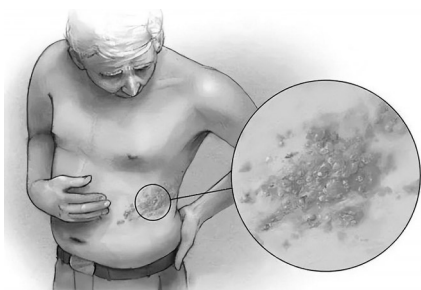


别把带状疱疹当心梗



免疫力下降会诱发带状疱疹,但带状疱疹与心血管病相互间存在的危险关联却少有人知。心血管病患者更易得带状疱疹,带状疱疹的剧痛和炎症又会增加心梗、中风等急性心血管事件风险,继而陷入恶性循环。

不久前,66岁的董先生左侧胸部突然剧烈疼痛,由于有高血压和糖尿病史,家人高度怀疑他是急性心梗,立即将他送医急救。但经检查,他的心脏没有问题。几天后,他左侧胸部皮肤出现触痛,且肋间神

经分布区域出现细小的疹子,就医后确诊为带状疱疹。医生告知,带状疱疹在出疹前,可能仅表现为剧烈疼痛,极易被误认为是心绞痛或心梗,从而延误治疗。

带状疱疹引发的剧痛会强烈刺激交感神经,导致患者血压骤升、心率加快,给心脏带来巨大负担,诱发冠状动脉痉挛,甚至使稳定的心绞痛发作。病毒感染还会引发全身性炎症反应,损伤血管内皮、加速动脉粥样硬化斑块不稳定、促进血栓形成,从而升高心梗、中风的风险。带状疱疹急性发作期,患者心肌梗死风险上升68%、脑出血和中风风险增加78%。

尽管带状疱疹与心绞痛、心肌梗死都会引发疼痛,但两者有一定区别。带状疱疹引发的剧痛多为烧灼样、针刺样或刀割样;通常沿身体单侧的神经走向,如肋骨间呈条带状分布;疼痛区域皮肤

可能异常敏感,轻微触碰即诱发剧痛。疼痛出现后数日,相应皮肤上一般会出现成簇的红斑、水疱。这类疼痛通常与体位、呼吸关系不大,使用常规止痛药效果可能不佳。

心绞痛和心肌梗死的疼痛常表现为压榨性、紧缩性或闷胀感。疼痛的位置较深,范围较模糊,可能放射至左肩、背部、下颌或左上臂,常伴有胸闷、气短、心悸、出冷汗、恶心或强烈的恐惧感。患者进行体力活动或在情绪激动时常可诱发,且症状在休息或含服硝酸甘油数分钟内可缓解。

心血管病患者病情稳定时,可接种带状疱疹重组疫苗为自身提供保护;平时遵医嘱服药,控制好三高;均衡营养,充足睡眠,适度锻炼,戒烟限酒,并管理好情绪;避免过度劳累和受凉。

首都医科大学 韩丹诺

由您
问诊



含片药物怎么吃 舌上舌下大不同

问:需要含着吃的药片有两种,一种是含在舌上任何位置,一种是把药片含在舌下。这两种含服方式有什么不同呢?

吉林 周女士

答:舌上含服起效较慢,主要针对口咽局部病灶。普通含服片应将完整的药片含在口腔或口颊部的颊膜内,通过唾液将药物缓慢溶化分解出来,以产生持久的局部抗菌消炎、清热解毒、稀释痰液等作用,多用于治疗口腔及咽喉疾患。其常见药物包括清咽润喉类(金银花含片、咽炎含片)、抗菌消炎类(西地碘片、甲硝唑含片)、抗过敏类(度米芬含片、茶苯海明含片)。

舌上含服药物不要咀嚼,应将整片含在口中待其自然溶化分解;服药期间少说话、不做剧烈运动,防止发生咽喉异物梗阻;用药后半小时内避免进食,尤其不要喝水,以免降低局部药物浓度,影响药效;含片不宜长期使用,以免造成口腔局部免疫力低下;5岁以下儿童不建议使用含片,以防卡喉。

舌下有丰富的毛细血管网,药物可以直接通过毛细血管吸收,进入血液循环发挥治疗作用,且不会被肝脏代谢损耗。

舌下含服起效快,一般用于急救。其常见药物有心绞痛急救类(如硝酸甘油、速效救心丸)、支气管哮喘药物(如异丙肾上腺素片)、降压药(如卡托普利片)、缓解胆绞痛、肾绞痛药物(如硝苯地平滴丸)。

含服药物时应保持半卧位或坐位,利于药物吸收;可做张口深呼吸动作,避免吞咽;注意急救药物的有效期,过期药品不宜再用。

武汉市中心医院 杨科

糖尿病前期 抓住干预时机

糖尿病前期是指血糖水平高于正常,但尚未达到糖尿病确诊的状态,它是糖尿病发生的过渡阶段,如果在此阶段不进行干预,便很容易进展为糖尿病。此外,糖尿病前期也是心血管疾病、心力衰竭及过早死亡的重要诱因。近日,一项研究发现,糖尿病前期若能缓解,可使心血管死亡或心衰住院风险降低一半,且这种保护效益能持续数十年。

大庆研究纳入540例糖尿病前期患者,经过6年生活方式干预后,72例(13.3%)达到缓解。

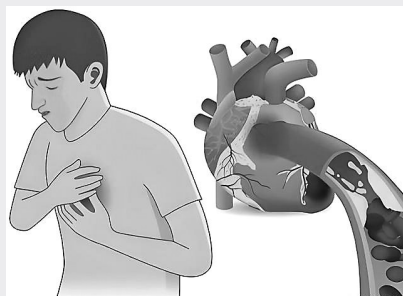
结果显示,逆转糖尿病前期带来的心血管保护效应显著且持久。

近年来,人们对糖尿病,甚至胰岛素抵抗的关注度越来越高,但糖尿病前期,由于通常“沉默无声”,没有典型的“三多一少”症状,极易被忽视。据《2025中国血糖健康蓝皮书》数据显示,我国成人糖尿病前期患病率高达35.2%,意味着近4亿人处于血糖失控的边缘,他们是最庞大的糖尿病“后备军”。

即使未达到糖尿病诊断标准,长期血糖波动也已经开始损伤血管、神经与器官,而这种隐性损伤是慢性并发症的根源,且一旦发生难以逆转。

与血糖正常人群相比,糖尿病前期人群的全因死亡、心血管疾病复合终点事件、冠心病、卒中的相对风险分别增加13%、15%、16%和14%。与一般人群相比,糖尿病前期人群患肿瘤,特别是肝癌、胃癌和结肠直肠癌的风险显著增加。在糖尿病前期阶段患者就已经发生脑白质微观结构异常改变。与血糖正常者相比,糖尿病前期和糖尿病患者心血管风险更大,脑白质结构异常风险更高。
董超

小心症状隐匿的心肌炎



导致心肌炎的因素包括病毒感染、细菌感染、自身免疫反应、药物或毒素刺激以及物理损伤等。病毒是最常见的罪魁祸首,像柯萨奇病毒、腺病毒、流感病毒等,它们通过血液循环进入心肌细胞,直接破坏心肌组织或引发免疫反应,从而导致心肌炎。

细菌感染(如链球菌、葡萄球菌等)可能通过血液传播至心脏,

产生毒素或直接侵袭心肌细胞,引发炎症反应。自身免疫反应则是免疫系统错误地将心肌细胞识别为外来物质而发起攻击,导致心肌炎。某些药物,如化疗药物、抗生素,以及毒素,如酒精、重金属等,也可能对心肌细胞产生直接毒性作用,引发炎症反应。

心肌炎的症状往往具有隐匿性,易被忽视。在发病初期,许多患者可能仅表现为一些非特异性的症状,如发热、乏力、肌肉酸痛等,这些症状与普通感冒、疲劳非常相似,容易让人掉以轻心。然而,随着病情的进展,心脏相关的症状会逐渐显现出来。胸痛是心肌炎常见的症状之一,通常位于心前区,呈持续性或阵发性。

谈礼武

胃炎反复 对症用沙参

李先生吃饭不规律,凉的、辣的匆匆下肚,没过多久胃就开始“抗议”——反酸、胀气、隐隐作痛,被确诊为“慢性胃炎”,吃了药会好一点,但隔三差五又卷土重来。身边人都说,多吃南瓜、小米粥养胃,或者用黄芪泡水补气。可试了一段时间,李先生感觉平平,甚至胃里还有点“燥”,不舒服的感觉并没有根除。广州中医药大学第一附属医院主任医师李常青表示,养胃和看病一样,贵在“对症”。

如果你的胃炎伴随着口干、总觉得饿却吃不下、胃有微微灼热感,那可能不仅仅是需要“补”,更需要“润”和“修”。

沙参对于胃阴不足引起的胃炎反复,有很好的帮助。沙参有北沙参和南沙参之分,都能养胃。北沙

参更长于滋养胃阴,修复胃黏膜;南沙参在滋阴的同时还能兼顾补气。

和南瓜、山药的温和调理相比,沙参更专注于“修复”这个环节,帮助受损的胃黏膜慢慢恢复。

和黄芪偏于补气不同,沙参性质微凉,不会引起燥热,所以哪怕你是胃热型的,容易口干、胃有烧灼感,也可以放心使用。沙参里含有的多糖类成分,能够有效滋养胃部缺失的津液,减轻胃黏膜的炎症反应,缓解胃酸对胃壁的刺激。

很多胃炎患者会感觉胃里隐隐作痛,饿却不想吃东西,口干舌燥,这往往就是胃阴不足的表现,用沙参调理尤其合适。

沙参养胃茶方

材料:北沙参6克,麦冬3克,陈皮2克,甘草2克。

做法:北沙参先用温水泡10分钟,清洗干净;所有材料放进锅里,加500毫升左右清水;大火煮开后转小火,慢煮15分钟就可以喝了。

医生点评:李常青表示,北沙参主要负责滋养胃阴、修复胃黏膜,麦冬能辅助生津,缓解胃里的干燥不适。养胃是一个循序渐进的过程,日常除了饮用这样的养胃茶,还要注意规律饮食,少吃辛辣刺激、生冷油腻的食物。茶饮方为日常辅助调理,不可代替治疗,如果胃炎症状比较严重,或者持续不缓解,建议及时看医生,在专业指导下调理。
孙超

