如何区分烧心和心脏疾病

王倩

吃完东西后,你有胸口“烧”得难受的时候吗?很多人把它叫做“烧心”,这是怎么回事呢?

烧心是怎么回事

生活中,我们常说的烧心,其实是一种常见的消化道疾病症状。烧心,也称胃酸过多性消化不良,或胃灼热,一般是指胸骨后烧灼感,可从胸骨下段向上延伸。通俗说,就是胸骨后或上腹部有种火烧火辣的感觉,是一种非常常见的临床症状。

烧心往往出现在胃—食管反流病患者中。通常饱餐后1小时出现,尤当弯腰、卧位或用力屏气时明显,有时可向颈部放射。在大多数时,烧心和泛酸一起出现。胃内容物增多(包括饱食、胃潴留、酸过度分泌)、物理性因素(平躺或弯腰)、腹压增加(穿过紧的衣服、肥胖、腹水、妊娠)、食管下段括约肌松弛(吸烟、抗胆碱能药物等)、食管裂孔疝、贲门部位的手术等多种因素,可导致胃酸反流至食管内,导致烧心症状出现。

正常人偶尔也会出现烧心、泛酸等症状,若频繁出现则提示存在病理性改变。如果一周内出现两次以上烧心,很可能患有胃食管反流病。

烧心是胃食管反流病最为常见的临床症状。研究发现,几乎所有烧心的病人都可以发现食管黏膜的病理性改变,反流性食管炎可以看见明显的食管下段充血、糜烂或者溃疡。

烧心也可能是一种功能性疾病的表现。功能性烧心是指在无病理性胃食管反流,或病理基础的胃、食管动力或结构异常的情况下,反复发作的胸骨后烧灼感。功能性烧心与高度焦虑、情绪不稳定以及社会支持度较低密切相关,而与进食、体位无关。其机制可能涉及内脏的高度敏感性。

从两方面区分烧心与胸痛

烧心与心脏疾病要区分。心脏疾病引起的胸痛一般称为心源性胸痛。在所有胸痛患者中,有近80%为心源性胸痛,在剩余的非心源性胸痛中,有近75%为食管源性胸痛。由于心源性胸痛很可能致命,区分心源性胸痛与食管源性胸痛非常必要。

心脏疾病引起的胸痛以心绞痛最常见,表现为胸骨中上段后方的绞痛或压榨性疼痛,可放射至左侧肩部、左前臂内侧达无名指和小指,甚至放射至左侧牙龈,典型的心绞痛一般持续数分钟,很少超过15分钟,口服硝酸甘油或速效救心丸后能好转。心绞痛常常发生在劳累、吸烟、剧烈运动、情绪激动、用力排便后,主要由于心脏的冠状动脉痉挛、狭窄乃至闭塞引起心脏供血不足而引起,发作时如果继续活动,症状会加重。急性心肌梗死时疼痛持续时间长、程度重,药物不一定能缓解,需通过心电图、心肌损伤标记物(如肌钙蛋白)、急诊冠脉造影进行确诊。

烧心引起的疼痛一般位于胸骨中下段后方或者上腹部剑突下,为烧灼样疼痛,主要与胃酸反流相关,一般伴发泛酸,使用硝酸甘油或者速效救心丸不能缓解,活动或者运动不加重症状。

如何防治烧心

防治烧心患者要做好以下两点:

1.保持良好的生活饮食习惯。患者在日常生活中要规律饮食,一日三餐,定时定量,不要暴饮暴食。提倡清淡饮食,尽量避免生冷、油炸、辛辣或坚硬食物,少吃柠檬等酸性水果,戒烟酒、咖啡。中午饭后不宜立即平躺,建议散步半小时再抬高床头30度进行休息,晚上睡前3小时勿进食,以减少夜间胃酸分泌。如涉及某些药物,需请专科医生调整用药,选择对食管下段括约肌功能影响较小的药物。

2.如已出现典型的烧心症状,需要及时至正规医院就诊。可以选择抑酸药,如质子泵抑制剂奥美拉唑、兰索拉唑、埃索美拉唑、艾普拉唑等;抗酸药,如铝碳酸镁、氢氧化铝、碳酸氢钠、碳酸钙等;促胃肠动力药,如多潘立酮、莫沙必利等;黏膜保护药物,如复方铝酸铋、胃得安、康复新等进行治疗。需要注意的是,完全控制症状后维持用药一段时间,后续在医生指导下逐步减少药物或减量。

(摘自《生命时报》)

人到中年别做八件事

本报综合讯 按照世界卫生组织的定义,45-65岁为中年,步入这一阶段,身体状况开始发生变化,以前一些习以为常的行为可能会损害健康。美国MSN网站总结了中年时期应当避免的一些行为和习惯。

错误一:不定期体检。错过筛查是中年人犯的一个大错。随着年龄增加,各种疾病以及癌症的发生风险都会升高,定期体检、及早筛查能够扼杀疾病的苗头,尤其是有癌症等重大疾病家族病史的人群,更要引起重视。

错误二:忽视身体不适。中年人不要忽视任何不适症状。不明原因的体重减轻、便血、胸痛、脚肿或呼吸急促等都可能存在严重的健康隐患。

错误三:打呼噜不治疗。很多人觉得上了岁数睡觉就会打呼噜,这是正常现象。但实际上白天嗜睡或严重打鼾等症状可能表明患有睡眠呼吸暂停症,时间久了甚至会导致血氧不足,危害心血管健康。

错误四:吸烟喝酒。不良习惯的积累,在中年时期会表现为严重的健康问题。对于饮酒者来说,可能会出现肝硬化,吸烟者有可能患上慢性阻塞性肺疾病、癌症、高血压和或冠心病等。

错误五:久坐。久坐不动的生活方式会导致一系列慢性病,如癌症、2型糖尿病、肥胖、心血管疾病,甚至早亡。不活动还会降低代谢功能,损害身体调节和控制血糖水平的能力。

错误六:姿势不正。驼背会对臀部施加压力,从而导致臀部肌肉僵硬和疼痛,限制髋关节的活动范围。身体姿势不端正还会造成热量积存,更快地磨损肌肉,常年姿势不良会导致平衡功能下降和血液流通不畅,并伴有慢性颈部和背部疼痛。

错误七:不做拉伸运动。拉伸的重要性随年龄的增长愈发突出。上了年纪后,肌腱和肌肉更容易受伤,经常拉伸就能降低受伤风险,提高灵活性,拉伸可以通过保持肌肉健康、灵活和强壮来改善活动范围。如果不做拉伸,肌肉就会变得紧绷和缩短,容易受伤。

错误八:不爱出门。有些人上了年纪就不爱活动更不爱出门,导致骨骼力量虚弱,增加骨折风险。外出晒晒阳光能促进体内维生素D的合成,有助于钙的吸收,防止骨骼畸形、变薄或变脆。

(摘自《生命时报》)

接种新冠疫苗不会增加孕早期流产风险

据新华社电(记者 谭晶晶)美国《新英格兰医学杂志》日前发表的一项新研究显示,新冠疫苗接种与孕早期流产风险没有关联,这为支持孕妇接种新冠疫苗提供了更多科学依据。

来自挪威公共卫生研究院、美国国家环境卫生科学研究所、加拿大渥太华大学等机构的科研人员参与了这项研究。他们通过分析来自挪威卫生机构的数据,对接种过新冠疫苗的女性在孕期头3个月发生流产与未发生流产的比例进行比较。

结果显示,没有证据表明接种新冠疫苗会增加女性孕早期流产风险。新研究还显示,接种不同种类新冠疫苗与发生孕早期流产也没有关联。挪威目前使用的是辉瑞疫苗、莫德纳疫苗和阿斯利康疫苗。

研究人员表示,孕妇一旦感染新冠病毒,她们入院治疗和出现新冠并发症的风险较普通人高,胎儿早产的风险也较高,因此为孕妇接种新冠疫苗非常重要。此外,孕期接种新冠疫苗可能会保护新生儿在出生后的前几个月免于感染新冠病毒。

卒中后,居家康复护理需警惕并发症

据新华社电(记者 黄筱)进入秋冬后各地医院急诊科脑卒中病人明显增多。高发病率、高病死率和高致残率的卒中,已成为危害国民健康的重大疾病之一。专家表示,除了提前筛查发现卒中高危因素外,对于发生过卒中的患者来说,卒中后居家康复护理也是防治工作中的重要环节。

专家介绍,在脑卒中患者康复过程中,早期康复理念的介入,以及教会患者及家属掌握康复的基本技能,有助于帮助患者尽早回归正常生活。大部分卒中患者需要居家康复,在患者居家康复过程中,家属要重点关注卒中后并发症的管理。要给病人提供个体化的康复清单,详细标注不同阶段的康复建议,随着“互联网+护理”的推广,医生和护士也可以在线上为患者提供免费咨询。

部分患者回家后会有吞咽困难、肢体活动障碍等情况,家属要做好吸入性肺炎、压疮、下肢静脉血栓等并发症管理。患者出院时,医护人员都会告诉患者回家后的注意事项,家属一定要认真去落实。专家表示,卒中患者的康复需要循序渐进,不能“三天打鱼、两天晒网”,影响康复效果。

此外,专家提醒,卒中患者出院后服药的依从性一定要好,一般脑卒中患者都伴有三高疾病、冠心病等,这些药物和卒中预防的抗血小板聚集或抗凝药物要按时服用,并且遵循服药的各个注意事项。

每个年龄段都有刷牙法

李斌

孩子口腔清洁、保护牙齿从出生就要开始。每个孩子生长情况不同,但大致可以把 6岁当成一个分水岭。6岁之前,以大人帮忙刷牙为主;6岁之后,以孩子自己刷牙为主。当然,每个年龄段刷牙方各有侧重。

0-6个月:6个月前的宝宝,牙齿还未萌出,很多家长会忽略这个阶段宝宝的口腔健康。建议在宝宝饭后,喂几口白开水,把残留食物冲洗干净。必要时,可以利用干净的纱布套在手指上,沾水轻轻擦拭宝宝的牙床、舌面,减少口腔细菌。

6个月-3岁:宝宝开始长出新牙,可能发生蛀牙。此时,家长可以选择专用的纱布巾、手指套、专用牙刷等帮宝宝进行口腔清洁。等到臼齿长出后,因为有很多凹凸的地方,要选择用牙刷,不再使用纱布。刷牙时轻轻地擦拭宝宝的牙齿表面,并且教宝宝饭后漱口。

3-6岁:建议家长监督、引导孩子使用儿童牙刷,但此时孩子刷牙仍需家长的帮助。推荐圆弧刷牙法,即当上下牙咬在一起时,将牙刷放入口腔前庭,刷毛轻轻接触牙面,用较快、较宽的圆弧动作,以较小的压力从上颌牙龈拖至下颌牙龈。前牙切缘对切缘接触,做连续的圆弧形颤动,舌侧面与腭侧面需往返颤动,由上颌牙弓到下颌牙弓。引导孩子刷牙时父母一定要有耐心,必要时帮其再刷一次。

6岁以上:家长监督孩子使用巴氏刷牙法。选择软毛牙刷,将牙刷与牙长轴呈45° 角指向根尖方向(上颌牙向上,下颌牙向下),按牙龈-牙交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位做前后方向短距离的水平颤动10次。颤动时牙刷移动仅约1毫米,每次刷2-3个牙,再将牙刷移到下一组。颌面的刷牙动作是将刷毛紧压颌面,使毛端深入点隙,做前后牙方向颤动。每次刷牙2-3分钟,每天至少早晚刷牙各一次。

(摘自《生命时报》)

隔日断食法 肌肉流失快

石正莉

近年来,隔日断食法受到不少人追捧,属于轻断食的一种。这种减肥方法要求执行者隔一天断食一次,但并不是完全不吃东西,只是少吃很多,摄入热量为正常饮食的25%。在不断食的日子里,由于胃肠功能有限,大部分人不会吃回来两倍的食物。所以,最后平均到每天的进食热量还是下降了,从而有助减肥。

但研究证明,这个效果和传统的减肥方法——也就是每天都少吃一点比起来,并没有显著差异;而且,隔日断食法减掉的体重中,肌肉流失“贡献”了不少,传统减肥法带来的体重下降则更多是脂肪流失带来的。原因是,隔日断食饮食模式之下,人们的运动量下降,肌肉得不到锻炼,同时热量和蛋白质摄入不足,导致肌肉合成率不及肌肉分解率,进而引起肌肉快速流失。

多项研究表明,在同样热量值的前提下,营养素在三餐中的摄入越均匀,身体对营养素的利用率越高,得到的效果越好。因此,大家不要盲目追求隔日断食。

(摘自《生命时报》)

让民族团结之花绽放校园

(上接一版)踩高跷等,既丰富了学生的课余生活,又厚植了学生的文化底蕴。目前,该校已将欻嘎拉哈、挑小棍、九连环等申请为市级非物质文化遗产项目。同时,积极申请协调,邀请市文化馆教师教授学生花棍舞、编排体现满族剪纸文化的舞蹈等,并在珲春市民族团结进步宣传月、非物质文化遗产宣传展示等活动中进行表演,赢得社会各界的广泛好评和高度赞扬。

2013年,东北师大满族历史语言文化研究中心在杨泡满族乡小学设立了教学基地;2017年,该校被命名为“省级非物质文化遗产满族剪纸传承基地”;2019年,该校被延边州民委命名为全州民族团结进步教育基地和全州少数民族文化体育传承基地。

(上接四版)在习近平生态文明思想指引下,14亿多中国人正以久久为功的精神持续推进美丽中国建设,为子孙后代呵护一个天蓝、地绿、水清的美好家园,也为中华民族永续发展开辟新空间。

格局之变:以构建新发展格局谋战略主动新优势

金秋十月,中国广州,第130届广交会19日落下帷幕。

这一自1957年创办至今从未间断的“中国第一展”,此次成为疫情下全球率先恢复的最大规模线下展会,其成功举办彰显中国推动建设高水平开放型世界经济的决心。

“广交会要服务构建新发展格局,创新机制,丰富业态,拓展功能,努力打造成为中国全方位对外开放、促进国际贸易高质量发展、联通国内国际双循环的重要平台。”

习近平总书记在向本届广交会发来的贺信中,传递出对加快构建新发展格局的关切。

这是重塑中国经济未来发展新优势的格局之变——

时间回到2020年春天。

3月29日至4月1日,之江大地繁花似锦、草木葱茏。

在疫情防控持续向好之时,习近平总书记来到浙江考察,一番“危和机总是同生并存的,克服了危即是机”的话,让很多处在困境中的企业,坚定了前行的信心。

习近平总书记在浙江考察时发现,在疫情冲击下全球产业链供应链发生局部断裂,直接影响到我国国内经济循环。当地不少企业需要的国外原材料进不来、海外人员来不了、货物出不去,不得不停工停产。

“我感觉到,现在的形势已经很不一样了,大进大出的环境条件已经变化,必须根据新的形势提出引领发展的新思路。”今年1月11日,习近平总书记在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班开班式上说。

2020年4月10日,习近平总书记在中央财经委员会第七次会议上发表重要讲话,明确提出构建新发展格局,阐释了对国家中长期经济社会发展的深入思考。此后,党的十九届五中全会对构建新发展格局作出全面部署。

“这是把握未来发展主动权的战略性布局和先手棋,是新发展阶段要着力推动完成的重大历史任务,也是贯彻新发展理念的重大举措。”

“我们只有立足自身,把国内大循环畅通起来,努力炼就百毒不侵、金刚不坏之身,才能任由国际风云变幻,始终充满朝气生存和发展下去,没有任何人能打倒我们、卡死我们!”

“加快构建新发展格局,就是要在各种可以预见和难以预见的狂风暴雨、惊涛骇浪中,增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力,确保中华民族伟大复兴进程不被迟滞甚至中断。”

……

中国经济发展模式在悄然改变:中国外贸依存度由2006年的67%下降到2019年的近32%,经常项目顺差同国内生产总值比率由2007年的9.9%降至现在不到1%。同时,内需越来越成为经济增长的主要动力。

这是把握发展主动权的先手棋——

尽管近段时间受疫情汛情等因素影响,消费增速略有放缓,但前三季度,最终消费支出对经济增长贡献率为64.8%,拉动国内生产总值增长6.3个百分点,消费持续恢复势头没有改变。

构建新发展格局,关键要扭住扩大内需战略基点。

网上购物,可在家门口取件;销售农副产品,快递小哥能上门收件——从“快递下乡”到“快递进村”,近期一系列打通农村快递“最后一公里”的努力,正是为了激发农村消费巨大潜力。

“在新发展格局下,中国市场潜力将充分激发,为世界各国创造更多需求。”习近平主席说。

14亿多人的超大市场谁都不想错过——中国人均国内生产总值已经突破1万美元,有超过4亿中等收入群体,未来规模还在持续扩增。预计未来10年累计商品进口额有望超过22万亿美元……

顺应超大市场这一巨大优势,以国内大循环为主体,关键要畅通阻碍循环的堵点和断点。

推出若干举措提振大宗消费重点消费,全面推进乡村振兴、持续推进以人为核心的城镇化,区域协调发展战略向纵深推进;以满足国内需求为基本着力点,加强现代流通体系建设,加快科技自立自强,推动产业链供应链优化升级……构建新发展格局是一个系统工程。

这是开放的国内国际双循环,而非封闭的国内单循环——

印发《建设高标准市场体系行动方案》,审议通过《关于加快构建新发展格局的指导意见》,破除妨碍生产要素市场化配置和商品服务流通的体制机制障碍,深化教育、医疗、养老等领域改革……

对标世界最高水平开放形态,发布海南自贸港22条市场准入特别措施、33项金融改革举措;《中共中央　国务院关于支持浦东新区高水平改革开放打造社会主义现代化建设引领区的意见》发布,赋予浦东新区历史新使命……

同140个国家和32个国际组织签署200多份共建“一带一路”合作文件;中欧班列累计开行超过4万列,通达欧洲23个国家的170多个城市,运输货品达5万余种……

广交会、服贸会、进博会、消博会……一个个开放合作平台,成为中国畅通国内国际双循环的生动实践,勾勒出加快构建新发展格局的壮阔图景。

“以国内大循环为主体,绝不是关起门来封闭运行,而是通过发挥内需潜力,使国内市场和国际市场更好联通,更好利用国际国内两个市场、两种资源,实现更加强劲可持续的发展。”

无论是主场外交,还是国内会议,统筹国内国际两个大局始终是习近平总书记强调的观点。

把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局——站在2021年瞻望未来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,亿万人民团结奋进,准确把握发展之机,牢牢掌握发展主动,为塑造经济发展新格局不断谋势、蓄势、聚势,中国经济长期向好之势不可逆转,中华民族伟大复兴历史进程不可逆转!

新华社北京11月1日电

(上接一版)珲春边境经济合作区经济技术合作局局长张文龙告诉记者,作为此次活动的承办单位,边合区经合局做了大量工作,分批派遣工作人员赴长三角地区开展专业招商、小分队招商、登门招商等活动,为此次投资说明会的召开奠定了基础。会后,经合局将进一步建立健全回访机制,尽快促成有意向的企业到珲春参观考察,推动相关项目落地。

公　示

珲春市大型水库移民后期扶持项目建设管理处建设的珲春市哈达门乡三道沟村2组渠道衬砌工程(一)工程项目,由吉林翔禹水利水电工程有限公司负责承建,现已竣工完成。此项目中所有人工费全部结清,特此公示。

工程地点:珲春市哈达门乡三道沟村2组

施工日期:2020年9月27日—2020年11月26日

建设单位:珲春市大型水库移民后期扶持项目建设管理处

施工单位:吉林翔禹水利水电工程有限公司

施工单位联系电话:15943372333

监督部门:珲春市人力资源和社会保障局劳动保障监察大队

监督电话:0433-7513520

公　示

珲春市大型水库移民后期扶持项目建设管理处建设的珲春市板石镇新农村排水沟工程项目,由吉林翔禹水利水电工程有限公司负责承建,现已竣工完成。此项目中所有人工费全部结清,特此公示。

工程地点:珲春市板石镇新农村

施工日期:2020年9月27日—2020年11月26日

建设单位:珲春市大型水库移民后期扶持项目建设管理处

施工单位:吉林翔禹水利水电工程有限公司

施工单位联系电话:15943372333

监督部门:珲春市人力资源和社会保障局劳动保障监察大队

监督电话:0433-7513520