

胸痛别再硬扛 可能是心梗信号

春节假期，本是阖家团圆、笑语欢腾的时光，但同时也是心血管压力较大的时刻。近日，一位35岁男子在旅途中胸痛没在意，最终因心梗抢救无效离世，为所有人敲响了警钟。他曾多次感到胸闷、胸痛，却一次次告诉自己：“没事，可能就是累了”“扛一扛就过去了”。直到倒下那一刻，才痛心地明白：有些忽视，真的会要命。

惋惜 胸痛扛了几天不幸离世

据湖北日报报道，今年春节期间，这名35岁的男子在跨省旅游期间多次出现胸闷、胸痛的症状，以为是旅途劳累，一直没当回事。

2月23日，他游玩至武汉时，胸痛持续加重，才前往医院就诊。确诊时已是急性心梗，虽紧急手术，但因延误太久，心肌大面积坏死，最终不幸离世。

武汉大学中南医院急救中心主任医师夏剑坦言，春节假期急诊中，心脑血管疾病患者明显增多，尤其是心血管问题最为常见。气温波动、作息紊乱、饮食不当，正是一些年轻人突发心血管疾病的隐形推手。

回顾整个过程，不难发现，该男子踩中了两个致命雷区。

错误一：错把心梗信号当成假期劳累

很多人对心梗的印象仍停留在“剧烈胸痛、大汗淋漓”的典型症状上。然而，心梗的临床表现

千变万化，堪称“伪装高手”。有人因牙疼去拔牙，有人因胃痛挂了消化科，最后却被确诊为心梗。

一些非典型症状——如咽喉发紧、上腹不适、左肩酸痛、莫名疲劳——往往被当作普通小毛病，恰恰是这些忽视，成为延误救治的隐形陷阱。

错误二：错过心梗抢救的“黄金120分钟”

心梗抢救，拼的是时间。发病后的前120分钟，是打开血管、救活心肌的最佳时机。及时救治不仅能有效开通堵塞血管，恢复心肌供血，还能大幅降低后遗症和死亡风险。每一分钟的犹豫，都可能意味着不可逆转的损伤。

可惜，太多人在这个时间里选择“等等看”“躺一会儿”“吃点药”“试图扛一扛”，等来的，往往是无法挽回的结局。

因此，一旦身体出现疑似症状，应高度警惕并尽快就医。不要等待，不要拖延。

警惕 这些心梗“伪装症状”更致命

心梗不一定只表现为胸痛，尤其是以下几种非典型症状，更容易被忽视、更容易致命：

胃肠道症状——胃不舒服，吃了胃药也没用

莫名恶心呕吐：没有吃不干净的东西，却突然恶心呕吐，甚至伴随大汗淋漓；

上腹痛、烧心感：感觉像“胃痛”或“胃酸过多”，但吃胃药无法缓解；

腹胀、消化不良：尤其是活动后加重，休息后稍缓解。

咽喉部症状——嗓子发紧，像被人掐住脖子

喉咙发紧：像被人掐住脖子的紧缩感、疼痛，吞咽时加重；

咽部烧灼感：像喝了开水般的灼热感；

牙痛、下颌痛：无明显牙病却突发单侧牙痛，且疼痛无法通过吃药缓解，疼痛与体力活动、情绪激动相关，活动时加重。

肩背手臂痛——肩膀手臂酸痛，不是关节痛

左肩、左臂酸痛：不是关节痛，而是深部肌肉的酸胀痛；

后背肩胛区疼痛：尤其是女性

常见；

手指麻木、刺痛：小指和无名指尤为明显。

神经系统症状——突然很疲劳，休息也没用

突然极度疲劳：出现不明原因的乏力、嗜睡，甚至走路都觉得累，休息后也无法缓解，老年人尤为常见；

头晕、意识模糊：心梗发作时可能伴随心律失常，导致脑部供血不足，出现突发头晕、视力模糊，甚至晕厥。

其他症状——出冷汗、心慌、莫名焦虑

莫名焦虑：无明显诱因突然感到极度焦虑、恐惧，感觉“大难临头”，类似濒死感，但无明显疼痛；

全身冷汗：皮肤湿冷，冷汗淋漓；

咳嗽、气喘：突发呼吸困难、胸闷气短，活动及平卧后加重，无胸痛，严重时端坐呼吸，易被误诊为哮喘、心衰。

注意

预防从这5个习惯开始

心梗的发生，从来不是突然的，而是蓄谋已久。预防可以从这5个习惯开始：

规律作息——留给心脏修复时间

每天保证7至8小时高质量睡眠，固定入睡和起床时间，避免长期熬夜；若偶尔熬夜，第二天也不要过度补觉，可通过短时午休（20至30分钟）调整，让心血管系统保持稳定节律。

健康饮食——不给心血管添堵

减少高油、高盐、高糖食物摄入，三餐定时定量，避免暴饮暴食；每天保证蔬菜（300至500克）、水果（200至350克）、全谷物（50至150克）和优质蛋白（鱼、蛋、豆制品）的摄入，远离奶茶、油炸食物等垃圾食品。

规律运动——提升心脏耐受力

每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，每次运动30分钟以上；运动能改善代谢、控制体重，还能提升心血管功能储备，让心脏应对负荷的能力更强。

戒烟限酒——不给心血管埋雷

彻底戒烟，避免二手烟伤害。饮酒要限量，男性每天酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。

定期体检——排查未知的风险

每年至少做1次体检，重点关注血压、血脂、血糖指标，若出现不明原因的胸闷、心悸、疲劳乏力，一定要及时就医，别忽视心脏的预警信号。

据人民日报健康客户端

长期食用代餐食品 会影响睡眠？

随着人们对肥胖的重视，越来越多的人想着走捷径，尝试通过代餐食品减肥。常见的代餐食品有代餐饼干、代餐粉、代餐棒、代餐奶昔及代餐粥等。

代餐食品在加工过程中可能会损失一些营养元素，如维生素、矿物质、植物化学物质等，不能完全代替谷薯类、新鲜的蔬果类、肉蛋奶类及豆类等食物中的天然营养素。注意，长期单一食用代餐食品，会使人体营养失衡、睡眠质量下降，身体健康受到影响。

从营养成分构成来看，大多数代餐食品会降低人体摄入碳水化合物、脂肪的含量，以膳食纤维为主要成分，以达到不易消化、增强饱腹感的作用。但代餐食品的蛋白质含量偏低，容易引起失眠、疲劳、衰老、记忆力下降、抵抗力低下等问题。

因此，不建议全天只吃代餐食品或长期食用代餐食品。孕妇、哺乳期女性、婴幼儿、儿童、患者及老人等特殊人群更应减少食用。

对于想控制体重或因疾病需要食用代餐食品的人群，建议在专业营养师或专科医生的指导下，根据个人体质制订合理、科学的减重计划。

据人卫健康微信公众号

人血白蛋白 是“营养神药”？

当前，人血白蛋白被很多人误当作“补身体”的“营养神药”或“增强免疫力”的法宝。甚至有人认为体质虚弱、考前突击、术后恢复、美容抗衰等都可以打一针人血白蛋白，这一认知存在明显误区。

国家卫生健康委提醒大家：第一，人血白蛋白是临床处方药，不是日常保健的营养品。其核心用途是纠正低蛋白血症，治疗肝硬化或癌症引起的胸腹水、肾病、严重烧伤等特定疾病，主要功能是维持血浆胶体渗透压。虽然它的主要成分是蛋白质，但利用率低，且缺乏人体必需的色氨酸等氨基酸，营养甚至不如鸡蛋、牛奶、牛肉等普通食物丰富。

第二，人血白蛋白不具备直接提升免疫力的功能，盲目输注无法达到“增强免疫力”的效果。人体免疫力主要依靠固有免疫和获得性免疫体系发挥作用。

第三，输注人血白蛋白并非“零风险”，药品均可能存在过敏等潜在风险。输注人血白蛋白需要由医生根据个体的具体病情决定，请大家严格遵循医嘱规范使用，切勿自行购买、盲目跟风。

据人卫健康微信公众号



图片来自网络