

胸闷胸痛 不一定是患了心脏病



诊室故事

邻居王姐这几天有点胸闷、乏力,有时还咳嗽,偶尔有点胸痛,但都可以自行缓解。王姐担心是不是患了心脏病,到医院做了相关检查后,心脏没有问题,只是支气管哮喘,经过治疗很快就缓解了。

提醒

偶尔的胸闷和/或胸痛可能只是焦虑紧张导致的,但不能忽略其他原因,及时就诊至关重要,不可因主观忽视而导致病情拖延加重,这样才能比较快地查找到原因,对症下药。

这几种病易导致胸闷胸痛

视觉中国供图

胸闷是指颈部至胸廓下端中间的部位感到憋闷,胸口像堵了一团棉花或有重物压住胸部,严重者呼吸困难,不能平卧。

胸痛则是胸前区的不适和疼痛感,部位也是颈部至胸廓下端中间的范围,有时可放射至颌面部、牙齿、咽喉部、肩背部、双上肢、上腹部。

那么,可能导致胸闷和/或胸痛的疾病有哪些呢?

■ 心血管系统疾病

比较常见的是冠心病心绞痛、急性心肌梗死等,心绞痛、心肌梗死的胸痛常位于心前区,可伴随左臂、左手手指麻木及疼痛,或颈部、面颊部不适,误认为牙痛。心

绞痛的疼痛呈压榨样,伴胸闷,心前区有窒息感,可因劳累、情绪激动等诱发。心肌梗死则更为剧烈并有濒死感,还伴有冷汗、面色苍白、血压下降、恶心呕吐等症状。夹层动脉瘤引起的疼痛多位于胸背部,向下放射至下腹、腰部、两侧腹股沟及下肢,多见于长期血压控制不佳的患者。另外,急性心包炎、心肌炎等也可能有胸闷和/或胸痛。

■ 胸壁疾病

胸壁疾病所致胸痛常固定在病变部位,且局部有压痛,若为胸壁皮肤的炎症病变,局部可有红、肿、热、痛表现。带状疱疹所致胸痛,可见成簇的水疱沿一侧

肋间分布伴剧痛。肋软骨炎常见胸壁多个隆起,局部压痛。胸膜炎引起的疼痛多在患侧部。此外,皮下软组织炎症、肋间神经炎、外伤后导致的局部胸壁组织损伤、肋骨骨折等也可能引起胸闷、胸痛。

■ 呼吸系统疾病

胸痛常因咳嗽或深呼吸而加剧,多伴咳嗽、咳痰发热等症状,常见的有肺炎、气胸、肺结核等。肺栓塞引起的肺梗死可突然发生胸部剧痛伴呼吸困难。另外,随着人口的老齡化,吸烟等生物因子吸入,肺癌、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病发病明显增高,这些疾病均可产生胸闷和/或胸痛的症状。

■ 纵膈食管疾病

胸痛是胃食管反流的常见症状,位于胸骨后,呈持续性隐痛或钻痛,吞咽食物时疼痛加重,伴随烧心、反酸等典型症状,服用抑酸药或促动力药可缓解。纵膈内组织因炎症、肿瘤而受压,神经受累引起,较为少见。

■ 非器质性胸闷和/或胸痛

是指没有器质性病变,受周围环境和个人精神状态影响,自觉胸闷和/或胸痛不适。例如工作、居住环境长期密闭,或抑郁状态、情绪不稳等。此外,神经官能症如神经衰弱亦可导致胸闷和/或胸痛。

一时憋住免尴尬 当心憋出毛病来

正在上课,困意袭来想打哈欠——憋住;安静的会场,想打喷嚏——憋住;正在面试,突然想放屁——憋住……这些尴尬又难熬的场景,相信大多数人都并不陌生。在公共场合,有很多人为了形象问题,都会出现憋尿、憋屁、憋哈欠等现象,但您不知道的是,一时憋回去虽然缓解了尴尬,却可能会造成内伤。

憋尿

一般来说,成年人膀胱中的尿量达到300至400毫升时,就会产生尿意;当膀胱内尿液达到400至500毫升以上时,就会明显不适。

尿路结石

大量尿液贮存在膀胱时,机体会对其浓缩,导致尿液中钙和盐的过饱和增加,致使尿路结石的形成几率增加。

一般来说,成人一天的排尿次数约为8次,若未过度补充水分,但却有尿频、尿急等情况,患者需要及时就医,排

查是否有糖尿病、尿路感染等问题。

泌尿问题

长时间憋尿,可能导致支配膀胱的神经功能发生紊乱,肌肉也会变得松弛无力,严重者将出现尿频、尿不净,甚至尿失禁、尿潴留等问题。

引发感染

由于女性尿道较短,易受外界不良因素影响而引发逆行感染。含有细菌的尿液不及时排出,可能诱发尿路感染。

憋喷嚏

打喷嚏是人体自我保护所产生的生理反射。打喷嚏有利于机体排出上呼吸道中的异物或过多的分泌物,起到清洁和保护作用。

还有一些人会由于神经问题而诱发喷嚏,如体表受凉诱发自主神经刺激、中枢神经病变等。

有10%至15%的人会出现光感性喷嚏,即受到强光刺激后诱发喷嚏,这是由于视神经与三叉神经邻近,所以视神经所接收的部分信号被三叉神经错误地接收,继而诱发喷嚏。

致鼓膜穿孔

当喷嚏已经启动,吸气动作已经完成后强行憋停,已经产生的压力无法正常释放,就可能顺着咽鼓管冲向中耳鼓室。理论上,如果产生的压力足够大,就可能导致鼓膜穿孔。

感染呼吸道

由于喷嚏没有释放出来,就无法对刺激鼻腔内的异物、病原体进行清理,那么其就可能顺着呼吸道继续前行,对机体造成进一步的感染或损伤。感冒、过敏等炎症疾病引发的病理性喷嚏,想靠主观抑制是无法办到的,积极寻求治疗才能从根本上解决频繁打喷嚏的问题。

憋屁

放屁,在医学上叫作“肛门排气”。正常情况下,人一天放屁的正常值是10个左右,大多在进食2至3小时后排气较多。如果放屁次数过多,大于正常值或无屁可放,就要留心胃肠健康了。

消化不良

憋屁会影响正常的肠道蠕动。释放不出的气体积存在大肠里,可能导致腹胀。肠道为了处理这些气体,可能将其吸收入血,重新进行循环、代谢,不仅加重器官负担,还会因为肠道黏膜吸收的氮、二氧化碳、甲烷等物质,诱发消化不良等问题。

造成便秘

憋屁还会导致肠道张力异常升高,造成便秘。除了便秘或其他胃肠道病变外,屁的臭味多与食物密切相关,摄入过多肉类、乳制品、豆类、蛋类、土豆、甘蓝、西兰花、大蒜、洋葱和韭菜等,都会导致屁味加重。因此,在出席一些重要的公众场合前,可酌情避免食用。

本版稿件均据《北京晚报》

憋哈欠

无法缓解疲劳

引起哈欠的常见原因有很多:长期加班工作导致的过度疲劳、房间过热或通风不良、精神负担重、长时间听会或静坐等。这些都可能引起大脑血氧消耗过多、二氧化碳增多,刺激脑干呼吸中枢诱发哈欠。

有人会紧咬牙关强行憋住哈欠。这样虽然可以憋住一时,但由于体内二氧化碳没有及时排出,缺氧情况没有得到改善,可能让精神更疲劳、应激能力下降。

要想缓解这种疲劳的状态,除了不要憋哈欠外,最好适当站起身走一走,可以到室外呼吸新鲜空气。