



# 身体周刊



扫码看更多内容  
**A12-13**

齐鲁晚报  
2020年9月27日  
星期日

医学、健康、服务、科普

美编：马秀霞  
策划：陈玮  
编辑：于梅君  
组版：刘淼

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

## 心慌、出汗、疲劳等 都可能是心脏病征兆

日前，一位六旬市民去山东大学第二医院就诊，“患者当时感觉胃疼，到社区诊所做心电图发现问题，才到我们医院就诊，没想到候诊时就突发心梗。”山东大学第二医院心内科副主任医师徐冬玲表示，疼痛正是心脏病发作的症状之一。

“与心脏相关的胸痛源通常位于胸骨下方，稍微靠近中心左侧，胸部有较大的压力感，或挤压、膨胀感。”徐冬玲介绍，心脏病发作时，疼痛可从胸部开始蔓延到肩膀、手臂、背部、颈部、下巴或腹部。男性可能会感到左臂疼痛，女性可能会有手臂或肩胛骨之间的疼痛。疼痛可能反反复复，时轻时重。

除了胸部不适，心脏病患者前期还会出现其他一些非常隐秘的症状。徐冬玲介绍，心脏病发作前，患者可能会觉得异常恐慌，“如果没发烧，也没做重体力劳动或处于炎热环境中，毫无缘由地突然冒汗，也可能是心脏病发作的征兆。”

“心脏衰弱时，泵血效果不佳，导致体液滞留，会促使下肢或腹部水肿。”徐冬玲解释说，如果液体积聚在肺部，就会引发持续咳嗽或喘鸣，有时咳嗽带血。

此时由于心脏泵血不足，心脏、肺、大脑和肌肉得不到充足的血液滋养，有些患者在心脏病发作前几天会感到异常疲劳。如果发生无法解释的虚弱，并且疲惫程度影响日常活动，应及时到医院就诊。

“由于心脏衰弱或动脉阻塞导致循环不畅，很多女性患者会感觉恶心、消化不良、呕吐或腹胀等。”徐冬玲表示，在心脏病发作或心脏衰竭期间，患者可能会感到喘不过气来，还可能心律失常，诱发头晕甚至晕厥。

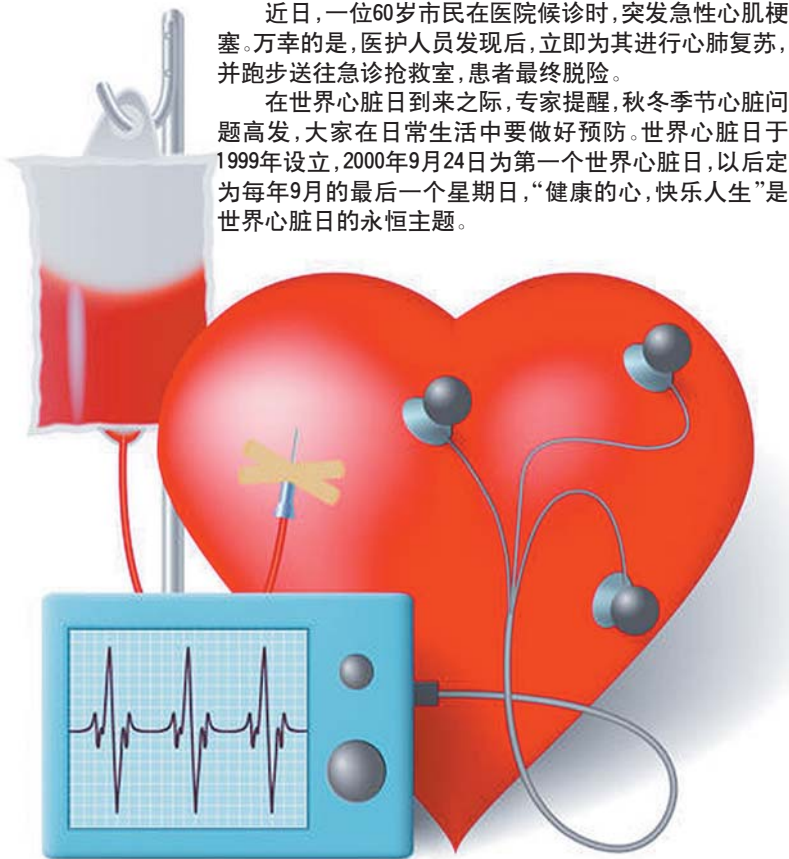
## 抢救心脏停跳者 最宝贵的是最初4分钟

对心脏和呼吸骤停的患者，应第一时间进行心肺复苏。心跳停止4分钟内立即进行复苏者，存活率可达到50%，超过6分钟才复苏者，存活率仅为4%，而10分钟才开始复苏者，存活率几乎为零。因此，抢救心跳停止者最宝贵的时间是最初的4分钟。

徐冬玲提醒，心脏不好的人群，除了定期去医院检查外，做好生活调理非常重要，“只要用心调养好身体，就能降低心脏病发作次数。”

首先，平时要多注意休息，不能让身体过度劳累。过度疲劳可增加心肌耗氧量，诱发心绞痛。“众所周知，情绪对心脏影响很大，平时要注意防止情绪受到刺激，不能让情绪波动过大。”山东大学第二医院心内科主治医师公瑶瑶表示，当遇到某些重大事情时要保持冷静，在多注意休息、保证充足睡眠的同时，可通过听歌、看电视等方式转移注意力。

“平时要避免屏气，不能做和屏气有关的动作，比如用力拉大便或



# 突然发慌冒汗 可能是心脏在求救

者提重物等。”公瑶瑶解释说，这些动作会导致血压波动过大，心脏异常人群，尤其是心力衰竭患者，血压波动过大将加重心肌缺血，从而诱发心肌梗塞或心绞痛。

此外，保持房间空气流通，湿度

近日，一位60岁市民在医院候诊时，突发急性心肌梗塞。万幸的是，医护人员发现后，立即为其进行心肺复苏，并跑步送往急诊抢救室，患者最终脱险。

在世界心脏日到来之际，专家提醒，秋冬季节心脏问题高发，大家在日常生活中要做好预防。世界心脏日于1999年设立，2000年9月24日为第一个世界心脏日，以后定为每年9月的最后一个星期日，“健康的心，快乐人生”是世界心脏日的永恒主题。

在60%左右、温度在23℃左右最为适宜。冬季室温不能过高，否则机体代谢旺盛，心跳加快，心肌耗氧量增加，从而加重心脏负担。室温太低也会引起血管收缩，加快心率，升高血压，减少流向心肌的血流。

## 高盐高糖高油对心脏不利 少吃加工肉制品

无论是否患心脏病，日常生活中，都应注意呵护心脏。要保持一日三餐规律，避免暴饮暴食，不喝浓茶浓咖啡，戒烟酒，饮食以清淡易消化为主，远离辛辣刺激及油腻食物。

“高盐的危害非常大。”徐冬玲表示，高盐饮食可升高血压、血胆固醇，有导致动脉粥样硬化的风险。全天食盐摄入量最好不超过6克，包括酱油、味精等含的盐，可试着用大蒜、姜、柠檬草等天然调味品代替盐。

香肠、培根、热狗、火腿等加工肉制品，经过烟熏、腌渍、盐渍等处理后，含有较多钠、硝酸盐、磷酸盐和多环芳烃化合物，对心脏有不良影响，应避免食用过多。

“甜饮料中砂糖和液体果糖会让血糖升高，加重胃肠、血管、肾脏的负担，导致心脏负荷加大，血压升高，进而引发心脏问题。”公瑶瑶表示，过量的糖分和油脂摄入还会造成脂肪堆积，增大动脉硬化风险。

日常应多吃谷物，包括全麦粉、燕麦、糙米、大麦、玉米、荞麦和小米等，不但可防止身体吸收胆固醇，还能降低甘油三酯。菠菜、韭菜、芹菜等含丰富的维生素和纤维素，可降低对胆固醇的吸收；胡萝卜、西红柿等富含胡萝卜素，有助于缓解动脉硬化；苹果中的纤维可降低低密度脂蛋白的含量，每天吃1个可促进胆汁酸排泄。

◎癌Ai不孤单

胖与癌症的连接，就在于过多脂肪。以胆囊癌为例：肥胖容易引起胆结石，胆结石是慢性胆囊炎的特征，后者又是胆囊癌的元凶之一。

脂肪组织会产生过量雌激素，而高水平的雌激素会增加患乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌和其他一些癌症的风险。而肥胖者血液中高水平的胰岛素和IGF-1，可能促进结肠癌、肾癌、前列腺癌和子宫内膜癌的发展。美国国家癌症研究所一项研究表明，胖与13种癌症密切相关。

## 这13种癌 与肥胖息息相关



## 腰越粗，命越短

除了整体超重，腹型肥胖和癌症风险更息息相关。腹型肥胖的典型特征就是肚子大，腰围大于臀围，四肢较细。他们的脂肪主要沉积在腹部皮下以及肚子里的肝脏、胰腺、胃肠道等器官周围和内部。

《英国癌症杂志》一项研究发现：腰围每增加11厘米，患肥胖症相关癌症的风险将提高13%。对于肠癌来说，腰围每增加8厘米，即伴随着患癌风险15%的提升。

《美国癌症学会期刊》亦对腹型肥胖提出警示：腰围每增加10cm，患食管腺癌的风险会增加34%。总之，腰越粗，命越短。

## 减重可降低患癌风险

一项发表在《临床肿瘤学杂志》的研究评估了刻意减肥对子宫内膜癌的影响。与体重稳定的女性相比，减重成功的人子宫内膜癌的风险降低29%。

怎样才算胖？首先，用体质指数(BMI)判断胖瘦，是最简单的方式。

量一下自己的体重、身高，用体重(千克)除以身高(米)的平方算出的数，就是BMI。比如，体重50公斤，身高1.6米，那么BMI就是50÷1.6<sup>2</sup>≈19.5。

针对中国人的体型：小于18.5为体重过低，18.5~23.9为体重正常，24~27.9为超重，28以上为肥胖。

另外，腰围测量也很重要。统计显示，即便是体质指数在正常范围的人，仍有约14%是腹型肥胖。

按目前标准，如果成人男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米，就算是迈入肥胖界了。

测腰围的方法：在身体两侧找到肋骨最下端和胯骨最上端两点，取两点连线的中点，用皮尺水平围绕一圈(紧贴而不压迫皮肤)，就能测到腰围。测量时要脱掉或拉高上衣，身体站直，并慢慢呼吸，不要憋气，不要吸肚子，重复测2~3次以保证准确性。

那么，该如何科学减肥？通俗说，减肥就是7分吃，3分练。

丁香



欢迎关注  
“癌Ai不孤单”  
微信公众号