



# 突发胸痛 如何正确处理

胸痛是一种常见的症状，可能是由多种不同原因引起的，其中一些原因比较严重。突发胸痛会让人感到惊恐和不安，因此正确处理胸痛很重要。本文将详细介绍突发胸痛的常见原因、紧急处理措施以及寻求专业医疗帮助的建议，帮助读者更好地了解如何应对突发胸痛情况。

## 突发胸痛的常见原因

**心脏疾病** 心绞痛、心肌梗死等心脏疾病是突发胸痛最常见的原因。心绞痛是由于心肌供血不足引起的，通常在体力活动或情绪激动时发作，持续时间较短。而心肌梗死是由于冠状动脉阻塞引起的，疼痛持续时间较长，且伴随其他症状如出汗、呼吸困难等。

**肺部疾病** 肺栓塞、肺炎、气胸等肺部疾病也可能引起胸痛。肺栓塞是由血栓阻塞肺动脉引起的，疼痛多伴随呼吸困难和咳嗽。

**胃肠道问题** 胃溃疡、胆囊炎、胆石等胃肠道问题也可能导致胸痛，特别是在食物摄入后。

**肌肉骨骼问题** 肋骨骨折、胸部肌肉拉伤等肌肉骨骼问题也可能引起胸痛。

**神经痛** 由于神经炎或受到损伤，胸部神经可能引起剧烈的神经性疼痛。

**焦虑或恐慌** 焦虑和恐慌可能导致一种称为心因性胸痛的症状，

这并不是由于身体问题引起的。

## 突发胸痛的紧急处理措施

**保持冷静** 当出现突发胸痛时，首先要保持冷静。尽管胸痛可能让人感到惊恐，但保持冷静是迅速做出正确决策的关键。

**就近休息** 如果在户外或公共场所出现胸痛，尽量找一个安全的地方坐下来休息。

**放松身体** 深呼吸、缓慢呼吸有助于放松身体，减轻紧张情绪。

**放松服装** 如果穿着过紧的衣服，可以尝试放松衣领和腰带，以缓解压力。

**卧床休息** 如果胸痛较为明显且伴随其他症状，最好卧床休息，避免过度活动。

**温暖敷贴** 如果胸痛是由于肌肉骨骼问题引起的，可以尝试使用温暖敷贴缓解疼痛。

**避免用力咳嗽** 如果胸痛伴随咳嗽，避免用力咳嗽，以免加重症状。

**不要延误就医** 尽管胸痛可能是由于轻微的原因引起的，但也可能是严重疾病的征兆。如果胸痛持续或加重，伴随其他症状如呼吸困难、出汗等，务必尽快就医。

## 发病时寻求专业医疗帮助

**就医诊断** 如果出现突发胸痛，最好立即就医，寻求专业医生的诊断和治疗。医生会进行详细的询问

和体检，可能会要求进行心电图、胸部X线、血液检查等进一步检查。

**遵医嘱治疗** 根据医生的诊断结果，及时开始治疗，遵循医生的用药建议和治疗方案。

**定期复查** 对于一些慢性疾病引起的胸痛，如心脏疾病，需定期复查和随访，以保证病情得到有效控制。

**改善生活方式** 对于一些与生活方式相关的胸痛，如焦虑引起的心因性胸痛，建议改善生活方式，加强锻炼，保持良好的心态。

## 突发胸痛的预防措施

**健康饮食** 保持均衡营养的饮食是预防胸痛的重要措施。多摄取新鲜蔬菜、水果、全谷类食品、健康蛋白质，并减少高脂、高糖、高盐食品的摄入。同时，要避免过度饮食和暴饮暴食，保持适度的饮食习惯。

**适度运动** 定期进行适度的体育锻炼，有助于提高心肺功能，加强身体的抵抗力，预防心血管疾病和肌肉骨骼问题引起的胸痛。但应注意避免剧烈运动或长时间持续的高强度运动，以免引起过度劳累和心脏负担过重。

**戒烟限酒** 吸烟和饮酒都是导致胸痛的重要危险因素。烟草中的化学物质会损害心脏和血管，增加

心脏病的风险。过度饮酒也会对心脏和肝脏造成损害，引起胸痛等症状。因此，要戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

**控制体重** 保持适当的体重有助于减轻心脏和血管的负担，降低胸痛的风险。如有超重或肥胖问题，应适当控制饮食，加强体育锻炼，以达到健康的体重范围。

**定期体检** 定期进行身体健康检查是预防胸痛的有效手段。定期体检可以及早发现潜在的健康问题，及时进行干预和治疗，避免疾病恶化引起胸痛等症状。

**避免长时间保持一个姿势** 长时间保持一个姿势，如久坐或久站，可能会导致肌肉骨骼问题引起的胸痛。适时休息，活动身体，避免长时间静坐或长时间重复同一动作。

总之，突发胸痛是一种常见的症状，可能是由多种原因引起的，有些情况可能较为严重，有些则相对较轻。在处理突发胸痛时，我们要保持冷静，及时采取紧急处理措施，并尽快就医寻求专业医疗帮助。同时，我们还要注意预防措施，改善生活方式，保持良好的心态，预防胸痛发生，保护我们的健康。最重要的是，当出现胸痛时，切莫掉以轻心，应该及时就医，确保自己的身体健康和安全。

广西壮族自治区  
钦州市第一人民医院 张霖

# 顺产和剖腹产对孩子有什么不同的影响?

## 顺产和剖腹产是什么?

众所周知，顺产就是经阴道分娩，在生产顺利并且恢复良好的情况下不会留下疤痕；但是这一分娩方式有一定的时间限制，专家认为最佳的年龄在25岁~29岁左右，年龄过大的女性其关节会变硬，不容易扩张，盆底肌也缺乏伸张能力，这就就会延长分娩时间，发生难产，婴儿在产道时间停留过久就会出现生命危险；同时，年纪大的孕妇容易出现子痫、心脏病等疾病。剖腹产顾名思义就是将肚子剖开拿出婴儿，现代剖腹产手术有较高存活率，是挽救围产儿以及产妇的有效手段。

## 顺产和剖腹产对孩子有什么不同的影响?

### 1. 顺产和剖腹产对于宝宝体质有何影响?

首先顺产的宝宝会受到产道的挤压，我们知道挤压会产生凝血，宝宝在出现局部凝血之后，体内的纤维蛋白溶酶活性得以激活；而剖腹产的宝宝是直接从宝妈肚子里面被医生拿出来的，并没有受到挤压，因此也不会出现局部凝血。相比较而言，顺产宝宝出生后血液当中的氧分压相对来说高于剖腹产宝宝，二氧化碳分压也高于剖腹产宝

宝，这会使得宝宝在出生后的呼吸中枢受到影响，降低宝宝窒息的概率；同时在顺产挤压当中宝宝还会获得免疫球蛋白，剖腹产宝宝的免疫球蛋白含量小于顺产宝宝，抵抗力相对较低，相对容易出现新生儿呼吸窘迫综合征。

### 2. 顺产和剖腹产对于宝宝智力有何影响?

许多人认为在生产的时候选择顺产的方式能够使得宝宝更聪明，理由则是认为幼儿在顺产的过程中受到了挤压，因此幼儿的智力会更高。这种说法主要是基于一个科学理论，也就是人体大脑回沟越深，人会越聪明，而婴儿在顺产的时候脑部受到阴道挤压，回沟加深，提高了幼儿的智力。但真是这样吗？

首先在顺产的过程中，婴儿的头部确实会受到挤压而产生轻微形变，但是大脑外有颅骨包裹，并不至于将大脑回沟挤压得很厉害。其次，大部分人认为的大脑回沟越深人越聪明主要是由于回沟越深，大脑皮层的面积相对更大，因此大脑皮层当中的神经细胞数量也就越多。婴儿出生前，在宝妈的肚子里面逐渐由受精卵变成为一个功能齐全的小人大概需要十个月的时间，根据数据显示，在胎儿发育当中，

每分钟甚至能够生成十万个神经细胞，人的大脑有数十亿个神经细胞，这通常在怀孕的前半场就已经完成，出生之后一般不会出现这种神经细胞分裂繁殖，因此顺产挤压也并不会增加神经细胞数量，大脑皮层面积也不会被挤压变大，即便是真的挤压使得回沟变深，那也就是一块毛巾有了新的褶子，这个褶子在宝宝生长的时候还会逐渐长平，因此这样的说法并不对。

### 3. 顺产和剖腹产对于母乳有何影响?

宝宝出生之后需要进食母乳来汲取营养，获得能量生长，但是有人认为剖腹产的女性在生产完成后由于缺少顺产的刺激导致母乳不来或是只有少量，其中的营养也不足，不利于宝宝的生长。对于刚出生的剖腹产幼儿来说，看似说得有道理，但是其实并不是，只是剖腹产母乳来临时间被推迟，并不是消失或者变少。顺产的时候会产生缩宫素，人体在缩宫素的影响下出现规律子宫收缩，它能够促进母乳的出现，为之后的宝宝喂养做准备，但是剖腹产的子宫规律收缩过程短或者是没有，这就就会导致乳汁分泌延迟，此外，剖腹产术后会产生的疼痛等

也会使得乳汁分泌出现延迟，但是延迟并不会对于分泌量产生影响，宝妈只需要根据宝宝的情况按需哺乳就好，放宽心，目前没有研究表明剖腹产和顺产会出现乳汁分泌不同，影响宝宝生长发育。通常乳汁分泌和宝妈心情、是否坚持按需哺乳等有关，宝妈只需放松心情，坚持喂养即可。

### 4. 顺产和剖腹产对于宝宝菌群有何影响?

人体自身含有许多的细菌，有些细菌对人体有益，有些细菌对人体有害，有些细菌在机体较弱时趁机而入，而对于宝宝来说，一开始生活在妈妈的肚子里面，是世界上最干净的环境了，但是从妈妈肚子里离开就需要接受外界细菌的冲击，面对各种微生物，顺产宝宝在经过产道的时候会沾染一些细菌，其中最为主要的是双歧杆菌、拟杆菌、乳杆菌等益生菌，但这一过程是剖腹产宝宝无法接触的，手术是在无菌环境下开展的，因此剖腹产宝宝最先接触到的菌群可能是成年人皮肤表面的菌群。因此顺产宝宝的免疫力要高于剖腹产宝宝。

广西壮族自治区  
南宁市中医医院 甘益平