

得了冠心病 你还蒙在鼓里吗?

□本报记者 林颖

冬季是冠心病的高发季节,在临床上,冠心病的发病症状可谓多种多样,如果没有这方面的常识,很多人在冠心病发作时,自己还一直蒙在鼓里,甚至错过抢救的黄金期。

健康大使参与 八国代代受益

郭延松

主任医师

福建卫生报健康大使
福建省立医院心内科邀您一起关注
“福建卫生报”

01 不能用手指指出准确痛点

关于冠心病心绞痛,有一个帮助判断的特征。由于冠心病是放射痛,患者往往感觉疼痛部位是一个比较大的面积,很难用手指指出准确痛点,“如果能够用手指指出具体的疼痛点,那就是体表神经痛啦。”福建中医药大学

学第三人民医院心内科吴黎明主任医师说。

另外,冠心病发作时,痛处不会游走。“有些患者告诉我,感觉自己昨天左边胸口痛,今天右边胸口痛,疼痛的地方跑来跑去的,这一般就不是心绞痛。”

02 别再把心梗当心绞痛

冠心病患者除了日常会出现心绞痛外,更可怕的会出现心梗。尽管心梗发生十分凶险,但仍有近一半心梗患者因“拖延症”,错过最佳治疗期。这往往与患者将心梗误认为是心绞痛发作,从而延误了抢救的黄金期有关。

生活中,心梗经常与心绞痛捆绑出现,但二者还是存在差别的。据福建卫生报健康大使、福建省立医院心内科郭延松主任医师介绍,心绞痛一般胸痛持续时长为3~5分钟,通常不超过15分钟,疼痛部位

多在胸骨或心前区,大都不出现胃肠道症状、低血压或休克。

而心梗的胸痛会较心绞痛更剧烈,持续时间长,无法缓解。可伴有出汗、恶心、呕吐,严重时会出现休克。发作部位可在胸骨或心前区,也可能在上腹部,甚至是左肩、后背等处。

另外,“误诊”也是延误治疗的常见原因,很多心梗早期发病并不典型,特别老人,会出现肚子疼、后背疼的症状,患者就以为是胃病或颈椎病导致,去其他科室就诊而延误治疗时间。

03 留意心梗前的预警信号

要想不在心梗发生时手忙脚乱地送院急救,既往有冠心病心绞痛的患者要留意急性心梗发生前的预警先兆。

比如近3个月内每日胸痛次数比以前频繁,可能原先一周发作一次,变为一周发作十几次;心绞痛的症状程度逐渐加重,疼痛越来越剧烈;每次胸痛持续的时

间愈来愈长,可能原来一次发作三五分钟,现在一次发作20分钟;胸痛发生时的伴随症状增多;以往走路等劳力活动后感到胸痛,休息后会有所好转,现在休息也无法缓解。

当上述症状出现时,把握时机及时就诊,或许就能挽回一条生命。

04 怎样发现早期冠心病

1.劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3~5分钟,休息后自行缓解者。

2.体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息时自行缓解者。

3.出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。

4.饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。

5.夜晚睡眠枕头低时,感到胸闷憋气,需要高枕卧位方感舒适者;熟睡、或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难,需立即坐起或站立方能缓解者。

6.性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。

7.听到噪声便引起心慌、胸闷者。

8.反复出现脉搏不齐,不明原因心跳过快或过缓者。

链接

警惕头痛、牙痛、肩痛、腿痛

冠心病患者时常会出现心绞痛,但很多时候患者可能只是感觉胸闷、心脏乱跳,并不表现为胸口疼痛。即便有些患者会出现疼痛,但也不表现在心脏,而是声东击西,以其他部位的疼痛为表现形式,让人难以分辨真伪。

在心血管科,不少冠心病早期患者是从其他科室转诊来的。“比如很常见到老年患者夜里睡觉醒来感觉牙痛,早晨起床后痛得更厉害。去牙科检查,牙齿既无龋洞,牙龈也未见红肿。牙医让他们到心血管科

做个心电图检查,结果发现牙痛是与冠心病心绞痛发作有关。”吴黎明主任医师说。

不仅如此,一些不明原因的头痛、肩痛、腿痛等,也与冠心病心绞痛有关。这是因为心绞痛发作时,疼痛有时会放射到心脏周围,甚至远离心脏的位置,如头部、腿部,而这些部位的疼痛,患者,甚至一些经验不足的医生都很难想到是心脏出了问题。因此,今后这些部位出现疼痛时,一定要引起警惕,最好到心血管科做个检查,排除心脏的问题。

□本报记者 邓剑云

最近,一位中年男性到福建中医药大学附属人民医院临床营养科就诊,原本诉求是减重,可叶彬华主任在看了他的生化报告后发现,肌酐值高于正常指标,肌酐清除率远低于正常水平,肾功能受损。

她详细问诊后了解到背后的原因是,男子连续两个月的晚餐经常只吃大量的鸡肉和青菜,膳食调查显示他整日的蛋白质摄入量超过了正常推荐量的2倍以上。

一则新闻成为微博热搜,主角是江苏26岁的蒋先生。

他身体强壮,但因健身长期大量食用蛋白质,包括鸡蛋白、鸡胸脯、牛肉和蛋白粉等,最终发展成肾炎。

过量摄入蛋白质有哪些危害?

正常情况下,人体不能储存蛋白质,代谢废物需要随尿液排出体外,摄入过多就会增加肾脏负担,特别对于原来就有高血压、糖尿病等基础疾病的人及老年人,他们本身肾功能较差,更容易加重肾功能损害。

此外,大量摄入蛋白质还会

营养在线

蛋白质吃太多
减肥减成“肾不行”

加重肝脏的负担;引起钙质流失,导致骨质疏松。

“因为过量摄入蛋白质而导致肾功能受损,及时发现,可以通过调整饮食而恢复功能。但如果本身有基础疾病,过量摄入蛋白质,很可能造成不可逆的肾脏损伤,严重的会导致肾衰竭、尿毒症等。”叶彬华提醒。

怎么判断过量与否?

临床判断一个人的蛋白质是否过量,可以通过肾功能、尿常规检查。

如果出现尿素氮、肌酐值升高,即考虑蛋白质摄入过量。

蛋白质吃多少才合适?

“优质蛋白对于人体的免疫功能起重要作用,但不是越多越好。”叶彬华提醒,而且,蛋白质的摄入量不是人人都一样,需要比较精确的计算,建议找专业人士评估身体情况,再有针对性地补充。

对于正常身体条件的人,每公斤体重补充1克蛋白质即可,按膳食结构中的占比来说,蛋白质的含量占整个膳食结构中的15%~20%比较合适。

根据《中国居民膳食指南(2016)》,每人每天摄入富含优质蛋白的畜禽肉类40~75克、水产品40~75克、蛋类40~50克、大豆和坚果类25~35克、奶及奶制品300克,便可以满足正常身体条件的人每天所需要的蛋白质。

简单来说,普通人群,每人每天保证一袋奶、一个鸡蛋、50克肉、50克鱼、50克海鲜或25克豆制品,就不需要额外补充蛋白质。

对于特殊群体来说,需要调

整蛋白质的摄入量。

叶彬华具体讲到:

●对于处于发育期的儿童和青少年、孕妇或哺乳期妇女、消化能力减弱的老年人、免疫力差或虚弱的人、手术后康复期的病人:可在医生指导下增加蛋白质摄入量,必要时遵医嘱服用蛋白质补充剂。

●对于大运动量,尤其是健身、增肌的人群:他们对优质蛋白的需求量要高许多,在评估及定期监测肝肾功能的情况下,可以根据需要补充1.2~2克/公斤体重的优质蛋白质,一般不超过2克/公斤体重。

比如,一个80公斤的人,每天补充的蛋白质最多可以达到100克~160克,但是不建议长期食用,同时必须定期检查肝肾功能。

●对于肥胖超重、冠心病、高血压、动脉硬化的疾病人群:应尽量选择鱼、虾、鸡、蛋、奶、大豆等高蛋白低脂肪的食物。

●对于肾功能不全、肝功能损伤、蛋白质过敏等人群:建议在医生指导下限制或减少蛋白质摄入量。