

心慌会引发猝死吗？别慌，两码事

心慌是我们经常会遇到的一种身体不适的表现。可以表现为“心脏空空的”，还可以是“感觉心口窝发慌”，或是“浑身筛糠、坐立不安”等等。特别是冬季来临，心脑血管病高发，再叠加重心慌，更是让人“慌的一批”。别急，医生告诉你，有些心慌不必担心。

猝死往往是心梗闹的

心慌到底是不是很严重的心脏疾病，会不会像一些明星一样出现猝死？好多心慌的患者会有这样的担心。

实际上心源性猝死的大部分原因往往是急性心肌梗死，俗称急性心梗。急性心梗一般是供应心脏血供的冠状动脉发生了急性闭塞导致的。而心慌则是负责刺激和维持心脏跳动的电学的改变。两者截然不同。所谓电学导致的心慌是不是很严重？相比较急性心梗，导致心慌的疾病则要轻很多。想要了解心慌的危害，就要知道心慌的时候心脏发生了什么改变。

心慌的感觉，来源于心跳的速率和节律的改变。例如心跳得特别快、特别慢，跳得不整齐等等都会导致心慌。三种情况中，有的快速率的、不整齐的心跳是不必担心的。

这种心脏突突跳没大事

有些快速的心跳是生理性的，是不用担心的。例如学生在考试时精神紧张、爬山时十分用力、生气时十分恼火，这些情况都会导致一个结局，即交感神经兴奋。人体的各项活动受到交感、副交感神经系统的精细调节，而达到一个平衡。交感神经兴奋会令人出现心跳快、呼吸快、血压高等表现；而副交感神经兴奋则是恰恰相反，令人心跳慢、呼吸慢、血压下降等，例如睡眠状态。

有时，夜里做一个噩梦，惊醒时心跳也是非常快的，那时候因为梦中身体处于极度的交感神经兴奋状态。这些情况下的心跳快，是人体为了适应环境、身体功能的需要而做出的适应性调节，当不再紧张、不再劳力、不再生气时，心跳自己会好的。若是强制用药把心跳压下来，反而不好。

凡是生理原因造成的交感神经兴奋，导致的心跳加快或者早搏样的快速性心律失常，均不必担心。

这种情况可酌情吃点药

有些患者从来都不饮酒，偶尔饮酒导致的心慌可能会持续很长时间，一直不太舒服，这种情况可以适当用一点抑制交感神经递质的药

物，例如beta1受体阻断剂——美托洛尔等等。

有些心慌病根不在“心”上

有一些情况是病理性的，但疾病本身不在心脏，而是全身其他系统的问题。例如糖尿病病人出现低血糖时会表现为心跳快导致的心慌，以及有手抖、出汗等等不适，此时也不是简单地降低心率，而是解决低血糖，如可以服用巧克力、糖块、饼干等高糖食物，会很快改善心慌；再如颈椎病也会导致心慌，表现为较长时间的伏案作业或者颈部突然受力时出现的心慌、头晕、出汗、恶心，甚至伴有胸闷等等。此时也不必急着用降低心跳的药物，而是改善颈部的环境。例如做仰头长啸、隔墙看戏等动作，或者做肩颈部肌肉的运动，改善附着于颈椎的肌肉的力量分布；贫血的时候也会心慌，首先表现就是心跳加快，往往伴有活动后气短、胸闷，此时需要做血液检查才能确定；同样，甲状腺功能异常也会心慌，也是需要血液检查。

需要提醒大家，在排除之前所述的这些因素后，如果仍有心慌找不到原因，应该及时到医院去就诊，查找原因。针对病因进行治疗，才是最关键的。

(北京青年报 钟光珍)



体检查出增生，危害大吗？

乳腺增生、前列腺增生、骨质增生……增生，是不少朋友体检报告中的一个高频词汇。什么是增生？增生有哪几种常见类型？健康危害大不大？一起了解一下。

增生是指组织或器官内细胞数目增多、体积增大的现象。一般情况下，大多数增生属于良性病变，但少数非典型增生属于癌前病变，如胃肠黏膜上皮非典型增生。较常见的良性增生有乳腺增生、前列腺增生、骨质增生等。

乳腺增生。乳腺增生好发于中年妇女，与内分泌功能紊乱密切相关，常表现为乳腺胀痛和乳腺结节。一般情况下，乳腺增生通过生活调理可改善：

适当运动，规律作息，不熬夜，维持内分泌平衡。

舒缓工作及生活压力，消除烦恼，保持心态平和。

合理膳食，避免刺激性食物摄入。

胀痛症状明显影响生活者，可视情况进行药物及心理干预。

前列腺增生。良性前列腺增生是年长男性的常见疾病，50岁以上男性发病率较高，无症状的

患者不需要治疗。然而，前列腺的增生程度可随年龄的增长而进展，导致膀胱颈阻塞而引起下尿路症状，常表现为尿频、尿急、夜尿增多、尿不尽及排尿困难等。通过调整生活方式和行为干预可改善前列腺增生的症状。

在睡前限制液体摄入量，限制利尿物质（如咖啡因、酒精）及膀胱刺激物质（如高度调味或刺激性食物）的摄入。

避免便秘。

增加活动，控制体重。

尿急时做凯格尔运动，收缩控制尿流的肌肉。定时排尿。

症状明显影响生活质量的前列腺增生患者，需及时到专科就诊，根据病情可予以药物治疗或手术治疗。

骨质增生。骨质增生本质是骨组织自我修复的病理过程，通过增生性改变来稳定关节，常出现在颈椎、腰椎、膝关节等部位。患者如无明显症状，不需要特殊处理。当骨质增生压迫周围神经、肌腱及其他组织时，可引起疼痛、麻木、肿胀、关节活动受限等症状，患者需及时就诊。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

防寒防冻 警惕“降温病”

“速冻”模式开启，气温断崖式下跌。防寒防冻，老年人等免疫力低下人群尤其要注意。对老年人和有慢性基础性疾病人群，医生提醒，近期要注意保暖，及时添衣、适度锻炼、保证睡眠；在有条件的情况下，及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等，为自己再添一道防护屏障。

心脑血管“很怕冷” 切忌“扛一扛”

低温会增加心脑血管系统疾病的发病风险。特别要关注低温对老年群体，尤其是患有高血压等慢性基础性疾病患者身体健康的影响。

寒冷刺激下，人体交感神经激活，加之血液黏度改变、氧化应激、炎症反应等，影响血管内斑块稳定的因素相互作用，极易导致血压升高、心脏负荷增加，诱发心律失常以及急性心肌梗死等心血管事件。

医生特别提醒，很多老年人疼痛耐受度高，对自己的病情变化不敏感，加之不想麻烦家人，往往容易耽误病情，有的还差点酿成险情。此前，某医院收治了一位患者——90多岁的老人在家闷了大半天，才来就诊。检查显示，老人是急性心肌梗死，已出现心衰表现。所幸，经抢救，老人病情最终稳定了下来。

医生强调，如果心血管病患者出现了胸闷、心悸、胸痛、大汗，尤其是胸痛持续时间长，伴有近期血压控制欠佳等情况，要立即拨打“120”尽快就近送医，老年人体弱，起病急、来势凶，切忌“扛一扛”，错过最佳治疗时间。

气温变化与卒中患病风险同样密切相关。有研究显示，温度每降低1℃，罹患卒中的风险将升高



1.13%，脑卒中死亡风险升高1.2%。医生建议，老年人外出时不妨戴上帽子，头部血管密集、热量散发多，做好头部保暖对预防卒中有一定帮助。

注重重点部位保暖 室内定期通风换气

气温“大跳水”，不少罹患慢性呼吸系统疾病的老年患者，气道收缩或感染，更易引发慢性疾病急性发作，严重者需住院治疗。

冬季本就是慢性阻塞性肺病等急性加重的高发季。门诊上，不少“老慢支”、慢阻肺患者经历过山车式的气温变化后，都会出现不同程度的咳嗽、咳痰、气喘等症状。

从数据看，冬季因慢阻肺急性加重而住院的患者比夏季多30%，这与室内外的寒冷暴露、呼吸道感染几率增加等因素直接相关。气温骤降注意添衣保暖，特别要注重重点部位的保暖，比如头部、背部

和脚部等。

医生建议，有呼吸道疾病的患者少去人群密集、空气不流通的场所，外出时佩戴口罩也有利于减少感染风险。室内定期通风换气是预防呼吸道感染的关键措施。因为随着气温降低，人们的室外活动减少，且习惯于把门窗关得很严，这会使呼吸道更易被病原体侵犯。

日前，国家疾控局也发布《寒潮公众健康防护指南》。《指南》提醒，寒冷天气还易造成浅表皮肤损害而形成冻疮，加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛，同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，比如慢性肾病、糖尿病等，相关症状患者应及时做好防护。

老年人骨质疏松多，一定要注意出行安全，走路步幅尽量小一些，走路慢一些，如果不小心摔倒，不要急于起身，若身体剧烈疼痛，应尽快就医。

(老年生活报 李晨琰)

三款家常汤补血暖身

寒冷的天气里，喝一碗热乎乎的汤可以暖身，如果选对了还能补铁补血。下面为大家介绍了三款适合补血的养生汤。

鸭血番茄金针菇汤。鸭血是最佳的补血食物之一。数据显示，每100克鸭血的含铁量可达30.5毫克，比猪血(8.7毫克/100克)、羊血(18.3毫克/100克)要高出很多。鸭血中的铁属于血红素铁，其吸收利用率高，可达15%—35%，且鸭血脂肪含量很低，不用担心胆固醇的过多摄入，是非常理想的补血食物。鸭血口感细腻润滑，非常适合做汤。汤中加入酸酸甜甜的番茄，不仅可以增加营养，去腥开胃，番茄中丰富的胡萝卜素以及有机酸类还能促进铁吸收，增强这款汤的补血效果。加入金针菇可以增加鲜味，也可丰富其色泽和口感，让汤更有食欲。做法：锅中放适量橄榄油，将切碎的番茄下锅翻炒后加水，水开后放入鸭血(事先焯水去腥)和金针菇，煮熟后加盐调味即可。

牛肉山药汤。牛肉不仅含优质蛋白质，还含有丰富的血红素铁，每100克牛肉后腿含铁4.2毫克，

虽然含量没有动物血、内脏等丰富，不过贵在常吃。牛肉山药汤不仅汤鲜味美，还能够补血暖脾胃，非常适合儿童青少年等食用。牛肉要用嫩瘦肉，山药可用淮山药，做法：将牛肉切片，用生抽、淀粉腌制；山药去皮切片；锅中放油，加入姜末炒香；放入山药略炒后加水，煮3分钟左右；加入牛肉片，再煮两三分；加入盐、小葱末调味即可出锅。

酸辣肉丝木耳汤。北风呼啸、雪花飞舞时，来一碗酸辣汤无疑是最驱寒的，如果在汤中加入瘦肉丝和木耳，就具备了补血养生功效。猪瘦肉含血红素铁比较丰富(3.0毫克/100克)，木耳(水发)含有较多的非血红素铁(5.5毫克/100克)，搭配干黄花菜和蒜黄，香味十足。做法：锅内加入水烧开，放入瘦肉丝、姜丝，撇去浮沫；加入水发的木耳、干黄花菜煮两三分；加入老陈醋、生抽、白胡椒粉、盐等调味；淋上水淀粉，并加入蒜黄煮至断生即可。汤中的酸辣来自老陈醋和白胡椒粉，可根据个人口味调整汤的酸辣度。

(生命时报 张艳红)