结合疗法

日常通过抗血小板、调脂稳定斑块、扩冠药物进行治疗;急性期快速急救重度血管狭窄患者可通过支架植入等介入及搭桥手术,快速改善血运,挽救心肌。

中医遵循辨证论治原则,将冠心病归为“胸痹心痛”范畴。急性期可服用芳香温通、活血止痛的中成药快速缓解症状。稳定期根据血瘀、气滞、寒凝、气虚等证型,采用活血化瘀、益气通脉等汤药调治,配合中医外治方法,改善心肌供血,适合长期慢病调理与围手术期心脏康复。

问:冠心病治疗不当,可引发哪些并发症?

纪文岩:冠心病若延误治

疗、治疗不规范或擅自停药,会引发多种严重并发症,危及生命。

最常见的是不稳定型心绞痛频繁发作,病情持续进展可诱发急性心肌梗死,造成心肌不可逆坏死。严重可导致心力衰竭,出现反复胸闷、气喘、活动能力下降。此外,还易诱发各类心律失常,严重时出现室速、室颤,引发猝死。因此冠心病患者需坚持规范中西医结合治疗,定期复查,杜绝病情反复加重。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

国庆七天乐 健康管理不“放假”



吃:节日餐桌上的“三减”课

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天盐摄入量不超过5克,烹调油25-30克,添加糖最好控制在25克以下。聚餐时先吃蔬菜再吃肉蛋,主食放后面;含糖饮料和酒,浅尝即可;坚果零食抓一把就好。餐桌上的荤素搭配,比大鱼大肉更养人。

吃饱喝足别忘了刷刷牙、漱漱口,假期甜食吃得多,口腔护理更要跟上。

动:把“吃动平衡”装进行程

光“管住嘴”还不够,还得“迈开腿”。健康成年人每周应进行150-300分钟中等强度有氧运动。

走亲访友,能走路就不坐车;打牌刷剧坐久了,每小时起身活动几分钟。动得多一点,吃得多一点也不用太担心,这就是“吃动平衡”最简单的用

法,也是保持健康体重的基础。

睡:节律别跟着假期“放假”

成年人一般每天需要7-8小时睡眠。假期补觉,讲究“补规律”,不是“补时长”:尽量不熬夜、不赖床,三餐按时,午休小憩半小时就好。

睡不着也别焦虑,白天适度活动、睡前少看手机,比躺在床上数羊更管用。睡眠好、心态稳,假期才真正放松得下来。

药:健康管理不放假

假期期间,老年人往往因作息改变而忘记服药,这些行为都可能带来健康风险。

遵医嘱服用药物:患有慢性病需服药的老年人应严格遵照医嘱,严禁擅自停药,把规律服药当成一日三餐同等重要。

规律监测病情:患有高血压、糖尿病的患者应规律监测血压、血糖,患有慢性呼吸系统疾病和消化道疾病的患者应注

放假本该是放松,可不少人假期过完,胃口乱了、觉不够睡、体重悄悄涨。问题往往不是“吃多了”,而是假期把生活的节律一起“放飞”了。节日期间,老年人的健康问题尤其需要关注,希望这份“健康过节指南”,帮助大家在享受假期喜悦的同时,也能平安健康地度过这个长假。

意保暖,避免受凉、劳累等。

及时就医不拖延:老年朋友如有不适,应及时到医院就诊,避免因忌讳节假日而拖延诊治,从而发生危险。

游:安全第一记心间

老年朋友出门旅游,应做好充足准备,做到量力而行。

出行前评估身体状况:尤其是合并心脑血管慢性疾病的老人,外出前一定要到医院做好健康评估。

户外活动做好防护:金秋时节仍是蚊虫活跃期,建议户外活动时穿着浅色长袖衣裤,避免在草丛、树林等环境中长时间坐卧。

应对气候变化:昼夜温差大,会导致人体血管快速收缩、血压骤然升高,显著增加心脑血管等慢性疾病的发生风险。建议采用内层速干、中层保暖、外层防风防水的穿搭方法,可根据体感温度随时穿脱。综合

每天一根香蕉 降低心脏病风险

《欧洲心脏杂志》曾刊发一篇关于“多吃富含钾的食物以改善心脏健康”的研究论文。研究显示,多吃富含钾的食物,可预防心脏病。

研究显示,在近20年的随访期间,整体人群中,与钾摄入量最低者相比,钾摄入量最高者,心血管事件风险降低了13%。其中,女性心血管病发生或复发风险降低了11%,男性降低了7%。

而在钠摄入量高的女性中,多吃含钾食物可降压,每日每多吃1克钾,收缩压降低2.4毫米汞柱。但在男性中则未发现这种关联。研究者表示,多吃富含钾的食物有助于预防心脏病,女性受益更多。

但网上也广为流传一种说法,“空腹不宜吃香蕉”,理由是,香蕉含镁较多,空腹吃香蕉可导致血镁增高,影响心脏功能。这种解释看似有道理,其实经不起科学检验。

根据《中国食物成分表》,香蕉的镁含量为43毫克/100克。一次吃200克,镁的摄入量只有86毫克,仅为成年人每日镁推荐摄入量的1/4,不可能引起高镁血症。胡洪江