

警惕！心脏不好的9个表现

# 一躺下就气短 你的心脏有问题

心脏负荷加重或肌肉损伤时，其泵血功能降低，输出血量不能满足器官及组织需要，同时血液也不能顺利回流到心脏，这种状态称为心力衰竭，简称“心衰”。那么哪些症状可能表明心功能受损呢？且听安徽省针灸医院副主任医师、心内科主任丁丽来讲一讲。

■章燕 王津淼 记者 马冰璐 文/图

**名医简介** 丁丽 安徽省针灸医院副主任医师、心内科主任，全国老中医药专家学术经验继承人，安徽省中西医结合心血管病专业委员会委员，安徽省慢病防治委员会委员，安徽省老年病协会会员，中国针灸学会委员。从事心内科临床工作近20年，擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。



此时应迅速就医。

## 一、一躺下就气短

患者平卧几分钟后出现气短，坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多，导致气道阻力增加，患者出现气短。此时应及时到心内科就诊，同时排除肺源性疾病的可能。

## 二、胸口沉重如有大石

就是平常所说的“胸闷”，若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系統功能改变，此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解，甚至出现胸口剧烈疼痛，则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死（简称“心梗”）。应尽快拨打120，赶往最近医院，有条件的情况下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

## 三、衣服和鞋子突然变紧

衣服、鞋子变紧，不少人第一反应可能是自己胖了，但对心脏疾病患者来说，可能提示心功能受损。这是由于心排出量（心室每分钟射出总血量）血下降，肾脏血流量减少，排出体外水分减少，出现下肢浮肿、体重增加（尤其3天内增加超过2公斤），需及时就医。

## 四、食欲不振

心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现，还可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、上腹痛等症状，多是由于右心功能衰竭，胃肠道淤血引起。

## 五、头昏头晕

头昏头晕在日常生活中比较常见，睡眠差、颈椎病、高血压等是较常见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏，可能是心功能受损等所致，严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况，

## 六、焦虑不安

正常人焦虑不安大多与情绪有关，而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安，这要考虑到是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因，多由心脏功能性或器质性改变导致，应早期干预，防止症状进一步加重。

## 七、咳嗽不止

多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状，且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他类似感冒症状，唯独咳嗽不止，夜间多于晚上，平卧时比坐起时明显，此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激，可伴随咳白色泡沫痰、痰中带血丝，急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

## 八、容易疲劳或终日乏力

很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始，多是由于左心功能受损，心排出量降低，不能满足外周组织灌注所致。

## 九、少尿且下肢浮肿

出现少尿和下肢浮肿，很多人常认为是肾脏出了问题。实际上，心脏功能受损会导致肾脏血流不足或体静脉压力过高，常出现少尿及下肢浮肿等。肾脏长期缺血，可致肾功能恶化，出现蛋白尿，血肌酐上升，并形成心衰加重的恶性循环。

一旦出现上述“伤心”症状中任何一种或几种，应及时就医。遵医嘱排除相关疾病。明确诊断后应严格按照医嘱用药等治疗，切忌自行更改或停用药物。

## 外治法

1、中药泡脚：选取茵陈蒿和艾叶，泡在水里后进行煎煮，煎煮出来的药水倒在浴盆里来泡脚，每次泡脚时间控制在15分钟左右，能起到预防流行性感冒的作用。

2、穴位按摩：当感觉身体出现了感冒征兆的时候，我们可以按揉风池、太阳、大椎、迎香等穴位，直至发热。

## 生活起居预防

1、“虚邪贼风，避之有时”：根据气温高低及时增减衣物，以适寒温。

2、“饮食有节，不过不失”：饮食要适时、适量、适温，少进寒凉、辛辣油腻之品。

3、“起居有常，行止适度”：作息要有规律，保证充足的睡眠，早睡早起，适量运动，增强体质和免疫力。

4、“精神内守，病安从来”：保持心态平衡，避免对流感产生过度恐惧的心理。

当然，个人卫生方面要注意勤洗手，尤其是接触公共物品后洗手再触摸眼睛、鼻或口；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；保持环境清洁和通风；尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者；出现呼吸道感染症状应居家休息，及早就医。

## 小心“老寒腿” 锻炼要注意保护膝关节

生活中，我们常常会遇到一些在阴雨天气或气候转凉时，膝关节冰冷且疼痛的老年人，这种症状在我国很多地方都比较常见，因为这种腿部关节疼痛多见于中老年群体，所以大家俗称“老寒腿”。

也有一些“老寒腿”是因为运动过度且不注意相关保护和休息造成的。那么，锻炼时怎么保护好膝关节呢？市场星报、市场星报、安徽财经网（www.ahcaijing.com）、掌中安徽记者采访了省国民体质监测中心主任陈炜。 ■记者 江锐

## 锻炼要注意保护膝关节

膝关节对人体来说无比重要，对于健身者来说，几乎所有的运动项目都会使用到膝关节，所以锻炼时一定要保护好我们的膝关节，不能让它过度劳累，否则很可能得不偿失。

在医学专家眼里，无论多大年纪的人，都要注意膝关节的保健，尤其要注意膝关节的保暖防寒，防止关节受寒湿侵袭。尤其对于那些爱美的年轻女性来说，深秋时节仍旧短裙飘飘，让自己的腿部和膝部长时间在寒冷环境下受折磨，很容易早早就患上“老寒腿”。

尤其在进入了40岁之后，人体膝关节的关节液开始减少，关节润滑度下降，同时，因为胶原蛋白的流失，韧性也在下降。这个时候如果再超负荷的膝盖运动、膝盖使用过度，就会造成膝关节软骨蜕变和关节炎。

在做好膝关节的保护防护同时，也要进行合理的体育锻炼，因为适当的运动有利于促进关节软骨吸收营养。尤其对于上了年纪的人来说，高血脂、下肢动脉硬化斑块很容易逐渐形成，并不断扩大并继发血栓，使血管变得狭窄、血流速度减慢、血流量减少。合理科学的锻炼是减少这些病症的最好方法，从某种意义上说，也是保护我们的膝关节。

对于健身爱好者来说，必须劳逸结合地使用膝关节，避免活动过多过量损害关节。过度执着于单一运动绝对不可取，尤其像跑步、爬山这样对膝关节使用率很高的活动，更是不能过量。生活中，很多老年人喜欢以半蹲姿势，做膝关节前后左右摇晃动作进行锻炼，但殊不知这样的半蹲，股骨下端的髌骨面所受压力最大，摇晃则更会加重磨损，致使膝关节骨性关节炎发生。

对于很多运动来说，保护膝关节除了量上的控制外，动作的标准也很重要。就拿最普通的跑步来说，跑步姿势的正确与否，对膝关节的磨损和影响是完全不一样的。

## 生活中如何保护膝关节

●生活中注意保暖。膝关节部位血管很丰富，寒冷会导致肌肉收缩，血供减少，如果长期不注意保暖，关节抵抗力会下降，也容易患上关节炎。

●走路不宜过久，尤其上下楼梯时要适当休息。走路、爬山运动虽然有利于健康，但运动要掌握适当方法和运动量，一味大量运动会损伤膝部。

●避免长时间的半蹲、全蹲或跪姿。这些姿势会使膝关节长时间承受较大压力，损伤身体，对于一些人来说，蹲马步这样的锻炼方式也不一定适合。

●避免外伤和过度劳动、少搬重物。外伤会直接损伤膝关节，过度的劳动及搬运重物则往往都会使用腿部的力量，增加关节的负担，会使膝关节过度疲劳，导致膝盖受损。

## 春光灿烂，小心流感“卷土重来”

别怕，中医防治有妙招

星报讯（王津淼 记者 马冰璐）每年的冬春季都是流感的高发季节，眼下虽然气候逐渐转暖，但流感仍势头不减。对于年老体弱者来说，除了接种流感疫苗，中医有什么好方法可以预防流感呢？一起来看看安徽省针灸医院主治医师朱婷婷传授了哪些小妙招。

## 中医对流感的认识

流感属于中医学“外感热病”“疫病”的范畴，相当于中医学中的“时行感冒”，古代文献多有记载。感冒之名，首见于北宋杨士瀛《仁斋直指方》；《伤寒病》中也提出“时疫”的概念。清代温病学家所描述的“风温”“春温”等，与流感在病因、发病特点等方面十分相似。

## 中医防治流感有妙招

中医一向讲究“治未病”的理念，强调预防疾病的重要性，那么中医防治流感有哪些妙招呢？一起来看看吧！

## 内治法

内服中药：在流行性感冒流行期间，成年人预防用药：金银花1g，麦冬3g，菊花3g泡水代茶饮；儿童预防用药：芦根6g，白茅根6g水煎服，连续服用3~5天。另外，中成药板蓝根颗粒、莲花清瘟胶囊对流感病毒也有一定的抑制作用。