

热点话题

健康驿站

心梗发作有迹可循：1个月前到1小时前各有表现

每年11月到次年的1月,都是心脏病的高发时段,其中,急性心梗是最危急的一种。

急性心梗的发生常被认为是突然倒地、无声无息。可实际上,大多数心梗患者发病有一定的“时间轨迹”,若能及时发现,尽早就医,就能大大降低死亡风险。

心梗发作有条“时间轨迹”

很多时候,急性心梗会在发病前1个月,用各种方式提醒我们。这时,疼痛传递的位置具有不确定性,可能是胃疼、牙疼、嗓子疼、肩膀疼。

五花八门的疼痛容易误导患者,导致很多人自行服用止痛片、胃药、治嗓子疼的药,去口腔科、骨科、耳鼻喉科,就是想想不到去心内科看。

研究发现,超过半数心梗患者在心源性猝死前1个月曾出现症状,且九成在猝死前24小时,会再次出现症状,但只有19%的患者呼叫了救护车。

通常,前期症状包括:

- 胸闷,总想长出气;
- 胸痛、心慌、呼吸不畅;
- 腹痛,且疼痛有加重、范围越来越大的趋势,与以往胃疼有差别;
- 牙疼,尤其是一累就牙痛、一生气就牙痛,或是劳累、激动后牙痛加剧,这种痛往往累及多颗牙齿;
- 不明原因的恶心和呕吐等。

如果近期出现以上症状,应提高警惕,及时就诊。

发病前1小时:这是阻止心梗发作的最后机会,一定要抓住。患者在这个阶段,会感觉以上所述症状越来越严重,这预示着心脏中的一支冠状动脉马上就要完全堵塞,心肌缺血情况也变得越来越严重。此时尽早就医治疗,还有机会把心梗扼杀在摇篮里。一旦延误,心梗便会发作。

冬天防心梗的5个关键

在寒冷的冬天,做好以下几件事,尤其有助预防心梗突袭。

1. 尽量避免突然用力。心梗常发生在需要突然发力的时刻,如厕、搬东西、回头时,要控制好力度,不可用力过大。清晨是心梗的高发时段,早上不要一骨碌爬起来。

2. 注意保暖,温差别太大。如果室内外温差较大,一进一出就可能诱发冠脉痉挛,诱发心绞痛或心梗。

冬天外出要注意防寒保暖,不妨戴一顶帽子,穿个保暖背心,有助减轻冷空气对血管的突然刺激。回到室内后缓慢脱掉衣帽,尽量减少血压的波动。

3. 运动量力而行。规律运动,有助提高心肺耐力,维持心脏机能。建议每周进行3至5次,每次不少于30分钟的有氧运动,快步走、慢跑都是不错的选择。

4. 及时释放压力。及时把烦恼、怨气等不良因素发泄出来。心情紧张时,自然站立,闭上双眼,做深呼吸,有助放松身心。

5. 果断戒烟酒。吸烟是心血管疾病的明确诱因,建议果断戒烟、戒酒,并远离二手烟。(晨综)

近日,北京通州一家针对老人开设的玩具店引发网友热议

关注老人,让其老有所乐

□ 记者 张辉

投壶、陀螺、记忆棋……说起玩具,许多人会认为其是孩子的专利。近日,北京市通州区开了一家针对老人的玩具店,吸引了附近的老人前来解闷,引起网友关注。那么,老人对玩具的需求大吗?对于玩具,老人有哪些期待?记者对此进行了采访。

北京老年玩具店,引网友热议

据媒体报道,近日,北京通州区一家名为“老有所玩”的玩具店开业了。店门口贴有“老有好心态,玩玩更健康”的对联,近200平方米的店面内摆放有400多种适合老人的玩具。店内除了售卖玩具外,还设置有健身运动区和益智休闲区,老人可以玩飞镖、骑四轮脚踏车,也可荡秋千、坐摇椅、玩棋牌等。

这样一家独特的玩具店被一些老人亲切地称为“解忧杂货铺”。“老人就像孩子一样,同样需要玩具解闷,玩具店的出现很有必要。”网友“小海螺”说。“老人闲下来时总爱回忆往事,小人儿书、滚铁环等具有怀旧元素的物件也许更受老人欢迎。我认为,这需要全社会的关注。”网友“还是我”说。

“我的父母喜欢玩益智类玩具,但孩子的玩具对他们来说有些幼稚,市面上很少有此类玩具,网上出售的一些玩具质量没有保障。不知道去哪儿为老人购买玩具。”网友“海天一色”说。

针对老人的玩具,市面上很少见

“老人玩的玩具?没听说过,也没见过。陀螺算不算?”12月14日,在市区劳动路,当记者问及老人玩具时,一位姓雷的大爷这样回答。随后记者又随机采访了几位老人,他们均表示“没听说过”,还有老人表示“如果有机会去看看,感兴趣的话会购买”。当日,记者到市区思故台商业街



老人在下棋。记者 张辉 摄

和开源市场走访发现,摊位上几乎都是儿童玩具。对于老人玩的玩具,摊主均表示“没有”。

许昌市老年公寓“康乐园”负责人卫秀珍表示,因为工作关系,她经常需要购买一些老人玩的玩具或老人看的图书,但她发现市场上这类物品很稀缺。“无奈之下,我只好选购幼儿玩具或图书给老人。我想,诸如‘八仙过海’‘梅兰竹菊’等与传统文化有关的老年玩具,肯定很受老年人欢迎。”

老人玩玩具,有益身心健康

数据显示,截至2019年年底,我国60岁以上的老年人口达2.54亿,占总人口的18.1%。根据相关预测,“十四五”期间,全国老年人口会突破3亿,将从轻度老龄化迈入中度老龄化。老年人对玩具的需求将会加

大。而在一些发达国家,如人口结构老龄化严重的日本,很早就对老年玩具进行了研究开发。据媒体报道,在日本,绘画、拼图、知识卡片、棋类、魔方等玩具很受老年人青睐。许多日本玩具从业者也在积极地开发适合老人玩的玩具。

“老人的心理趋于儿童,渴望感受生活中的更多乐趣。年轻人多忙于工作,对老人疏于陪伴,老人玩具能够起到释放老人情绪、安抚老人心灵的作用。一些玩具能够帮助老年人活动手腕等部位,达到强身健体的目的。因此,我认为老人玩玩具有益于老人的身心健康。”许昌市光明路学校教师、国家二级心理咨询师曹积霞说,现在,老年玩具市场仍处于探索阶段,希望有更多人认识到精神生活对老人的重要性,满足老人的精神需求。

今日聚焦

三个表现说明睡眠“变老”了

随着年龄增长,睡眠可能出现各种问题。身体变老会改变睡眠的质与量,影响睡眠效率、睡眠时机。老年人常常健康状况不佳、常服用药物,这也会给睡眠带来负面效果,使老年人较难达到和年轻时相同的睡眠,而且,通过睡眠摆脱疲劳的程度也不及年轻人。

睡眠“变老”主要体现在3个方面。

1. 深睡眠时长降低、品质下降。深度非快速动眼睡眠的衰退在30岁前后就已发生。40多岁时,非快速动眼睡眠脑波的质和量都出现明显减退,结果是深睡眠时长减少。

总体来讲,40多岁时,老化可能剥夺人类60%至90%的深度睡眠;70岁时,深度睡眠的损失为80%至90%。

2. 夜醒次数越来越多。疾病、药物作用是原因之一,但首要原因是膀胱变得无力,使人需要在夜里起来上厕所。夜晚减少水分摄取会有帮助,但无法从根本上解决问题。

3. 睡眠节律发生变化。白天打瞌睡,一大早就醒……这是因为随着年龄渐长,褪黑素的释放时间和达到峰值的时间越来越早。

任何人不管在任何年纪,如果睡眠长期受到干扰,就会出现生理病症、心理健康不稳定、警觉性变差、记忆力受损等问题。频繁起夜还会增加老人跌倒和骨折风险,显著影响行动能力,也明显加速老人生命的终结。

老人常常白天打瞌睡,一大早就醒,这种情况可以考虑通过调整眼睛

接触日照的时间点来调整睡眠节奏。比如,下午到户外晒太阳可以延缓褪黑素的释放,把睡觉时间往后推。

多数人并不知道自己睡眠品质的好坏,他们通常不会把自己的健康衰退与睡眠衰退联系起来。但事实是,睡眠老化有关的身心健康问题与睡眠障碍之间的关联,比人们甚至是专业医生认识到的要多很多。

目前,老年人很少会因为睡眠质量不高而求助医生,而医生在治疗老年病患时,也缺乏动机去注意睡眠问题。

若担心自己的睡眠状况,不要直接求助于安眠药,可试着先寻求睡眠专科医生的帮助。

(晨综)