

健康

贴士

发生心绞痛该如何自救

本周是“国际心绞痛周”。让我们一起认识心绞痛吧。

什么是心绞痛

心绞痛是因为心肌供血供氧的绝对或相对不足而反射到身体表面所感觉的疼痛,常由于体力劳动、情绪激动、饱餐、惊吓和寒冷等原因而诱发。

心绞痛不一定是绞痛,压榨紧迫感、压迫窒息感、沉重闷胀性的疼痛等都是心绞痛的症状。发作时,可伴有胸闷、出汗、恶心、呕吐、心悸或呼吸困难等症状。

心绞痛首先影响生活质量,它会引起不同程度的疼痛和活动困难。由于其发作时间不定,因此会大大影响睡眠质量。此外,患者会减少户外活动,随之导致人际关系受到影响,其心脏也较容易受刺激,时间久了,就会发生心理上的焦虑和抑郁。

五类人易发

过度劳累者 由于大量活动后心跳急剧加快,导致心肌供血需要量增加,但供血又不能完全保证其需要,这是引发心绞痛的原因之一。劳累导致的心绞痛一般在适当休息后,可缓解。

“三高”人群 这类患者患心绞痛的概率要高于正常人。比如高血脂症患者血压流动较为缓慢,易使心脏供血不足,诱发心绞痛。

情绪易波动者 发脾气、焦虑、过度兴奋……这些情绪波动都能导致交感神经过度兴奋,使体内的儿茶酚胺增加,该物质可促进心跳速度加快、血压上升,心肌耗氧量会因此增加。心肌耗氧量和供血之间原有的平衡被打破,便会引起绞痛。

饮食不健康者 尤其暴饮暴食、喜欢摄入含有高脂肪食物,这样的饮食习惯易引发腹部胀痛、腹部压强升高,血液大量汇集于胃肠道中,自然就减少冠状动脉的供血量。供氧量和供血量失去平衡,引起心绞痛。

长期吸烟、喝酒者 吸烟和饮酒不仅易使肝脏病变,其中含有的一些成分还会加重血管堵塞,诱发血管痉挛,降低心脏扩张能力,从而引起心绞痛。

发作时怎么办

及时休息 发作时立刻休息。一般停止活动后,症状即可缓解。立即解开衣扣,保证充分氧气供应,不要直立,采取半卧位,无需躺平,有条件者可吸氧。

药物治疗 最常用的是硝酸甘油舌下含服或舌下喷硝酸甘油气雾剂。目的是让药物直接从舌底下的血管进入血液,3~5分钟就能起效。急救药物应随身携带,尤其外出时。如果服用10分钟后症状不缓解,应立即拨打急救电话,不能延误。

控制情绪 心绞痛发作时,心脏的剧烈疼痛使人处于极度恐惧、紧张等不良情绪中,这对于心绞痛的缓解不利,因此要控制情绪,保持平静心态。

怎样预防

积极控制危险因素 例如患有高血压、糖尿病或者血脂异常者,应积极遵医嘱治疗。

学会放松 平时应注意心胸开阔,切不要为一点小事而大动肝火,要保持良好的心情和心态。

注意气候变化 在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛并继发性血栓而引起急性心肌梗死,冠心病患者会感到明显不适。

健康饮食 饮食清淡,少油少盐,荤素搭配,粗细结合。一日三餐,七八分饱。蔬菜、水果、白肉、坚果等,每天保证十种食物。

定期体检 如果家族成员中有患冠状动脉或心脏病者,建议定期体检,必要时行冠脉CT检查,可早期发现心脏疾病并及早治疗。

适度运动,戒烟戒酒 合理运动可预防心绞痛发生。吸烟喝酒者罹患心肌梗死和猝死的危险比常人高2倍。因此,戒除烟酒毋庸置疑。

复旦大学附属中山医院

心外大血管亚专科

沈丹婷 魏嘉宁 陈轶洪

密闭空间逼仄 健康危害巨大

每年4月最后一周是“职业病防治宣传周”。多年来,密闭空间作业事故频频发生。提起密闭空间,很多人不太了解。密闭空间是指与外界相对隔离,进出口受限,自然通风不良,足够容纳一人进入并从事非常规、非连续作业的有限空间。它的类型多种多样,除了下水道、水池,还有船舱、储罐、矿坑、通风管、隧道、地道等。

密闭空间主要职业危害

1. 缺氧或富氧环境。

由于密闭空间内空气流动性差,极易形成缺氧环境,易引发脑水肿、颅内压增高等,甚至出现脑细胞死亡。如果在进入密闭空间之前,人为供氧,一旦氧气供应过多,无法流通出去,很容易形成富氧环境,导致起火或爆炸事故。

2. 有害物质浓度超过职业接触的限制值。

密闭空间内常见的有害物质包括:硫化氢、苯、甲苯、甲烷、一氧化碳等。

3. 可燃性物质浓度超过爆炸限值。

可燃性气体、蒸气和气溶胶的浓度超过爆炸下限的10%,或空气中爆炸性的粉尘浓度达到或超过爆炸下限,均会有发生爆炸的危险。

需做好健康防护

通风检测 密闭空间作业应严格遵守“先通风、再检测、后作业”的原则。检测指标包括氧浓度、易燃易爆物质(可燃性气体、爆炸性粉尘)浓度、有毒有害气体浓度。检测应符合相关国家标准或行业标准的规定。未经通风和检测合格,任何人员不得进入有限空间作业。检测时间不得早于作业开始前30分钟。

个人防护 在缺氧或有毒密闭空间作业时,应佩戴供气式呼吸器,必要时作业人员应拴带救生绳;在易燃易爆密闭空间作业时,应穿防静电工作服、工作鞋,佩戴安全眼镜、防化学物眼罩或面罩;在有酸碱等腐蚀性介质的密闭空间作业时,应穿戴防酸碱

工作服、工作鞋、手套等防护用品;在会产生高噪声的密闭空间内作业时,工作人员须佩戴耳罩、耳塞等听力保护器以保护听力;当环境存在物体坠落或击打危险时,必须佩戴安全帽。安全帽应每两年更换一次,或在受过剧烈撞击后更换。

另外,作业人员要配备个人使用的有毒气体报警仪,既可手动操作报警器,告知守候人员信息;万一出现意外,报警器亦能自动发出声光信号,通知守候人员开展急救。

密闭空间作业准入条件

在许多不同行业,密闭空间都很常见,其特性决定作业环境情况复杂、危险性大,若有事故发生往往会造成严重后果。因此,开展密闭空间作业企业要严格落实岗前培训,有限空间作业要严格遵守“先通风、再检测、后作业”。

一旦发生事故,应立即报警,严禁盲目施救,导致救援人员因施救不当而造成伤亡扩大。

金山区疾病预防控制中心

于方圆



脸洗得越干净越好?

辟谣

清洁过度,皮肤易受伤。

分析

很多皮肤问题的产生,并不是因为清洁不够,而是清洁过度。

频繁使用清洁产品,会破坏皮肤上的保护膜——皮脂膜,使皮肤变得脆弱而敏感。尤其是皮肤易过敏的女性朋友,更不宜过度清洁。

用盐洗脸可以去黑头?

辟谣

用盐洗脸不仅去不了黑头,还易擦伤皮肤。

分析

黑头是由于皮脂经氧化作用后变硬、变黑,堵塞毛孔所致。

食盐颗粒坚硬、粗糙,用食盐摩擦面部皮肤,不仅无法清除毛孔内的皮脂,还会破坏部分皮肤角质层,甚至在皮肤上留下肉眼看不到的伤口,损害皮肤健康。

隔离霜可以防辐射?

辟谣

隔离霜没有防辐射功能。

分析

所谓“隔离霜”,其实是一种营销概念。人体皮肤没那么脆弱,足以抵挡灰尘等大颗粒物。至于隔离霜能防辐射,则完全没有科学依据。

我们每天都处在充满辐射的环境中,阳光、手机、电视等,都会产生一定辐射。不过,这些辐射属于非电离辐射,日常暴露量不会损害健康,没必要特意防护。

复旦大学附属中山医院 供稿