



感冒后胸痛胸闷 一查竟是心肌炎

医生提醒,心肌炎在冬春季发病较多,以青壮年多见

N海都记者
刘薇

突如其来的胸痛、胸闷以及气促,把泉州45岁的林女士吓坏了,最终的检查结果揪出了罪魁祸首——病毒性心肌炎!令她吃惊的是,这次病发竟是10天前的一次小感冒引起的。泉州心血管内科医生提醒,心肌炎在冬春季发病较多,各年龄段均可发病,以青壮年多见,急性感染、过度劳累等容易诱发。

好在就诊及时 未出现休克、严重心律失常

上周五,突发胸痛胸闷的林女士,在家人的陪伴下,赶往福建医科大学附属第二医院急诊科。

接诊的急诊科医生为林女士检查后,综合临床症状与检查结果,考虑为

急性心肌梗死。林女士被收住院治疗,然而进一步造影检查却发现,其血管正常,排除心肌梗死可能。

那么,林女士到底得了什么病?询问病史时,心血

管内科主任医师王耀国了解到,大约10天前,林女士感冒发热,吃药后好转,之后她继续忙于工作,并未多加休息。

“结合患者发病前的感冒病史与检查结果,考虑

为感冒引发的病毒性心肌炎。”王耀国主任医师介绍,好在就诊及时,患者并未出现休克、严重心律失常等严重病情,经过心血管内科团队的细心治疗,目前恢复良好。

避免过度劳累 必要时服用抗病毒药物

记者了解到,心肌炎在冬春季发病较多,各年龄段均可发病,以青壮年多见,急性感染、过度劳累等容易诱发。

“但并不是说感冒就一定会引发心肌炎。当身体状况不佳时,心脏负荷本身就比较大,此时我们的身体需要多休息。若过度劳累或强行运动,有可能引发心衰、心律失常,甚至导致猝死。”王耀

国主任医师提醒,冬季注意防寒保暖,适当锻炼,如果感冒了,多休息、多喝水,避免过度劳累,必要时服用抗病毒药物。

“如果在出现上呼吸道感染、腹泻等病毒感染症状后,3周内出现一系列心脏异常表现,如乏力、心悸、胸闷、气短、胸痛甚至昏厥等症状,应警惕心肌炎可能,尽快就医。”王主任强调。

多种病毒可引起 初期症状易被忽视

据了解,心肌炎就是心肌发生炎症性疾病,感染、物理和化学等多种因素都可引起心肌炎。其中,病毒性心肌炎最为常见。许多病毒都可能引起病毒性心肌炎等。

王耀国主任医师介绍,心肌炎病人中有一部

分是病毒性心肌炎,部分病毒性心肌炎患者在发病前1~3周有病毒感染史,初期会出现发热、全身倦怠、肌肉酸痛,或恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。由于这些症状很多不会直接关联到心脏不适,具有一定隐蔽性,容易被忽

视。大约1~3周后会出现心脏受损症状,主要表现为心悸、胸闷、乏力等,少数严重的心肌炎患者可能会导致严重恶性心律失常、心力衰竭、心源性休克甚至死亡。

据介绍,心肌炎的症状轻重不一,主要取决于病变

的广泛程度和严重程度。大多数病情较轻或者无症状,大部分预后良好;也有部分患者病情可长期迁延而成为慢性或持续性心肌炎或心肌病。需要警惕的是,暴发性心肌炎发生突然且进展迅速,病死率高达80%。

三大医学中心 入驻省立金山院区

海都讯(记者 林宝珍 通讯员 陈钰涛 许陈玉)昨日记者获悉,福建省立医院金山院区新大楼于日前启用后,这两天迎来了多个

优势学科群进驻。1月18日、19日,胸部医学中心、泌尿肾病医学中心、骨科与运动医学中心相继入驻该院金山院区,为患者就

医提供一站式便捷服务。

据介绍,省立医院打破原有的学科壁垒,打造优势学科和重点扶持学科为主体、相关学科共同参与的“1+

N”学科群模式。其中,胸部医学中心以胸部器官为重点,整合了医院呼吸与危重症医学科、胸外科两大优势学科;泌尿肾病医学中心以泌尿系统

为中心,囊括泌尿外科、肾内科、血液净化科3个学科;骨科与运动医学中心则由脊柱外科、关节外科、创伤外科、运动医学科、小儿骨科、手外科、

骨内科等7个学科整合而成。

据悉,省立医院三大医学中心成立后,实现提质扩容,每个医学中心两院区的床位总数均超350张。

“胡歌同款泡饭”火了 医生提醒:这样吃饭会伤胃

N极目新闻

近日,电视剧《繁花》走红,带火了胡歌同款的“宝总泡饭”,将隔夜冷饭加水烧开,或用开水泡一下即食,这种吃法引得不少网友晒帖效仿。那么吃汤泡饭究竟是养胃还是伤胃?1月19日,记者采访了武汉市第六医院消化二科主任陈兰。

“容易消化”不等于“对胃好”

胃是人体消化系统中的一个重要器官,具有储存食物、消化食物、分泌胃酸和消化酶的作用,陈兰介绍,剧中的“宝总泡饭”确实容易消化,但“容易消化”不等于“对胃好”。

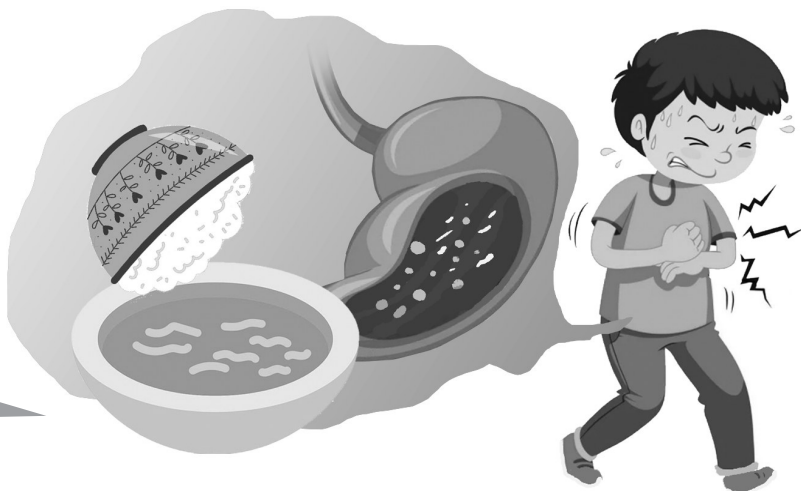
“日常生活中,人们在吃汤泡饭时往往是‘喝饭’,如果进食时不能充分咀嚼,就会对胃肠道功能较差的人群造成极大负担,甚至刺激胃肠黏膜,引起胃胀胃痛等不适。”陈兰解释,汤泡饭中的汤可能会中和一部分胃酸,减弱

胃酸的消化功能,因此,消化功能不好的人不建议经常食用汤泡饭。此外,由于汤泡饭不需要像米饭一样咀嚼,长此以往可能影响咀嚼功能,导致日后咀嚼干硬食物的功能减弱或退化,甚至影响面部肌肉的发育和功能。

陈兰表示,汤泡饭和粥不同,粥经过长时间熬煮后,米粒吸水膨胀变得黏稠,米粒与水相融在一起,进食时即使口腔不进行充分的咀嚼,胃也很容易消化。但经过热水或汤

冲泡后的泡饭,米和水不如粥一样充分混合,如果未经充分咀嚼就吞入胃中,反而加重胃的负担。此外,用隔夜饭和隔夜菜冲泡而成的泡饭,口感和营养价值也不如新鲜米饭,隔夜食物还可能滋生一定的病菌,可见喝粥比吃泡饭更健康营养一些。

陈兰同时提醒,汤泡饭中的碳水化合物较多,食用后在人体内可以转化为糖分和能量,导致体内血糖水平升高,因此不建议血糖高的人群经常食用。



唐昊/制图

正确养胃这样做

那么如何避免伤胃,正确养胃?她建议,第一,生活中应注重饮食卫生,如坚持饭前便后洗手、生熟菜肴分开烹制、冷藏过的隔夜菜要充分加热后再吃、发生霉变的食物不要吃。第二,要注意清淡饮食,高盐饮食不仅对心血管不好,对胃也有很大的影响。想养胃,就尽量少吃咸菜和其他高盐的加工食品,多吃新鲜蔬菜和水果。第三,戒

烟限酒,胃黏膜对烟雾和酒精非常敏感,抽烟饮酒会刺激胃黏膜,破坏胃的保护层,使得胃黏膜更容易受到胃酸侵蚀。第四,细嚼慢咽,嘴里的食物没嚼烂就咽下,会加重胃的负担。吃饭吃得太快,就会吞入过多气体,从而产生胃胀等不适。在吃饭时,可以有意识地提醒自己多嚼几下再咽,慢慢地就能养成习惯。第五,应保持情绪

稳定,胃是情绪器官,当人体处于紧张、焦虑、兴奋等情绪波动时,会影响神经和内分泌的调节,最终影响胃肠功能,导致胃肠道功能紊乱、肠道不适的症状。

陈兰指出,有一些市民对胃痛胃胀等状况不重视,不上医院或乱吃药,等到拖成急病大病,方觉后悔,如有胃部不适应及时就诊,同时应在专业医生指导下用药治疗。