

發怒一次心臟就受傷!心臟好不好看看這裡就知道

心臟負荷加重或肌肉損傷時,其泵血功能降低,輸出量不能滿足器官及組織需要,同時它們中的血液也不能順利回流到心臟,這種狀態稱為心力衰竭,簡稱“心衰”。如果出現以下一些症狀,可能表明心臟受損。

心臟不好的九個表現

第一,一躺下就氣短。

患者平臥幾分鐘後出現氣短,坐起後才可稍微緩解。此時應考慮患者可能出現了心衰。這是由於平臥時回心血量增多,導致氣道阻力增加,患者出現氣短。此時應及時到心內科就診,同時排除肺源性疾病的可能。

第二,胸口沉重如有大石。

就是平常所說的“胸悶”,若排除情緒因素及其他臟器如呼吸系統功能改變,此時應考慮患者可能存在心肌缺血。如胸悶持續數分鐘不能緩解,甚至出現胸口劇烈疼痛,則很可能出現了心絞痛甚至急性心肌梗死(簡稱“心梗”)。

第三,衣服和鞋子突然變緊。

衣服、鞋子變緊,不少人第一反應可能是自己胖了,但對心臟疾病患者來說,可能提示心臟受損。這是由於心排出量(心室每分鐘射出血量)血下降,腎臟血流量減少,排出體外水分減少,出現下肢浮腫、體重增加(尤其3天內增加超過2公斤),需及時就醫。

第四,食慾不振。

心臟功能受損的患者除了有食

慾不振的表現,還可能出現腹脹、噁心嘔吐、便秘、上腹痛等症狀,多是由於右心功能衰竭,胃腸道淤血引起。

第五,頭昏頭暈。

頭昏頭暈在日常生活中比較常見,睡眠差、頸椎病、高血壓等是較常見原因。但伴隨血壓明顯偏低的頭暈頭昏,可能是心臟功能受損等所致,嚴重者還可能出現暈厥、心源性休克等危及生命的情況,此時應迅速就醫。

第六,焦慮不安。

正常人焦慮不安大多與情緒有關,而有人在情緒穩定時仍覺心悸、心慌、坐立不安,這要考慮是否存在心臟疾病。心率增快、心律不齊是心慌焦慮常見原因,多由心臟功能性或器質性改變導致,應早期干預,防止症狀進一步加重。

第七,咳嗽不止。

多數人感冒會出現咳嗽、發燒等症狀,且咳嗽在白天黑夜不會有很大差別。但一些人沒有發燒等其他類似感冒症狀,唯獨咳嗽不止,夜間多於晚上,平臥時比坐起時明顯,此時要警惕是否心臟功能受到損傷。這可能是肺淤血使氣道受到刺激,可伴隨咳白色泡沫痰、痰中帶血絲,急性發作時甚至可出現粉紅色泡沫樣痰。



第八,容易疲勞或終日乏力。

很多心臟病患者起病便是以乏力或易疲勞開始,多是由於左心功能受損,心排出量降低,不能滿足外周組織灌注所致。

第九,少尿且下肢浮腫。

出現少尿和下肢浮腫,很多人常認為是腎臟出了問題。實際上,心臟功能受損會導致腎臟血流不足或體靜脈壓力過高,常出現少尿及下肢浮腫等。腎臟長期缺血,可致腎功能惡化,出現蛋白尿、血肌酐上昇,並形成心衰加重的惡性循環。

發怒一次心臟就受傷!人們需要保持冷靜的原因

1.讓心臟承受巨大風險。

美國維克森林大學醫學院的臨床精神病學家研究發現:在憤怒發作後的一兩個小時內,心臟病發作的幾率會增加一倍。因此,為保護心臟,在情緒失控前要學會如何控制。

2.增加中風的幾率。

研究顯示:在憤怒爆發後的兩個小時內,大腦因血液凝塊或出血而中風的風險會高出三倍。對於患有大腦動脈瘤的病人來說,發怒後動脈瘤破裂的風險會增加六倍。美國俄亥俄州立大學的精神病學和心理學專家建議人們

在想發怒時,先做深呼吸或是離開,以改變所處的環境。

3.削弱免疫系統的功能。

常發怒的人更易生病。美國哈佛大學科學家發現:健康的人僅僅是回憶過去發怒的經歷就會造成體內抗體免疫球蛋白A含量的下降,而它們是細胞抵禦感染的第一道防線。

4.讓焦慮情緒更嚴重。

焦慮和憤怒經常伴隨出現,研究成果顯示:憤怒會加重廣泛性焦慮症狀,這種過度和失控的擔心會擾亂人們的日常生活,增強與人相處時的敵意。

5.導致抑鬱。

多項研究表明,抑鬱症與攻擊性行為和憤怒有關,尤其是男性表現得更明顯。精神病學家的忠告是:忙碌起來,如打高爾夫球、騎車,它們能充實思想,就沒那麼多的空間去想雜事了。

6.傷肺。

即使不吸煙,常愛發怒的人肺功能一般較差。哈佛大學的科學家通過對670名男性進行了為期八年的追蹤調查發現:愛發怒的人肺容量顯著下降,增加了他們患呼吸系統疾病的風險。研究人員認為,憤怒會引起應激激素的分泌量增加,造成氣道的炎症。

抗老專家釋疑:“不吃”比“吃過量”更危險



其實對人類身體而言,“不足”比“過剩”還要糟糕。

若不攝取必要的營養素,老化反而會進展得更快。

維生素與代謝相關,讓身體維持良好狀態,而蛋白質則是構成內臟、肌肉、皮膚的原料。膽固醇是荷爾蒙與細胞膜的原料,而葡萄糖不足則會使大腦無法順暢運作。

人類會對甜味、脂肪、肉的滋味(氨基酸=蛋白質)感到“好吃”,這是十分巧妙的設計,全部都是人類所需的營養。

也就是可說令人產生“想吃”慾望的食物,就是身體想要的東西,因此我們會出現這個念

頭,吃下想吃的食物。而且攝取各式各樣的食物比較不會缺乏微量營養素。

對人類身體而言,“不足”比“過剩”還要糟糕。

例如血管壁會隨着年紀增加而逐漸變厚,內側囤積著脂質與免疫細胞如巨噬細胞的殘骸等,因此血流順暢度變差,這麼一來如果不稍微提高血壓與血糖,氧氣與糖分就無法運送到腦部。人上了年紀之後開始喜歡重口味的食物,這可說是人體借由攝取鹹味食物提高血壓、吃下甜食提高血糖值以適應身體變化。因為老化的身體需要提高血壓與血糖,所以才會變得想吃調味重的東西。

無論是血壓還是血糖,在垂死之際都會快速下降。若血壓降到三十或四十就要注射升壓劑,要是仍沒反應就沒有得救了。

相反地,即使血壓高到三百,只要腦部沒有動脈瘤之類的就不會立刻死掉。當然若血壓值達到一定高度,未來會有動脈硬化與心臟肥大的風險,但是不會立刻就腦血管斷裂之類的。換句話說,高血壓比低血壓沒有危險,“不足”比“過剩”對人體更不好。關於營養方面也是相同的,上了年紀之後的節食對身體只有百害而無一利。若沒有攝取必要的營養素,細胞們就會轉眼之間喪失元氣且加速老化。

髖部骨折的危險性

癌症和髖部骨折,哪個更危險?

答案是.....骨折!

發生髖部骨折的老年人,一年內的死亡率可能會超過20%,最高甚至能達到50%。

這比不少癌症的死亡率都要高。在中國,食管癌的1年生存率為54.0%,乳腺癌的1年生存率能達到90.5%,5年生存率甚至能達到73.0%。

所以,髖部骨折也被稱為“人生最後一次骨折”。

致命的不是骨折,而是你的選擇,很多老人,身體健朗,卻因為跌了一跤,“莫名其妙”人就沒了。令人惋惜的是,這些人或許本來不會走。可怕的,不是骨折本身,而是選擇了錯誤的治療。

髖部是大腿和臀部鏈接的部位,一旦骨折,會嚴重影響行走和生活。如果患者身體狀況良好,建議進行手術治療。

但如果骨折的是老人,家人很可能會陷入糾結:年紀大了,手術安全嗎?能不能不手術?

為了確保老人“安全”,很多家庭會選擇看起來更穩妥的保守治療,臥床靜養。

這反而可能是痛苦的開始。

有數據顯示,對於髖部骨折,手術本身大約只有4%的死亡風險。最大的威脅來自於延遲手術、保守治療,以及長期臥床引起的各種並發症。

我見過很多骨折臥床的老人:吃喝拉撒全都要在床上解決,肌肉萎縮,快速消瘦、衰老;身體潰爛、流膿,動一下就鑽心地疼;便秘、尿路感染;肺炎導致呼吸困難和高燒,意識不清.....

手術才是好選擇,和年齡無關當保守治療不理想,老人的病情惡化後,很多家庭會再次找到我,要求做手術。

“先控制病情吧,等有好轉了,我們再來看看手術方案。”但其實,他們已經錯過了最佳手術時間。

遇到髖部骨折,請與醫生仔細溝通,如果身體狀況允許,無論多大年紀,儘量在48小時內進行手術,然後積極復健。

雖然手術並不是萬無一失,但它能讓老人更快地復健,有更大的幾率安享晚年。

而保守治療,看起來安全簡單,但長期風險更大,還會給老人的身心帶來巨大的折磨,最後在痛苦中離去。如果條件合適,手術才是好選擇。

“人生最後一次骨折”是我們共同的敵人。

如果你和家人還很年輕,那請積極預防骨質疏鬆;如果你家裏有老人,請叮囑他定期監測骨密度,合理鍛煉,預防跌倒;如果老人發生了髖部骨折,請與醫生充分溝通,爭取手術治療,避免長時間臥床;如果老人因為各種原因無法手術,請積極配合醫護人員進行護理,預防並發症的發生。

沒有人不曾嘔吐過。嘔吐最常見的原因是食物中毒。食物中的毒素會刺激胃和小腸粘膜中的腸嗜鉻細胞分泌一種叫5-羥色胺的神經遞質,5-羥色胺進而和迷走神經末梢的受體結合,產生的神經信號傳導到位於腦干的嘔吐中樞,由它發出嘔吐的命令。在嘔吐開始之前的幾分鐘,胃先放鬆,為嘔吐做準備。然後,從小腸的中部開始強有力的收縮,以每秒5~10厘米的速度快速地向胃蔓延,把小腸中的東西擠回到胃內。接着,腹部肌肉和膈膜反復地收縮、放鬆,擠壓胃,把胃里的東西向上擠壓到食道,又掉回胃里,上上下下,讓你感到一陣陣噁心。

這時,你會不由自主地採取一種最適合嘔吐的體位:彎腰直背頭朝下。緊接着,腹部肌肉和膈膜產生了極其強烈和持續的收縮(如果你不經常鍛煉腹肌的話,這陣收縮甚至會讓你的腹部酸痛幾天!),在腹內產生高達200毫米汞柱的壓力。然後,食道上端的括約肌突然鬆開,嘴也不由自主地張開,胃內壓力瞬間釋放,胃里的東西就被發射出來了。為了避免嘔吐物傷害到身體,神經系統還會同時發出一系列保護性命令:嘴里的唾液大量分泌,保護牙齒不受胃酸的腐蝕;聲門閉合,防止嘔吐物進入到肺部。如果是酒醉或麻醉狀態下的嘔吐,聲門沒能閉合,嘔吐物進入肺部就能引起吸入性肺炎。

把胃里的東西吐出來後,由於腹壓大減,你會感到很輕鬆,而且由於具有鎮痛作用的內啡肽(體內產生的類似嗎啡的物質)釋放到血液中,你甚至會有快感。這說明嘔吐是一種進化出來的保護身體的本能,是為了減少毒素被

吸收進血液中。我們看到有人嘔吐,甚至僅僅是聽到嘔吐的聲音,也會感到噁心,忍不住要嘔吐,這同樣是一種進化出來的本能。我們是群居的動物,通常一起吃相同的食物。如果身

我們為什麼會嘔吐?

邊有人嘔吐了,就意味着我們也很可能吃了同樣的食物,應該儘快地把它吐出來。

所以嘔吐本身不是病,而是有病的症狀,它對於減輕病情反而是有益的,盲目地服用止吐藥並不可取,吃止吐藥後不吐了不等於病好了,反而會加重病情。正確的治療方法應該是根除嘔吐的病因。如果由於嘔吐嚴重,導致脫水或電解質失衡,也應該針對性地採取補液等措施,而不是急于止吐。

有時,嘔吐甚至不是疾病的症狀,而是生理反應。例如大約80%的孕婦在懷孕早期會發生嘔吐,如此普遍,說明這是懷孕的正常反應,甚至很可能是保護胎兒的一種本能。許多植物為了避免被動物吃掉,會分泌各種毒素,而為了保護自己,動物也進化出了消除某些植物毒性的能力,例如肝臟里有各種解毒的酶。但是胎兒還沒有解毒的能力,對成人無害的食物,就有可能會傷害胎兒。孕婦吃了某種食物後嘔吐,可能就是身體在提醒它,這種食物里含有對胎兒有害的某種毒素,不吃為宜。有兩方面的證據支持這個說法。孕期嘔吐往往發生於孕前三個月,而這個時期正好是胎兒對

毒素最敏感的時期。而且,那些沒有早孕反應的孕婦,流產的可能性比有早孕反應的孕婦高。既然是正常的生理反應,就更沒有必要強行止吐了,何況懷孕期間本來就應該儘可能地

避免用藥。如果由於早孕反應過於嚴重,有脫水或營養不良的危險,才考慮使用較安全的止吐藥。

但是,有時候嘔吐對人體是沒有益處的,例如暈車暈船的嘔吐。有時候嘔吐甚至對人有害,例如伴隨着化療出現的嘔吐會使癌症病人格外感到痛苦而拒絕治療。這時候使用止吐藥就很有必要了。在進行化療之前,通常會給病人注射止吐藥。這類藥物搶先與神經中的5-羥色胺受體結合,讓腸嗜鉻細胞分泌的5-羥色胺結合不上去,就不會刺激嘔吐中樞了。

有時,為了排出胃中的毒物,還要用催吐藥催吐。最著名的催吐藥是用一種叫吐根的植物做的糖漿。以前,西方醫學界建議家庭常備吐根糖漿,作

為兒童誤服毒藥或藥物過量的急救手段。後來發現用吐根糖漿催吐並不能很有效地排出毒物,反而會干擾更有效的治療,而且經常被誤用,現在已不再推薦自備它催吐了。但是還有不少人用吐根糖漿催吐減肥,這是很危險的,因為長期服用吐根會損傷心肌,最終導致死亡。美國著名鄉村音樂歌手卡倫·卡賓特就是為減肥服用吐根糖漿最終中毒身亡的。即使不服藥而用搗爛喉嚨吐的方法減肥也不可取。長期頻繁的催吐會導致厭食症,而且嘔吐物中含有胃酸,會腐蝕食道,讓食管粘膜出現破損、出血,這時在嘔吐物中會發現新鮮的血液。(作者:方舟子)

