

## 52岁男子感冒一周后发生胸痛,心电图提示“心肌梗死” 关注小感冒 警惕心肌炎

天气越来越冷,感冒似乎成了“家常便饭”,不少人不太重视,殊不知病毒性感冒很可能会诱发心肌炎,重症病人有猝死的风险。而且患者越年轻,这种反应可能越严重。  
□融媒体记者 张沼焯

### 感冒没在意 引发心肌炎

近期,各地都进入流感高发期。52岁的市民林先生,最近感冒发热,服药后热退,感冒症状好转,他平时身体健康,并未在意,像往常一样忙于工作。

谁知一周后,林先生突然觉得心跳得厉害,还出现胸痛、胸闷、气促、头晕、全身无力、夜间难以入睡、背部酸痛等症状。他在家人的陪同下去医院就诊。检查发现肌钙蛋白升高,心电图提示“急性下壁心肌梗死”可能,急诊冠脉造影未见冠状动脉狭窄和阻塞。

诊断结果吓了他一跳,结合林先生本次发病前的感冒病史和肌钙蛋白、心电图表现,医生考虑为感冒引发了病毒性心肌炎。“幸好来得及时,来晚了后果不堪设想!”医生建议,尽快住院治疗。

林先生入住心血管内科后,经过心血管内科团队的诊断和治疗,恢复良好,目前已经出院。林先生感叹道:“本以为是普通感冒,就没放在心上,幸亏发现得及时啊!”

### 病毒性心肌炎 有猝死风险

“顾名思义,病毒性心肌炎,多数是病毒感染引起的。”福医大附二院心血管内科主任医师王耀国介绍,病毒侵入机体首

先引起病毒血症,而后侵入心肌在心肌细胞内复制,产生毒素,使心肌细胞发生代谢紊乱和营养障碍,引起心肌细胞坏死及细胞间质炎症,或由于其病毒产生毒素影响而引起心肌病变,进而影响心肌功能。病毒侵入机体后,改变心肌细胞膜上的抗原决定簇或病毒外壳,人的免疫系统就会对病毒展开围攻,在消灭病毒的同时也误伤了正常的心肌细胞,从而引发心肌炎。

病毒性心肌炎如果不及时治疗,发展到后期就会十分危险。王耀国介绍:“病毒性心肌炎在发病前1—3周病毒感染初期会出现发热、咽痛、咳嗽、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等症状。约1—3周后会出现心脏受损症状,主要表现为心慌、胸闷、乏力等,少数严重的心肌炎患者可能会导致血压降低或休克、心力衰竭、晕厥,甚至因严重心律失常而猝死。”

轻度病毒性心肌炎患者通常会出现心律失常,心动过速或心动过缓等症状,一般可通过心电图发现心肌缺血改变,此时注意休息,给予营养心肌的药物,进行对症治疗,通常1—2周可治愈。但重症病毒性心肌炎(暴发性心肌炎)病情凶险,死亡率可达70%—80%,可能在数小时或数日内死亡或猝死。

### 医生提醒 多发于青壮年

临床发现的病毒性心肌炎多见于平



病毒性感冒引发的心肌炎易见于青壮年群体 (CFP 图)

时身体比较好、工作学习压力比较大的青壮年,其中以20—40岁人群最为多见。这一方面与年轻人免疫反应相对敏感有关,另一方面,很多人仗着自己年轻,忽视身体发出的信号,实在熬不下去了才去医院,而此时心肌细胞往往已经严重受损。

王耀国提醒,心肌炎一般在感冒后几天至两周内发病。如果感冒发烧后若伴随心悸、胸闷、胸痛、气短甚至晕厥等症状,就要高度警惕病毒性心肌炎。病毒性心肌炎是因病毒感染引起的,因此,防止病毒的侵入十分重要,尤其应预防呼吸道及肠

道的感染。

易感冒者平时应注意营养,避免过劳,并选择适当的体育活动以增强体质。避免不必要的外出,必须外出时应注意防寒保暖,注意饮食卫生。感冒流行期间应佩戴口罩,避免去人群密集的公共场所活动。

日常饮食宜高蛋白、高热量、高维生素。多食蔬菜、水果,忌食辛辣、熏烤、煎炸食品。烟草中的尼古丁可促使冠状动脉痉挛收缩,影响心肌供血;饮酒会造成血管功能失调,故应戒烟忌酒。

## 气温降低,心脏病发病率增加,医生提醒—— 心脏有7大危险时刻

要注意伤害心脏的多个危险时刻。

1. **洗热水澡时。**洗热水澡时全身血管扩张,会引起血压下降,引起心、脑、肾等脏器供血不足。同时,有心脑血管疾病的老人长时间待在密闭缺氧的环境里,很容易引起大脑和心脏缺血缺氧。冠心病患者及中老年人不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡,洗澡水温应与体温相当,时间不宜过长,最好在他人帮助下进行。

2. **如厕排便时。**心脑血管病患者一定不要跟排便“较劲”,排不出来不要勉强。在上厕所之前,有心脑血管病史的老年人,应该带上硝酸甘油,以备不时之需。上厕所时不要锁门,一旦出现问题家属可及时提供帮助。清早起床后,一杯温热的开水或牛奶,都可以刺激肠蠕动,帮助排便。

3. **聚会喝酒时。**不少人习惯在聚餐

时喝点小酒,不过酒精会引起大脑兴奋,使心率加快,血压升高,并可诱使心律失常。对于心脑血管疾病者则会诱发冠状动脉痉挛或急性心肌梗死。建议冠心病患者及中老年人别喝酒,同时注意清淡饮食,不要暴饮暴食。

4. **吸烟时。**吸烟会促使动脉硬化,从而增加心梗、脑梗等心脑血管事件的危险。每天吸烟20支以上,患心脏病的风险会增加2—3倍。建议所有人都能认识到“吸烟有害健康”,尽早戒烟。

5. **起床时。**许多老人都有起夜的习惯,有时还可能起夜多次。这时,如果起床太猛,会引起体位性低血压而导致晕厥,还可能因夜间黑暗看不清,导致摔倒或撞到硬物而受伤。对患有心脑血管疾病的病人,冬季睡眠醒来时必须先在床上躺一会儿,待“醒透”后再起床,避免心绞痛、中风

等发作。

6. **高压劳累时。**临床上发现,很多猝死的人,或多或少都会经历一个高压、长时间的精神紧绷、高强度工作事件。因此,建议该休息时就休息,别让身体超负荷工作。

7. **颈部扭动时。**心脑血管病患者一般都存在明显的颈动脉硬化,猛然回头扭动颈部,会使颈动脉血液产生涡流,造成大脑供血不足或颈动脉硬化斑块脱落,堵塞脑血管造成急性脑中风。

因此,寒潮来临时,老年人、心脏病患者、脑血管病患者、高血压人群要加强防护,注意保暖,避免过度劳累,特别是避免在寒冷的天气中在室外长时间停留。一旦发现心脑血管症状,一定要及时拨打120,到医院就诊。

□融媒体记者 张沼焯



近期,全国多地出现强雨雪天气,气温骤降。专家提示,冬季气候寒冷,心血管病的发病率普遍增加,在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病,公众要更加关注心血管健康。

泉州市第一医院内科吴海云副主任医师介绍,寒冷时人体通过收缩血管、减少散热来保暖,但同时也会导致血压升高,心率加快,心脏耗氧量增加,心、脑、肾等脏器负担加大;另外冬天气候往往干燥,易导致患者血液浓缩,血液黏度增高,血流缓慢,容易形成血栓。

此时,人体交感神经兴奋,血管内皮功能失调,容易导致血管痉挛、斑块破裂等病理变化,从而诱发心脑血管事件。有研究报道,气温每降低1℃,心脏病发病率则增加2%。

吴海云提醒,除了气温降低,冬季还

近来天气多变,冷暖寒湿模式任性切换,不少孩子纷纷中招,感冒咳嗽,幼年儿童体质虚弱,抵抗力差,往往出现病情反复的情况。每次就医时,医生总会说,多喝水,饮食要清淡,不要吃“发物”。那么“发物”是什么?近日,记者邀请全国第5批老中医药专家学术继承指导老师刘德桓来为大家科普。  
□融媒体记者 张沼焯

### 民谚 “咳嗽吃鸡,神仙难医”

近期不少人咳嗽不停,有患者表示消炎药、止咳药都吃了,却难见效果。医生询问后得知,部分患者是因为吃了鸡汤导致咳嗽复发,甚至加重。

俗话说:“咳嗽吃鸡,神仙难医。”泉州市中医院中医科主任医师刘德桓说,鸡肉性热、气腥、油腻,吃了不仅容易上火,还容易生痰,无论是火邪还是痰浊都会加重咳嗽。所以热性咳嗽吃鸡肉后加重,比如风热咳嗽、痰热咳嗽、燥热咳嗽、肝火犯肺咳嗽、脾胃湿热咳嗽、积食化热咳嗽等。此时,咳嗽患者应清淡饮食,多吃新鲜蔬菜,不要吃肥腻的热性食物。

“有些咳嗽虽然不是热性咳嗽,比如痰饮阻肺咳嗽或者脾虚咳嗽,也常常因为吃了鸡肉会加重。”刘德桓解释,这是因为“鱼生火,肉生痰”。中医理论认为,凡是肉类,都易生痰,鸡肉更典型。脾为生痰之源,肺为贮痰之器,过多食用肉类,会导致痰阻于肺,引起咳嗽,尤其容易形成慢性咳嗽。

### 揭秘 “发物”的本来面目

鸡肉属于中医所说的“发物”。那么,

什么是“发物”呢?刘德桓介绍,所谓“发”,可以理解为“诱发、引发、助发”,容易诱发某些旧病或加重现有疾病的食物统称为“发物”,类似现代医学所讲的“过敏源”。

从中医角度来说,“发物”与药性相关。中医主张“药食同源”,许多食物本身就是药物,许多药物也是食物。与此同时,中医认为人体发病的根本机制是阴阳失调,即人体处于偏性状态,而中药发挥治疗作用的机制之一,正是以药物的偏性来纠正人体的偏性,这也就是中医要求忌口的原因。如果在药方之外,摄入了某种偏性较重的食物,容易引发人体的异常反应。

因此,可以将“发物”定义为:在食用后导致患病,或使旧疾复发,或加重当下疾病属性的食物,统称为“发物”。

### 提醒 这些“发物”会加重咳嗽

咳嗽虽不是大病,有时却很棘手,因为咳嗽很常见,但容易受饮食、作息、气候变化等影响而加重。

刘德桓说,人感冒时,如果体内有内热,容易加重病情。所谓内热,一是没有吃足够的膳食纤维类食物的个体,导致内热排泄不畅,蓄热加重;二是进食过多的“发物”。所以每次感冒就诊时,医生都



鸡肉属于中医所说的“发物”,进补有讲究。(CFP 图)

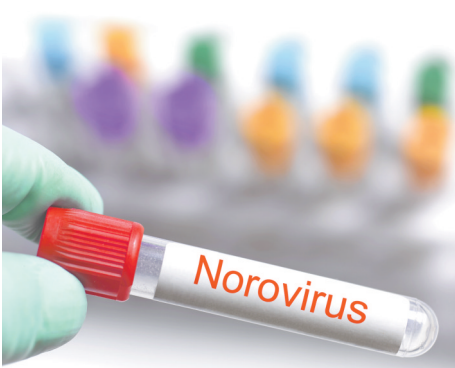
会推荐不吃“发物”之类的东西。

咳嗽病人不宜吸烟喝酒。因为烟酒辛温,除对咽部有直接的刺激作用外,还易化火生痰,加重病情。除此之外,不宜吃辛辣刺激性食物、油腻腥荤食物及过甜过咸的食物,如海鲜、金针菜、竹笋、咸菜、羊肉、韭菜、狗肉、鸡肉、大蒜、荔枝干、桂圆肉、巧克力、花生、辣椒、胡椒、蒜等食物。

“形寒饮冷则伤肺”,外感风寒者,服药期间应禁食寒凉性食物,诸如柿子、冬瓜、茄子、菠菜、螃蟹等。咳嗽初期不宜早用收涩药,饮食上禁忌石榴、乌梅、橄榄等酸涩收敛之类的东西。

除了积极治疗以及注意饮食调理之外,患者也可以吃一些雪梨、百合、白萝卜、川贝等,能够起到止咳、清肺、去火以及生津的功效。

## 发生“冬季呕吐” 小心诺如病毒感染



诺如病毒在冬季也会悄然来袭(CFP 图)

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员张燕红)在人们的印象中,肠道传染病似乎是夏季高发,然而有一种肠道病毒也会在冬季悄然来袭,那就是导致“冬季呕吐病”的元凶——诺如病毒。市疾控中心提醒,如果家里的孩子在寒冬出现恶心、呕吐以及腹泻等症状,千万不要掉以轻心,应警惕是否感染了诺如病毒。

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,每年10月至次年3月是高发季节,具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等场所引起聚集和暴发疫情。诺如病毒感染的潜伏期通常为24—48小时,传播途径包括人传人、经食物和水传播。

诺如病毒胃肠炎的发病以轻症为主,起病突然,以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现,可单有呕吐或腹泻,亦可先吐后泻。儿童以呕吐症状为主,腹泻为黄色稀水样便,可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状。虽然诺如病毒感染性腹泻属于自限性疾病,通常不会表现为重症,但可出现脱水,出现严重脱水,需要到正规医院就诊治疗。

呕吐和腹泻会导致人体大量电解质、水分丢失,因此感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

市疾控中心提醒,目前,针对诺如病毒尚无特异的药物和疫苗,其预防控制包括以下方面:

**保持良好的卫生习惯。**食物煮熟煮透,特别是一些海鲜水产类。瓜果蔬菜类食物要清洗干净;不吃隔夜冷的饭、冷菜,不喝生水,饭前、便后、加工食物之前或手被污染后要彻底清洗双手。

**减少外出。**在诺如病毒感染的高发期,尽量避免去人群聚集的地方,确需外出时做好自身防护和手卫生。

**做好个人防护。**孩子呕吐、腹泻后,污染物品和场所要及时用含有效氯1000毫克/升的消毒液进行清洗和喷洒,在进行消毒处理时,家长也要佩戴好口罩和手套,做好个人防护,及时开窗通风。

**居家休息、隔离。**孩子感染诺如病毒后,应居家休息,一般隔离至康复后3天再上幼儿园或上学,居家休息有利于康复,同时也是对其他孩子的保护。

**保持健康生活方式。**保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

## 泉台港澳共建 口腔医学交流平台 系全国首个四地合作共建 口腔科技人才集聚平台

本报讯(融媒体记者黄耿煜 许文龙)日前,“泉州—台港澳口腔医学交流中心”在泉州成立,成为全国首个四地合作共建的口腔科技人才集聚平台。该平台的落地,结束了泉州与台湾、香港、澳门在口腔医学领域大多为单向合作交流的局面,开启了系统性的口腔医学四地共建共享机制。

据介绍,交流中心将与口腔医学相关院校、医院、机构和企业建立合作关系,组建专业化、高效的专家团队,汇聚更多口腔领域的专家和技术人才,共同致力于口腔医学技术的创新和发展、科技成果的转移转化、口腔医疗人才培养。泉州市牙医师协会将与台港澳口腔学界共同推动该中心担当泉州口腔医学学术交流的阵地、技术合作的平台、人才引进的港湾、创新创业的基地,为泉州口腔医疗行业的发展提供全方位的支持和服务,推动口腔医疗事业的繁荣与进步。

“相知无远近,万里尚为邻”,泉州市科学技术协会党组书记、副主席吴保忠认为,此次四地首次联合举办口腔医学领域学术活动,集成“产、学、研、用”全要素,以“会、赛、展、招聘”多形式,集中展现口腔医学领域的学术前沿成果和先进技能,营造了浓厚的学术交流氛围,增进泉州与台、港、澳口腔界的交流,为加快推动口腔医学建设提质增效。

1月10日,中国牙病防治基金会“老年口腔健康行动促进基地”同时成立,还举行了泉州—台港澳口腔医学学术大会和口腔技能展示等活动。来自马来西亚和中国台湾、香港、澳门、北京、上海、陕西、广东、山东等地的海内外知名口腔医学专家举行多场前沿学术讲座。