

心梗的4种疼法和普通疼痛区别在哪

急性心肌梗死(简称心梗)发病急、病情重、死亡率高,是中老年人猝死的主要原因之一,并呈年轻化趋势。

心梗发作,除了影视剧中捂胸倒地的经典桥段,很多人还有牙疼、肩膀疼等其他特殊疼痛表现。那么,心梗痛与普通疾病疼痛应如何辨别呢?



秋冬是心梗的高发季

人体受到寒冷环境刺激,交感神经兴奋,血管收缩、血压升高、心率加快,并使血中纤维蛋白原增加,纤溶活性下降,血液处于高凝低溶状态。同时,寒冷会激活血小板,使血液黏度增加,血流速度相应变慢,大大增

加动脉硬化斑块破裂、形成血栓堵塞冠状动脉的几率。

一年当中,心梗的发病趋势如下:每年1月,心梗发病率突然上升,北方高寒地区表现尤为突出,随气温回暖,心梗发病率进一步降低,至夏

季迎来全年最低谷,9月以后,天气转凉进入深秋,此时心梗发病率虽然没有冬季高,但随温度降低,心脏负荷增加,诱发急性冠脉事件的风险也会呈现升高趋势;心梗发病率的攀升,在12月再次达到高峰。

普通疾病疼痛 vs 心梗疼痛

典型心梗急性发作时,患者会有突发胸骨后或胸前区剧痛,感觉像有块大石头压在胸口,还会向左肩、左臂或其他部位放射,伴有呼吸短促、头晕、恶心、多汗等,脉搏细微,皮肤湿冷、灰白,有濒死感,持续不能缓解。然而,心梗还有许多非典型的疼,不仅不易识别,还可能造成误判。到底哪种疼才是心梗呢?

一、嗓子疼

感冒:因上呼吸道感染所致,伴有流鼻涕、咳嗽、咳痰,具有自限性,一周左右就好了。

心梗:没有明显上呼吸道感染病史,活动后加重,嗓子有烧灼感、发

紧,患者一般有基础疾病,服用硝酸甘油可能缓解,发作时间15-30分钟,甚至更长。

二、肩膀手臂疼

肩周炎、左臂疼:这是一种老年退行性病变,患者做某个动作时会感到不适或无法做到位,肩疼症状会持续数周、数月,甚至数年,到医院检查有相关诊断。

心梗:多因劳累、暴饮暴食等诱发,出现突然肩膀疼或左臂疼,同时伴有胸部放射痛,一般会持续30分钟或更长时间,并伴有恶心、呕吐、心慌。

三、牙疼

牙周炎:有明确的牙病史,病因不解除,牙疼不容易缓解。

心梗:没有牙周问题,突然牙痛,呈弥漫性,不能明确描述哪个牙或区域疼,并伴有头晕、冒冷汗、心悸,吃止痛药也无法缓解,活动后加重。

四、腹痛

胃肠疾病:普通腹痛多因胃肠道疾病所致,病因解除即可缓解,也可到消化科就诊。

心梗:突然上腹部疼,没有消化道病史,有高血压、高血糖、高血脂等基础病,使用胃药也没有效果,没有压痛感,发病有明确诱因,如烟、酒、冷热刺激、脱水,持续不能缓解。

六个高危时段警惕心梗

如果能在六个高危时段进行精准预防,可降低心梗发生和致死风险。

一、起床时

由于生物钟效应,随着太阳升起,大脑思维开始活跃,交感神经张力增高,血中肾上腺素、儿茶酚胺及皮质激素浓度升高,体内生理代谢增强。

综合一系列变化,使心脑血管局部血管狭窄及缺血加重,并促使不稳定的粥样硬化斑块损伤或破裂,造成动脉血栓形成,使血管堵塞。

早晨醒来之后要在床上活动一下腿和胳膊,然后再慢慢坐起来。

二、如厕时

高血压和冠心病患者要警惕便秘。便秘会导致排便困难,腹部压力升高使血压短时间内急速升高,心率也不断加快,无形中增加心脏压力。

上厕所要避免用力排便。如有必要,可服用润肠类药物。

三、洗澡时

温度升高而导致全身血管扩张,加上长时间待在密闭环境中,大脑和心脏容易出现缺血和缺氧的情况,增加心梗发生几率。

秋冬洗澡时间不能太长,尽力控制在15分钟内。还要调节好水温,饥饿和饱餐的状态下都不能洗澡。

四、运动时:突然做剧烈运动,会引起血压升高,严重时使全身血管处于扩张状态,导致心脏缺乏动力,最终诱发心源性猝死。

另外,突然剧烈运动还可能使血管出现痉挛收缩的情况,增加心血管堵塞几率,最终诱发心梗。

秋冬心脏不好的中老年人要尽量选择低中强度的运动,如慢跑、散步等。

五、聚餐时:酒精进入体内会使大脑处于兴奋状态,促使心率加快、血压升高,严重时还可能致心率失常。

如果本身患有心脑血管疾病,则

可能出现急性心梗。

六、娱乐时:无论是打麻将还是下棋,都需要久坐,加之情绪波动,极易出现血压突然升高、心跳突然加速的情况,导致心肌缺血的情况发生,增加心梗几率。

打牌时每坐40分钟就要起来活动一下,让血液循环更加流畅,同时也要保持平和的情绪。

心梗是血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、缺少蔬果、紧张心理和酗酒等高危因素共同作用的结果。积极治疗已有慢性疾病是预防本病的重要手段。如果突发心梗,千万不能擅自做心肺复苏和服用硝酸甘油以及独自去医院,这些做法极易造成病情进一步恶化。患者突发心梗后应当静卧,紧急拨打120求救,争取尽早开通闭塞血管。

(来源:生命时报 微信公众号《心梗的4种疼法,和普通疼痛区别在哪》)

森林防火要牢记

森林火灾是一种突发性强、破坏性大、处置救助较为困难的自然灾害。森林防火,重在预防,进入林区必须严格遵守森林防火规定,严禁一切户外用火。

森林防火“十不要”

- 不要携带火种进山
- 不要在林区吸烟、用火把照明
- 不要在林区内狩猎或放火驱赶动物
- 不要在山上野炊、烧烤食物
- 不要在野外烧火取暖
- 不要炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧等
- 不要在林区内上香、烧纸、燃放烟花爆竹
- 不要让特殊人群和未成年人在林区内玩火
- 不要让老、幼、弱、病、残者参加扑火救援
- 不要乘车时向外扔烟头

营林用火“五不烧”

- 未经批准不烧
- 未开好防火线不烧
- 未准备好打火工具不烧
- 无人看守不烧
- 风大不烧

森林火灾的起火原因

森林火灾的起因主要有两大类:人为火和自然火

人为火

生产性火源:农、林、牧业生产用火,林副业生产用火,工矿运输生产用火等

非生产性火源:如野外吸烟、做饭、烧纸、取暖等

自然火

自然火源是在特殊的自然地理条件下产生的热源,主要包括雷击火、火山爆发、陨石降落、滚石火花和泥炭自燃等,主要发生在人烟稀少、交通不便的边远原始林区,我国由自然火引起的森林火灾约占火灾总数的1%

森林灭火基本知识

三打
打早 打小 打了

三早
早发现 早出动 早扑灭

三少
人力、物力投入少 森林火灾损失少 直接扑火费用少

(来源:央视新闻 应急管理部)