

天气骤冷 警惕心脏“受伤”

□广东省人民医院急诊科
杨航

气温骤降带来“危险”

秋冬季节天气骤冷，不仅身体被冻得“打哆嗦”，心脏也会因此更容易受伤。广东省人民医院胸痛中心的统计数据显示，2021年第四季度及2022年第一季度（2021年10月至2022年3月）胸痛中心接诊患者893人，而2022年第二、三季度（2022年4月至2022年9月）共680人，秋冬季比春夏季胸痛病例数增加31%。

去年年底，“霸王级”寒潮大风来袭，温度在一夜之间骤降。37岁的渔业工作者伍先生如往常一样在码头分装海产品，突然，他感到一股压榨样疼痛从胸部袭来，随即出现呼吸困难，然后昏了过去。幸运的是，伍先生被及时赶到的广东省人民医院珠海医院院前急救医生发现，给予了持续的心肺复苏，并送往急诊胸痛中心救治。伍先生被确诊为急性心肌梗死，经过妥善治疗，最后康复出院。

为什么气温骤降会给心脏带来如此大的威胁呢？首先，我们要了解一下什么是心肌梗死。

心肌梗死是由于为心脏供应血液的冠状动脉出现了急性堵塞，导致血液不流通、供应氧气不足，最后导致心脏肌肉缺血坏死。

诱发心肌梗死的主要原因是冠状



动脉出现粥样硬化，形成斑块，由于环境、情绪及其他疾病诱发斑块脱落，阻塞冠状动脉管腔，导致心肌梗死。

临床上，“三高”（高血压、高血脂和高血糖）患者最容易发病。这种情况如果救治不及时，常常会危及患者生命。

天气骤冷，血管收缩后管腔变窄、变细，血流缓慢，导致供血不足，更容易出现血栓。另外，天冷时人的活动量减少、食欲增加，血液变得更为黏稠，同时还会引起“三高”指标超标。对于血压异常患者，可能会加重血管内壁损伤，出现斑块破裂；对于血脂异常患者，可能会加快斑块形成，低密度脂蛋白升高；对于血糖异常患者，可能会诱发动脉内壁炎症反应。最终诱发

心肌梗死。

心梗发作有何先兆

通常有半数以上的人在急性心肌梗死发作前会有一些先兆，一般出现在发病前24~48小时内。

常见的先兆症状如下：

- 1.既往患有冠心病的人，近期胸痛症状逐渐加重或是胸痛较以前频繁，程度越来越重，范围更大，持续时间更长。
- 2.夜晚或安静休息时出现胸痛。
- 3.在没有明显诱因的状态下出现胸痛症状，伴大汗、恶心呕吐等症状。

□湖南省儿童医院呼吸内科
吴碧琛

有一种疾病叫惊恐发作

□北京中医药大学东方医院
心身医学科 魏蔚

30多岁的小敏最近工作比较忙，家人又突然生病需要照顾，压力一下袭来。小敏某天晚上躺在床上正想着白天的事，突然感到心脏一阵剧烈跳动，一时间胸闷气短，好像心脏病发作一样。她赶忙拨打急救电话，被送至附近的医院。但到了医院急诊，做了相关的心脏检查后，小敏的症状也渐渐好转了。医生告诉小敏，她的心脏目前没什么问题，需要再观察一下，平时要多注意休息。

但是后来，小敏又多次出现过同样的症状，都是突发心慌、胸闷，但是去医院检查又查不出问题。小敏怀疑自己得了疑难杂症，又担心疾病会突然发作，导致情绪更加焦虑，夜间也经常睡不着。

多次接诊小敏的心血管科医生建议她去做一些精神、心理方面的测评，小敏接受了这个建议。测评结果显示，小敏处于重度焦虑状态。心身医学科医生对小敏进行了系统的评估，认为她突发心慌胸闷的症状，极有可能是惊恐发作，于是对小敏进行了相应的心理疏导和药物干预。经过3个月的治疗，小敏的症状发作频率大幅减少，抗压能力逐渐提升。

什么是惊恐发作

惊恐发作也被称为急性焦虑发作，表现为反复出现的心悸、出汗、震颤等自主神经症状，伴以强烈的濒死感或失控感。惊恐发作往往没有明显的诱因，可能发生在任何时间、任何地点，甚至包括晚上睡着的时候。它的发作通常非常突然，并且一般在几分钟内就会自行缓解。

惊恐发作通常发生在一个人“面临压力”的时候，压力可能是身体上的，比如精疲力竭，也可以是情感、精神上的，比如遇到重大的生活变化。惊恐发作是焦虑症的一种。当一个人变得无法控制焦虑、紧张或恐惧时，就可能会出现惊恐发作。

惊恐发作危险吗

惊恐发作是一类突然发作的、强烈的焦虑情绪，其症状是自主神经系统激活和调节的表现。惊恐发作时，人的心率会加快，肌肉的耗氧量增加，为战斗或逃跑等行动做准备，因此需要更多氧气，所以呼吸频率也随之增加，导致呼吸困难和胸闷感。此时，头部的供血量会相应减少，导致头晕。

人体的自主神经系统会进行自我调节，因此，所有的惊恐发作会在一段

时间内逐渐停止。然而，肾上腺素和去甲肾上腺素的残余效应，则需要更长的时间才会消退，所以，人很可能在惊恐发作之后，仍会感到焦虑。由于人体在“假想”状态下进行了一次激烈的应激反应，因此在惊恐发作之后，人会感到疲倦和劳累。

惊恐发作如何应对

惊恐发作症状常常与心脏病发作症状相似。因此，对于初次出现突发心慌、胸闷症状者，为了安全起见，要尽快到医院就诊。

当确认为惊恐发作时，患者可以做一些深呼吸和正念练习，来帮助自己放松。例如，闭上眼睛，想象自己在某个安全的地方，然后深深地、慢慢地呼吸。这些练习也可以帮助缓解因惊恐发作而出现的肌肉紧张。患者可尝试把自己的想法转移到积极思考上，提醒自己：虽然这段经历不愉快，但并不危险，会过去的。

如不及时干预，惊恐发作可能会逐渐发展为惊恐障碍。这时，要及时到精神专科或心身医学科就诊，使用药物或认知行为疗法等进行治疗。

惊恐发作一般预后较好，治疗不但能够明显改善惊恐症状，还能改善因担心病情而产生的焦虑情绪。

试管婴儿是孕娃“保险箱”吗

“某某人家的试管婴儿一次就做成功了。”“某某人家通过试管婴儿生了对双胞胎，还是龙凤胎！”在街头巷尾，常听到人们这样的议论，试管婴儿技术仿佛无所不能。然而，它真的是孕娃的“保险箱”吗？



□山东大学第二医院
生殖医学科 宋晓翠

试管婴儿并非人人适宜

试管婴儿技术的诞生为治疗不孕

不育症开辟了新路径。可是，这个技术并非适用于所有人。

真实世界研究告诉我们，试管婴儿技术只适合那些不能自然孕育孩子的不孕症夫妇。一对夫妻如果有以下情况，才被允许做试管婴儿助孕：

- 1.患有不孕不育症的合法夫妇，双方均拥有身份证(或他国护照)和结婚证。

- 4.发生了前所未有的胸闷、乏力、心慌症状，或在活动时出现心慌、气短等现象，或症状加重。

5.发生不典型胸痛，以及与劳累、运动相关的其他部位疼痛。躯体疼痛的现象与劳累、运动、情绪激动等有关联，有可能表现为上腹痛、牙痛、下颌痛、左肩臂痛、后背痛等。

急性心肌梗死在中青年人群中的发病率也在上升。特别提醒，中青年人出现上述症状时，也应予以警惕！

如何保护心脏健康

维护心脏健康，可以从以下几方面做起。

定期体检 “三高”是诱发心脑血管疾病的主要原因，所以一定要定期测量血脂、血糖和血压，及时发现各项指标有无异常。如发现问题，应及时、及早就医，选择适合自己的治疗方式，预防冠状动脉粥样硬化及斑块形成。

合理膳食 应注意食物多样、谷类为主，粗细搭配。成年人每天应摄入250~400克的谷类食物，多吃蔬菜和水果，每天吃奶类、大豆或豆制品，吃适量的蛋、瘦肉、鱼肉，少吃肥肉和荤油。减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食。进食量与体力活动要平衡，保持适宜体重，三餐分配要合理，每天保证足量饮水。

适量运动 根据身体状况选择合适的运动方式、强度和运动量，且需要长期坚持。适量运动不但有助于保持健康体重，还能够降低高血压、冠心

病、糖尿病和骨质疏松症等慢性疾病的患病风险。

戒烟戒酒 香烟点燃后可产生数千种有害物质，同时，尼古丁、焦油会导致肺部纤维化，严重影响呼吸系统的健康。因此，越早戒烟越好。酒精进入人体后，可通过肝脏分解成乙醛、乙酸。人体体会首先代谢这两种有害物质，从而导致其他食物残渣在体内大量囤积，粪便二次吸收，会增加各种疾病的患病风险。

心理平衡 保持良好的心理状态，恰当地评价自己，积极应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习。应保持乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内。同时，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等。

危险来临救治有方

当您自我感觉到有急性心肌梗死的先兆症状时，首先要停止活动，保持镇静，拨打急救电话。随身携带急救用药者，可以舌下含服一片硝酸甘油。

当发现身边有人突然出现意识丧失时，应使其保持平卧位，同时尽快进行胸外心脏按压等抢救措施，并拨打“120”寻求帮助。

我们常说“时间就是生命”。急性心肌梗死抢救的“黄金时间”为120分钟，从发病到开通梗死血管如果能在120分钟内完成，可以大大降低其病死率，取得良好的治疗效果。

胸闷 原是哮喘“作怪”

胸闷压迫 病因难明

小莉今年13岁，从暑假开始到现在，她总是无缘无故地感觉胸闷，胸前区仿佛有重物压迫，尤其是在跑步、上楼梯或者运动后最为明显，总要深吸一口气才能缓过劲儿来。小莉有时在半夜也会出现胸闷被憋醒的情况，坐起来才感觉舒服一点。但她除了胸闷，并没有咳嗽、喘息、发热等不适。

家长带着小莉四处求医，做了很多检查，都没有找到病因。但在这段时间里，小莉的胸闷症状更重了。

小莉有过敏性鼻炎病史，每到换季的时候容易打喷嚏、流鼻涕、鼻塞。来到湖南省儿童医院就诊后，医生为她完善了一系列检查，最后确诊为胸闷变异性哮喘。

表现隐匿 留意症状

胸闷变异性哮喘的表现概括来说就是：只胸闷，不咳、不喘。胸闷很可能是这类患者唯一的临床表现。患者无明显咳嗽、喘息、气促等典型的哮喘症状，肺部也没有明显的哮鸣音。

成年患者或者那些可以自行表述症状、年龄稍大的患儿，常常描述症状

为胸部有压迫感、憋闷感、紧缩感，自觉呼吸不畅，要通过深呼吸或叹气样呼吸，才能得到缓解。症状经常在白天活动时或夜间睡觉时出现，有时候还会因为发作频繁而影响到日常生活和睡眠。

年幼的患儿常常表现为频繁长叹气或深呼吸。家长一定要留意，如果孩子频繁叹气或者深呼吸，很可能是胸闷变异性哮喘的临床表现。

成年人出现胸闷，还要警惕心脏病的可能。但儿童出现胸闷症状，多数情况下并非由心血管疾病引起，而要考虑呼吸系统或心理方面的问题。

关于胸闷变异性哮喘，在儿童中还没有明确的诊断标准。临床上，可参照下面几条标准来诊断。

- 1.以胸闷为唯一主诉，持续或反复发作8周及以上，无发作性喘息、咳嗽病史。

- 2.肺部无哮鸣音。
- 3.胸部影像学无明显器质性病变。
- 4.同时具备可变气流受限的客观检查包括：支气管激发试验结果阳性，支气管舒张试验结果阳性，最大呼气峰流速（PEF）日间变异率（连续监测2周）13%及以上。满足上述其中任意一条。

具体问题还需具体分析

目前，按卫生行政主管部门现行的管理办法，试管婴儿技术可分为体外受精—胚胎移植技术（IVF-ET）及其衍生的相关技术两大类。

应用该技术的一般流程是：夫妇双方检查—建档—进周期（开始使用药物超促排卵）—取卵—养胚胎—移植—怀孕。

现有的“试管婴儿”技术可以分为三代。

第一代试管婴儿 将卵子和精子

放在培养皿里，使其自由结合。可称为精卵的“自由恋爱”。

这类技术主要适合以下情况：

- （1）由于输卵管梗阻或者不全梗阻、粘连等，导致精子和卵子无法相遇、不能怀孕的患者。
- （2）不明原因不孕患者，通过人工授精等正规治疗未能怀孕者。
- （3）中重度子宫内膜异位症伴不孕患者，可尽早采用体外受精助孕。
- （4）经一般促排卵治疗没有成熟卵泡生长的患者等。
- （5）男方患轻中度少弱畸形精子症。

第二代试管婴儿 由于精子不能穿透卵细胞膜进入卵子体内，只好用显微针将条件适宜的精子注射到卵细胞里，由胚胎师帮助完成受精。这种方法被称为卵细胞浆内单精子注射技术（ICSI），通俗地说就是“包办婚姻”。

这类技术主要适合以下情况：
（1）男性重度少弱精子症者，精子数量和质量达不到人工授精指标。

- （2）男性梗阻性无精子症，需要经睾丸或附睾取精者。
- （3）男性睾丸内仅有极少量精子的生精障碍不育者，须筛查遗传性疾病病因。
- （4）既往体外常规受精失败，或低受精率者。



全身皮肤“开花” 撸猫竟是缘由

□浙江省诸暨市人民医院
皮肤科 郭宇莎

突如其来的红斑

几个月前，周女士（化名）发现自己身上突然出现了一些红斑，偶尔伴有瘙痒，由于红斑数量不多，她也就没当回事。但周女士万万没想到，自己身上的红斑越来越多，乍一看，还以为全身开满了“花”。

“我上网查了查资料，然后去药店买了些药膏涂抹。但涂了几天，症状却没有改善，所以我还是来医院了。”坐在皮肤科诊室里，周女士无奈地说。

医生接诊后仔细询问了病史，得知周女士几个月前收养了一只流浪的小猫，便怀疑是真菌引起了皮肤病。通过真菌镜检，“真凶”终于现形，周女士得的是体癣。经过一个月的药物治疗，周女士目前已康复。

临床症状有特征

体癣是由致病性真菌引起的浅表性皮肤病感染，其诱因多样，可能是由于患者直接或间接接触被污染的澡盆、浴巾等引起，还可能由患者原有的手癣、足癣、股癣等蔓延而来。其发病与机体抵抗力密切相关，例如，糖尿病患者就较易患体癣。

由于导致体癣的病原真菌种类较多，每个患者的体质与抵抗力又不相同，加上卫生习惯差别等因素，体癣的临床症状多种多样。

当致病性真菌侵犯皮肤角质层后，可引起轻微炎症反应，造成红斑、丘疹、水泡等损害，继之脱屑，常呈环状，故俗称圆癣或钱癣。

开始时皮损常散布，面积逐渐扩大后，可互相融合重叠。有时皮损甚至泛发至全身。由于机体防御功能的作用，环形损害的中心可自愈脱屑，边缘高起成圈状，也可有活动性红斑、丘疹及水泡或脱屑，中央则呈平坦状，有脱屑或色素沉着。呈圈形的体癣可彼此重叠形成特殊的花环状。

预防治疗要留心

预防体癣首先要对原有的手癣、足癣、股癣等进行积极治疗。要尽量避免和其他患者，包括有癣病的动物（如猫、狗等）密切接触。要避免接触患者用过的浴盆、毛巾等，并对该类公共用具定期进行清洗消毒，尤其是托幼机构、集体生活的人员更应注意。

治疗各类体癣原则上以使用抗真菌外用药物为主。但是对全身泛发性体癣，除使用外用药，还可适当口服抗真菌药。

在治疗时，如使用糖皮质激素、免疫抑制剂等可能影响机体抵抗力的药物时，应留意用量、治疗时长等，避免滥用，以免因机体抵抗力减弱而继发感染。对患者的原发疾病，如糖尿病等，也应及时予以治疗。

（周吉吉整理）