读懂心脏“求救信号”

莫被“忍一忍”耽误

新华社郑州11月20日电(记者王烁、吴刚)秋冬交替，气温波动加大，心血管事件进入高发时段。11月20日是“中国心梗救治日”。专家提示，心脏疾病的危险信号容易被忽视，不要让最佳救治期被“忍一忍”耽误。

读懂心脏求救信号

专家表示，出现胸痛、胸闷、心慌等不适，切莫大意。“有以下四类情况要立即就医。”阜外华中心血管病医院心律失常一病区主任杨海涛表示，一是胸骨后或心前区压榨样、憋闷样痛感，可放射到左肩、后背、下颌乃至牙齿；二是胸闷胸痛持续超过20分钟，休息后不缓解，并伴有出冷汗、恶心呕吐等情况；三是突发严重心慌，伴头晕、眼前发黑甚至晕厥；四是突发毫无缘由的气短，静坐也喘不上气。

郑州市中医院心血管六科副主任医师管向华提醒，一些心血管疾病非典型症状有时会被误认作消化、神经或呼吸疾病，易在“忍一忍”或“再观察观察”中被忽视，从而错过最佳救治期。出现上述任一危险信号都不可硬扛，应立即就医。

急救四步

危险信号出现后，正确施救与及时送医同样关键。专家提示，心脏出现不适时应立即停止活动，平躺或半卧，拨打120并争取120分钟黄金救治期，勿自行驾车或打车前往医院；如测得血压正常，可遵医嘱舌下含服硝酸甘油，血压偏低或无法判断病情时切勿自行用药；若出现意识丧失、无呼吸应立即心肺复苏并尽快使用AED；切勿喝水、拍背、用力咳嗽等，错误的操作可能增加心脏负担。

在救治之外，心血管疾病的防控关口还须前移。专家表示，心脏疾病的筛查应结合年龄和危险因素进行个体化选择，具体项目应由医生评估后确定：一般来说，无心脏病家族史、“三高”的健康年轻人，常规做心电图及血压、血脂、血糖检查即可。40岁以上者，或存在吸烟、肥胖、高血压、糖尿病等危险因素者，若活动时出现胸闷胸痛、疑似冠心病，可在医生评估后增加心脏超声、运动平板试验、冠脉CTA等检查项目。

护心健康从日常做起

杨海涛表示，心源性猝死的成因较为复杂，往往与个体自身的心血管条件等多种因素有关，保持良好的生活习惯对心血管健康有积极作用。如果长期作息不规律、饮食不均衡，可能间接增加心血管系统的负担。少数人还存在较为隐匿的先天性心脏问题，平时往往没有明显症状，在特定诱因下可能出现较严重的心律失常，需要引起重视。他提醒，心慌、胸闷等不适感受因人而异，具体成因需通过专业检查才能明确，不宜自行判断，如果这类不适反复出现，建议及时到正规医疗机构就诊。

管向华建议，可把护心的功夫下在平时。饮食上，均衡搭配、少油少盐少糖；运动上量力而行、控制体重，疲惫时不做高强度运动；起居上规律作息，秋冬注意避寒保暖，保障睡眠；情绪剧烈波动容易扰动心神，宜尽量保持心态平和。如已确诊心脏相关疾病的患者，应遵医嘱规范治疗、按时复诊，不要随意停药或自行更改治疗方案。

警惕隐形糖与不良进餐习惯

伤害儿童牙齿

当下，儿童牙齿健康问题成为不少家长关注的重点。医生提醒，隐形糖与不良进餐习惯，是极易被忽视的儿童口腔健康风险。

所谓“隐形糖”，就是口感并不甜、不易被察觉，但配料中含有糖分的食物，常见于酸奶、乳酸菌饮料、果泥、儿童饼干、鲜榨果汁、米糊、蜜饯、部分粥品以及功能性饮料中。

“唾液能够中和酸性物质，助力牙釉质自我修复，但牙齿只有脱离酸性环境，修复过程才能进行。”银川市口腔医院儿童口腔科副主任医师杨程说。

据介绍，儿童就餐时观看电子产品等不良就餐习惯，也会带来口腔健康风险，但很多家长对此认识不足。比如，部分家长靠播放动画片引导孩子进食，孩子注意力被画面吸引，一餐往往耗时半小时以上。

“孩子分心后，容易咀嚼敷衍、囫囵吞咽、含饭不咽。充分咀嚼是刺激颌骨正常发育的关键，长期咀嚼不足，容易造成牙弓狭窄，增加牙列拥挤风险；部分孩子还会无意识地单侧咀嚼，久而久之出现面部不对称。”杨程说，进食时间拉长，酸性物质持续侵蚀牙釉质，再叠加辅食、奶、果汁里的隐形糖，更容易引发低龄龋、环状龋。

医生提醒，家长应当管控隐形糖摄入，引导孩子集中时段进餐，不要边看动画边吃饭；6周岁以下儿童，需要家长协助刷牙，同时配合牙线清理牙缝菌斑；坚持定期进行口腔检查、涂氟，符合条件及时开展窝沟封闭，做到早发现、早干预，不要等到牙疼、牙齿龋坏严重再就医。 **(据新华社 记者艾福梅)**

公益广告



广告

