

心脏发出的30个求救信号 你读懂了吗?

心脏是身体中最重要的器官之一。拳头大小的这块肌肉永远不休息,日复一日地通过血管泵血,保持生理功能运转和生命的延续。然而,有很多事情会使这个重要的器官出错。幸运的是,如果你注意身体,并定期体检,就有望提前解决问题。美国“最佳生活”网站总结了心脏陷入困境的30个警告信号。

头部症状

喉咙发紧 根据英国心脏基金会专家的说法,如果喉咙发紧让你持续感到窒息,这可能是心脏病发作的一个迹象。

下巴疼痛 虽然下巴疼痛似乎不太严重,但这也是一种常见的心脏病发作症状,只是很少被谈论到而已。有时候,心脏病发作或某些心脏事件的表现可以在下巴、牙齿和颈部感受到。这种疼痛在下巴的左右两侧均可发生,女性更为常见。

严重的头痛 如果你头痛严重且不消失,不要只吃一些药就把这事忘记了,而是要把它当作可能有问题的迹象。头痛可能是由于中风或心脏中的血块造成的,特别是当疼痛伴随着呕吐和头晕时。

头晕或昏厥 虽然造成昏厥的原因有很多,如太快地站起身或服用了某种药物,但也有可能意味着心脏问题。血压下降有可能是主动脉破裂造成的。

肢体症状

腿抽筋 大部分人的肌肉时不时地抽筋,这并无大碍。然而,如果你仅仅在散步时就经常感到大腿、臀部或小

腿疼痛或抽筋,就要引起注意了。根据匹兹堡大学医学中心心脏病专家的说法,这可能是主髂动脉闭塞性疾病的一个迹象。

手臂或肩膀疼痛 如果这种疼痛在用力时持续出现,休息时感觉稍好,可能意味着心脏病正在酝酿。然而,如果你突然感到手臂、背部或肩部剧烈疼痛,加上胸部有挤压感,很有可能是心脏病发作。

掉腿毛 对于一些人来说,腿上没毛既方便又美观,但它可能是外周动脉疾病的一个迹象,这种循环病是指斑块在动脉中积聚,并减少流向四肢的血液,这就会造成腿毛脱落。

腿发沉 当你患有外周动脉疾病时,腿部血流量缺乏会使你走路时感到沉重不堪。它还会引起疼痛、抽筋、麻木或虚弱。

剧烈的背痛 有时,心脏问题在身体意想不到的部位发出警告信号,其中一个就是背部。如果胸部的疼痛扩散到上背部或下背部,一定要及时就医。根据克利夫兰诊所心脏病专家的说法,这可能是女性心脏病发作的一个微妙迹象。

腹痛 如果你在运动时腹痛,但这种疼痛在休息后很快就消失了,那么心脏可能在暗示你它正在发展为心脏病。

胸部不适 胸部不适往往被人们忽视,认为这是吃了油腻的大餐造成的。然而,如果这种不适、挤压、饱胀甚至轻微的疼痛发生在胸部中心,持续时间超过几分钟,这可能是心脏病即将发作的警告信号。

手脚症状

脚上有开放性溃疡 脚上的开放性溃疡会令人感到难以

置信的疼痛,需要让医生尽快检查,因为它们可能是一种名为主髂动脉闭塞性疾病的心脏病的迹象,即主动脉被堵塞了。这种病会导致缺血,使流向组织的血液和氧气供应减少。缺血可能导致足部组织破裂,形成开放性溃疡。

脚趾疼痛 如果你经常在没有明显原因的情况下脚趾疼痛,并且在休息时注意到腿部寒冷或麻木,这也是主髂动脉闭塞性疾病的一个迹象。

脚、脚踝或腿肿胀 肿胀通常是身体某一部位受伤所发出的信号,但组织中多余体液的积累也可能是心力衰竭的迹象。当血液返回心脏被堵塞时,就会发生这种情况,它会导致组织肿胀。

全身症状

锻炼时容易感到疲劳 如果你总是在锻炼过程中感到精疲力竭,可能是由于先天性心脏缺陷造成的,只是没有被诊断出来而已。虽然大多数较为严重的先天性心脏病在出生时就被检测了出来,但也有些不太严重的问题在成年时才被发现。

全身乏力 有时,疲劳不仅仅是繁忙的日程安排造成的。如果你每天都感到疲劳,而且这种疲惫的感觉似乎永远不会消失,这可能是心力衰竭或冠心病的迹象。

意识模糊或健忘 如果你最近感觉记忆力下降、意识模糊或思维障碍,这可能是心力衰竭的迹象。当血液中某些化学元素的水平发生变化时,就会发生这种情况。例如,钠含量的变化就会造成意识模糊。

体重迅速增加 虽然心力衰竭有许多症状,但体重迅速增

加鲜为人知。这是心脏无法正常泵血而造成体液滞留的一个迹象。这种快速的体重增加可能在24小时内达到0.9~1.4公斤,或者一周内达到2.3公斤。

突然出冷汗 如果你突然出汗,皮肤冰凉,很有可能是心脏病发作了,这是典型的症状,可能(不)伴有胸部不适或疼痛。

惊恐发作的症状 惊恐发作和心脏病发作往往很难区分,因为它们有类似的症状,如呼吸急促、胸闷、出汗、心跳加速、头晕和身体虚弱。因此需要医生确定到底是哪一种疾病。

呼吸、心脏症状

睡眠呼吸暂停 如果你曾在半夜醒来喘气,可能会有睡眠呼吸暂停,这种睡眠障碍会造成呼吸停止并重新开始。由于这个问题阻碍了人们获得高质量的睡眠,因此它经常与中风、心力衰竭和高血压有关。

长期打鼾 打鼾不仅会影响伴侣睡觉,它也可能是心脏问题的征兆。根据哈佛医学院心脏病专家的说法,打鼾是睡眠呼吸暂停的一个关键迹象。幸运的是,在打鼾导致严重的健康隐患之前,有办法解决它。为减少睡眠呼吸暂停发作,避免采用仰卧的姿势睡觉,而是侧卧睡觉,同时还要戒烟酒。

呼吸困难 如果你经常在活动、休息或睡觉时呼吸急促,这可能是心脏病造成的。由于心脏无法正确泵血,血液在静脉脉中堵塞,就会将体液泄漏到肺部并导致呼吸问题。

心跳不规则 虽然心跳会因焦虑、咖啡因或脱水而发生变化,但你在休息时注意到的

任何异常线索都可能是心脏有问题的迹象。所以,如果你在看最喜欢的节目或看书的时候,心脏开始不规则跳动或快速跳动,就要去看医生。

心率快且不整齐 这是房颤最常见的症状。当电脉冲异常放电导致心房颤动时,就会发生这种特殊类型的不规则心跳。如果你有这种异常感觉,一定要及时就医,因为房颤也会增加卒中的风险。

心率缓慢 心动过缓也是心脏功能异常的迹象。如果你的心脏每分钟跳动少于60次,请让医生做检查。尽管心动过缓并不总会造成问题,但它可能会阻止心脏为身体提供足够的氧气,导致头晕、胸痛和其他问题。

其他症状

咳出有色的黏液 咳嗽总是不痊愈,并生成粉红色或白色的黏液(液体积聚在肺中),是心脏病的一个常见警告信号。即使看起来像是严重的感冒,也要尽快看医生,以确保它不是更严重的问题。

夜间尿频 梅奥诊所的心脏病专家认为,夜间排尿次数比往常多,这种排尿冲动增加可能是心力衰竭的一个症状。

突然感到恶心 突然感到恶心或呕吐可能不是你吃了什么不干净的食物,而是因为心脏病发作。根据梅奥诊所心脏病专家的说法,恶心是主要症状之一,伴随着头晕。

勃起功能障碍 有许多不同的原因会造成勃起功能障碍,心脏病较少被提及。男性在勃起时需要额外的血液,但是如果动脉阻塞了,血液流动就会中断。

(央广网)

足跟痛未必是长骨刺

□ 北京同仁医院 张明珠

最近,李女士感觉很不好,走路一多脚就疼痛。她以为是走路太多了并没有太在意,只是增加了泡脚的次数。一开始泡脚后疼痛有所缓解,但是渐渐的,泡脚也没用了,即使走路不多,右足跟也疼痛不已。尤其是刚一站起来的时候,疼得无法行走。

李女士怀疑自己是足底长了骨刺,于是来到北京同仁医院足踝外科中心就诊。不过,医生最终诊断其患了跖腱膜炎。

跖腱膜炎听起来挺陌生的,是什么病?其实,跖腱膜炎是最常见的足踝外科门诊疾病,是足跟痛最常见的原因。它还有些大家更熟悉的名字:跟痛症、足底筋膜炎等等。

跖腱膜炎的典型表现为起步痛,常见于中老年人。疼痛最明显的特点是早晨醒来要下床时足跟处会有剧烈疼痛感,拉伸或行走几步后疼痛缓解。久坐一会儿,再站立起步时,足跟处剧烈疼痛,行走几步略减轻。疼痛的位置通常在足跟部下方,跖腱膜的起点处,这个位置偏内或偏前有明显的压痛。

需要指出的是,骨刺并不是足跟痛的原因。去除骨刺对于缓解疼痛和治疗跖腱膜炎没有效果。因此不用担心骨刺是不是太大,疼痛是不是不会好转。

引起跖腱膜炎的罪魁祸首是什么呢?肥胖、穿鞋不当、过度运动、活动量不规律是主要原因。最常见的场景是平时不怎么运动的人,突然进行大量的体

育活动;因搬家、旅行突然行走过多引发;也有年轻人因平时运动量较大,长跑引发慢性损伤造成此处疼痛。

大多数患者被疼痛折磨了很久,还有患者害怕这是身体老化的信号,或是和肾脏疾病有关。其实,从医学的角度讲,跖腱膜炎只是常见足踝部软组织炎症的一种。它和运动节律和活动量有关,疼痛引发的是软组织炎症。

如何治疗跖腱膜炎?目前从我们的经验看,90%的患者不考虑手术。非手术治疗是目前治疗的主要方式。对于难治性的患者可以考虑进行微创手术治疗。

通常外用药物或者采用冲击波治疗可以在一个月左右的时间缓解。目前治疗

最有效的无创方法是体外冲击波治疗。体外冲击波治疗,通常为一周一次,四次可以缓解。少数患者可能缓解不明显,可以间隔两周后再做四次,或是结合其他治疗。

此外还推荐进行拉伸训练,这是最方便的治疗方法。拉伸主要是拉伸足底部。脚抬高踩在墙或柜子上,膝盖向前压,拉伸足底与小腿的筋膜。可在自己家进行,每天二至四次,每次拉伸二至五分钟即可。

治疗方法中,局部封闭注射也可以缓解疼痛,但这是门诊相对少用的一种方式。因为封闭会影响筋膜的正常血运,长期封闭注射可能会引发意外断裂。