

掌握心梗发作预警信号 降低疾病风险

心肌梗死,简称心梗,该病发作时,若不能得到及时治疗,往往会给身体带来不可逆转的后果,如心肌永久性损伤、心力衰竭,甚至死亡。然而,心梗发作并非毫无征兆,其在发病前通常会释放出一系列预警信号。掌握心梗发作的预警信号,可以为患者争取到宝贵的救治时间,大大降低疾病的风险和危害。

心梗的早期预警信号

睡眠障碍:表现为难以入睡、夜间易醒,甚至经常性彻夜难眠。

手脚冰凉:持续感到四肢寒冷。

心前区不适:出现心前区闷痛、刺痛或胸闷感。

排便不规律:大便习惯发生明显变化。

难以缓解的疲劳:休息后仍感到极度疲惫,甚至有濒死感。

情绪波动:易烦躁、焦躁,情绪难以自控。

心梗即将发作的紧急信号

心梗发作前1个月:因血管斑块增大,存在脱落、破裂风险,导致持续疲劳,休息无法缓解,尤其在活动如劳动、爬楼梯、做家务时频繁出现。

心梗发作前1周或数日:胸背疼痛伴有麻刺感,喉咙紧缩,胃痛伴恶心,疼痛可能放射至胸骨、左肩、左上肢、左腹股沟、后背、上腹部、牙齿、头部等,这种疼痛短暂且易被忽略。

心梗发作前1小时至15分钟:胸痛、牙痛、左肩痛、后背痛、头痛等症状频繁且加重,此时任何犹豫和大意都可能酿成大祸。

心梗突发:上半身突然冷汗淋漓,胸口剧痛,呼吸困难。据幸存者描述,剧痛伴随冷汗后,眼前可能出现金光,这是散瞳的征兆。急性心梗的黄金抢救时间仅为4~6分钟,一旦发生,需要立刻采取有效的治疗措施。

调理身体,预防心梗

除西医常用方法外,可以用中医方法调理身体,预防心梗。

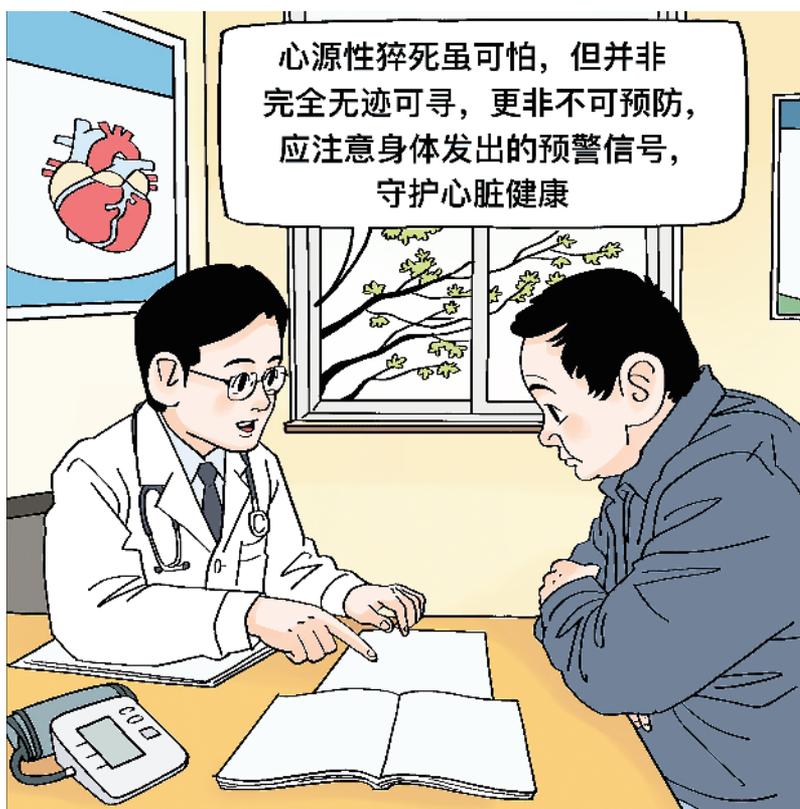
针灸疗法:中医针灸疗法通过刺激穴位来调节气血、疏通经络,特别是对于早期的心脑血管疾病有很好的疗效。其中,灸疗法驱寒除湿效果很好。但需注意的是,针灸疗法需要由专业人员进行操作。

中药行气活血调理:中药行气活血是根据个体特点配制汤药,中医有这样的观点:气为血之帅,气能生血亦能行血;血为气之母,血能载气亦能生气。二者互根互用,相互依存,所以在心脑血管疾病的治疗中,行气活血占有主导地位,但是一定要在专业医生指导下用药,切莫擅自用药,以免对身体造成更大的伤害。

(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤

警惕身体预警信号



心源性猝死是指因心脏原因(如心脏骤停)导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡,其最大特点是“突发性”和“隐匿性”。专家提示,心源性猝死虽可怕,但并非完全无迹可寻,更非不可预防,应注意身体发出的预警信号,守护心脏健康。

新华社发 冯德光 作

压力大导致抑郁症吗

在现代快节奏生活中,压力常伴人们左右。“压力大直接导致抑郁症吗”是许多人担忧的问题。事实上,压力与抑郁症并非简单的因果关系。

压力是抑郁症的“导火索”,而非唯一根源

抑郁症是一种由遗传因素、大脑神经递质功能失调、成长经历、社会环境等多种因素共同作用导致的精神心理疾病。长期、过度的压力如同一根“导火索”,可能扰乱大脑神经递质的平衡,增加情绪低落的风险。但压力是否会导致抑郁症,主要取决于以下几点:

应对方式:积极面对,压力便能化解;一味逃避,压力则会累积。

支持系统:亲友的理解与陪伴是缓解压力的“缓冲垫”。

遗传因素:有抑郁症家族史者患病风险相对较高,但后天的积极调节至关重要。

科学应对压力

减少“内耗”。不苛求完美,将大任务拆解为可行的小步骤,逐步积累信心与掌控感。

释放情绪。不要独自硬扛,多与信任的

亲友沟通,或寻求专业心理咨询师的帮助。

学会减压。要养成规律的减压习惯,如适度运动(跑步、瑜伽等)、听音乐、冥想等,为情绪找到稳定出口。

懂得拒绝。学会委婉拒绝超出能力或职责范围的事项,是减少无谓压力的重要方式。

预防抑郁症需把握三个要点

觉察情绪,及时干预。若出现持续两周以上的情绪低落、兴趣减退、精力下降、睡眠及食欲显著改变,并影响日常生活,应及时自我调节或就医。

规律作息,均衡营养。保持固定作息,确保充足睡眠。饮食宜多样化,多摄入蔬果、优质蛋白等,减少高糖、油腻食物,以良好的身体状态支撑情绪稳定。

保持连接,避免孤立。有意识地参与社交活动,能够有效分散对负面情绪的过度关注。

综上所述,人们正确认识压力,通过积极应对、健康生活和维持社交来增强心理韧性,是预防抑郁症的有效路径。②12

(周口精神康复医院 李振)