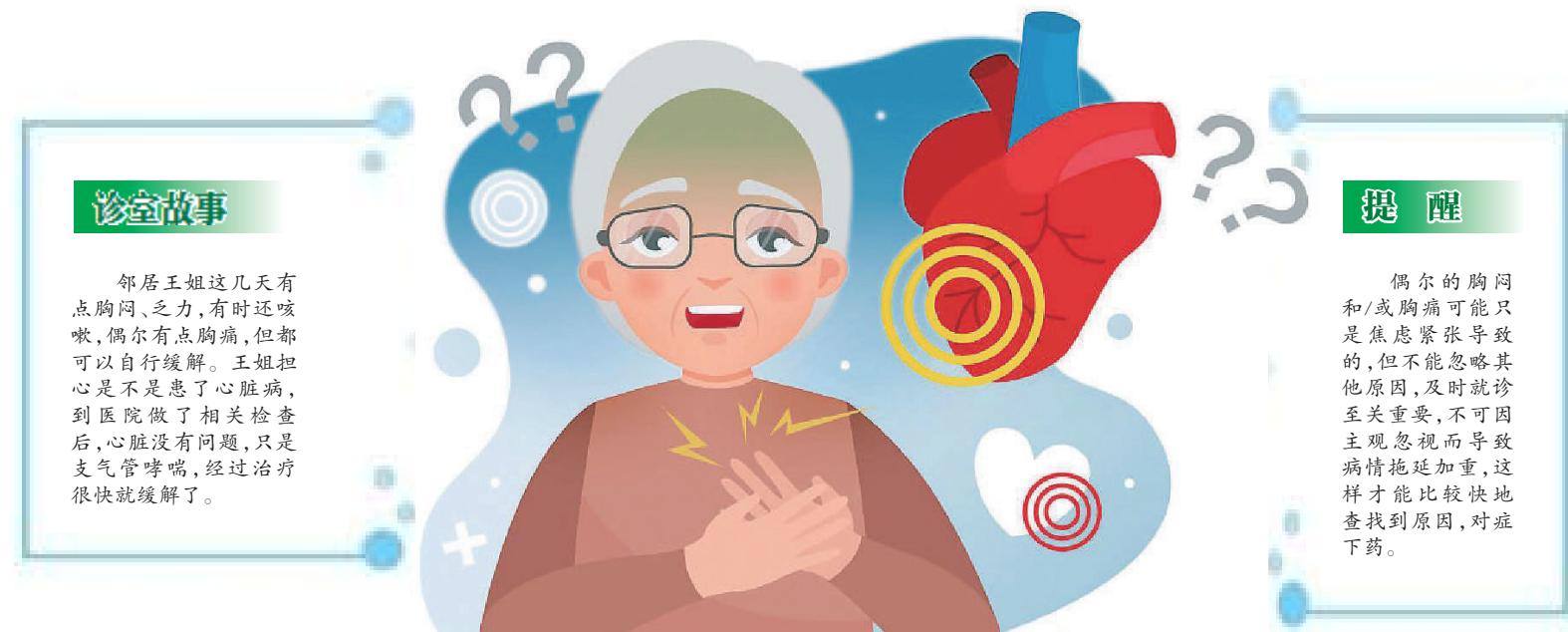


# 胸闷胸痛 不一定是患了心脏病



## 这几种病易导致胸闷胸痛

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内，有时可放射至面部、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，可伴左臂、左手指麻木及疼痛，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，随着人口的老龄化，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率明显增高，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、情绪不稳定等。此外，神经系统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，相信大多数人都不陌生。在公共场合，有很多人为形象问题，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度增加，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再强行憋停，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、过敏等炎性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。

### 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。这些都可能导致大脑血氧消耗过多、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。