



心绞痛一定会痛吗？

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是一种常见的心脏病，包括隐匿性（无症状）、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等类型。随着我国人口结构的老龄化，其患病率也在逐渐升高，65~84岁的中老年人为高发人群。虽然大部分人听说过心绞痛，但可能对该病并不十分了解，甚至一些人盲目地认为心绞痛就是心口疼痛。那么，什么是心绞痛？心绞痛一定会痛吗？

什么是心绞痛？

心绞痛是因为冠状动脉供血不足，致使心肌暂时性缺血和缺氧引起的一种综合征，临幊上将心绞痛分为三个类型——稳定型心绞痛、不稳定型心绞痛以及变异型心绞痛，诱因各不相同。

稳定型心绞痛通常是在体力劳动或运动时诱发，由于心脏耗氧量增加，继而引起心肌缺血而导致心绞痛出现。除此之外，稳定型心绞痛还会因情绪起伏过大、暴饮暴食、气温骤降等因素引起。

不稳定型心绞痛大多没有明显诱因，患者常常是在睡觉或休息时突然发生，少部分患者可以找到明确诱因，如病毒感染、甲亢等。研究发现，这些疾病会导致心肌耗氧量增加，但冠状动脉血流同步减少，继而引发心绞痛。

变异型心绞痛多是由于患者长期抽烟、酗酒，致使冠状动脉痉挛而诱发心绞痛。

心绞痛的分级

根据心绞痛的严重程度可将其分为四级：1级是指进行一般的体力活动（如爬楼、步行）时不受限，

只有当强度过强、速度过快或持续性发力时才会出现心绞痛；2级是指体力活动存在轻度受限，患者常在饭后、快走、气温骤降、情绪波动或睡醒后数小时内发生心绞痛；3级是指体力活动存在明显受限，如平地步行200米内或爬楼一层时引起心绞痛；4级最为严重，患者只要轻微活动，甚至休息时也可突发心绞痛。

心绞痛的常见误区

误区一 心绞痛一定会“痛”

心绞痛虽然命名上有个“痛”字，但这类疾病多数时候所表现出的典型症状并不是“痛”感，而是胸前区域的诸多不适感，既包括“痛”，亦可能是发闷及明显的压迫感。因此，当冠心病患者突然感觉胸口发闷、压迫时，很可能是心绞痛发作，一定要尽快就医，千万别强忍，以免耽误了最佳的治疗时机。

误区二 心绞痛区域一定在心脏附近

大多情况下，心绞痛的发病区域是在患者胸骨的中上段位置，发病范围差不多手掌大小，没有明显的界限。但是，很多患者的不适感

会向心脏四周放射，如上腹部、肩部、手臂，甚至手指。因此，心绞痛疼痛范围不止局限在心脏附近。

误区三 心前区出现疼痛就是心绞痛

心前区疼痛最常见的原因除了心绞痛、心肌梗塞外，还包括心脏的一些其他疾病以及肺部疾病，如夹层动脉瘤、主动脉夹层、大动脉夹层、心包炎、肺栓塞、气胸、胸膜炎等。此外，一些外伤性的骨骼肌肉性疼痛、胃肠道疾病也会出现心前部位疼痛。因此，当胸部出现明显疼痛或不适时，切不可笃定地认为是心脏出了问题，也有可能是该区域的其他器官及组织出现了病理性质的症状反应。

误区四 含服硝酸甘油可以缓解就是心绞痛发作

不一定。除心绞痛外，有些疾病引起的胸痛在含服硝酸甘油后同样可以得到缓解，如贲门失弛缓症、胡桃夹食管（原发性食管运动障碍）等。贲门失弛缓症是一种贲门神经肌肉功能障碍所导致的疾病，该病发作时通常会伴随胸骨后疼痛致使食物反流，亦可导致胸口灼痛及闷痛感，一般



在含服硝酸甘油后可得到改善。胡桃夹食管多是由患者过于劳累引起的，发作时多会出现胸骨后或剑突下方疼痛，还会伴有焦虑、抑郁、激动等负面情绪，此类疼痛较为剧烈，且会朝患者的后背呈放射状分布，含服硝酸甘油同样可以得到有效缓解。

误区五 心电图正常就不是心绞痛

这也是一种比较常见的误区，不少患者还会因此怀疑医生的诊断结果。其实，很多心绞痛处在平稳期时，心电图一般不会显现出来。只有当心绞痛发作时，心电图才会有异常表现。因此，大家切不可将心电图当做诊断心绞痛的唯一指标，还需结合症状、体征、冠脉造影等指标综合判断，最终诊断结果应以医生为准。

广西脑科医院 邓书禄

贫血的原因及饮食调理

贫血是人体最常见的疾病之一，会对身体正常的新陈代谢产生影响。贫血的原因很多，一旦出现贫血症状，一定要及时找到原因并进行对症治疗。

贫血的种类和原因

贫血的种类很多，按照细胞形态分，可分为大细胞、正细胞、小细胞贫血；按照发病缓急可分为急性贫血和慢性贫血；按照贫血严重程度，即血红蛋白含量，可分为轻度、中度、重度和极重度贫血。贫血的原因也有很多，主要与缺铁、不良的饮食习惯、短时间内大量失血、骨髓造血功能衰退、体内红细胞破坏速度加快等有关，具体如下。

1. 缺铁 如果日常饮食中缺乏铁元素的摄入，会导致体内缺铁，继而引起缺铁贫血；此外，不良的饮食习惯，如饮用过多的浓茶或者浓咖啡也会导致缺铁性贫血，因为咖啡中的某种物质会影响人体对铁元素的吸收。

2. 血细胞破坏过多过快 溶血性贫血是指红细胞破坏过快过多，超过了骨髓的造血速度，除引起贫血外，还会引起黄疸、脾大等症状。

3. 营养不良 营养不良是导致

贫血最常见的诱因，尤其是一些靠节食减肥的人群来说，由于食用的食物种类太少，导致身体无法摄入充足的营养物质，长此以往，就会出现营养不良，进而诱发贫血。这类人群除了贫血外，还会出现头晕、耳鸣以及食欲不振等症状。

4. 失血过多 人体在短时间内大量失血的情况下很容易诱发失血性贫血，这种情况多发生在人体受到外伤导致血管破裂时。

5. 再生障碍 如果长期接触放射性物质，或长期服用氯霉素等抑制骨髓造血功能的药物，就会引起再生障碍性贫血，最常见的就是白血病和肝肾疾病。

贫血的症状有哪些？

贫血的症状根据其类型和严重程度有所不同，主要有以下症状。

1. 皮肤口唇苍白 贫血最常见的症状就是皮肤、口唇、指甲在短时间内变得苍白。

2. 呼吸循环系统 贫血严重时会引起心跳、呼吸加快，活动之后容易出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。如果长时间贫血，还可能患上贫血性心脏病。

3. 内分泌系统 长期贫血会对

人体的甲状腺、肾上腺等功能产生严重的影响，导致人体免疫功能下降，特别容易感染。

4. 消化系统 贫血患者容易出现食欲不振、恶心、便秘、腹泻等消化道症状。

5. 神经系统 贫血者还容易产生头晕、头痛、耳鸣以及记忆力衰退等现象，这主要是大脑缺氧造成的。

6. 泌尿生殖系统 如果育龄期女性贫血，还可能导致经期紊乱、月经量增多或者闭经，严重贫血者还可能出现性功能减退。

贫血的饮食调理

由于部分贫血患者与不良的饮食习惯有关，因此，通过改善不良的生活饮食习惯可以在一定程度上改善贫血。如日常生活中适量食用一些富含维生素、高蛋白、富含微量元素的食物，具体如下。

1. 富含维生素的食物 贫血患者要经常食用新鲜的水果和绿色蔬菜，如菠菜、苦瓜、山楂、西红柿等。此类食物富含维生素C，而血红蛋白的合成离不开维生素，食用富含维生素的食物可以促进血红蛋白的合成；同时还能促进

人体吸收、利用铁元素，从而辅助治疗贫血。

2. 富含高蛋白的食物 贫血患者通常都会有营养不良，所以，食用富含蛋白质的食物可以补充身体所需要的营养成分，如大豆、牛奶、瘦肉等。

3. 富含微量元素的食物 富含微量元素食物包括香菇、动物内脏、黑木耳、海带、黄豆、芝麻酱等。此类食物中含有大量的铁元素，而铁与人体的造血功能、氧气运输以及免疫功能有着密切的关系，因而食用铁元素含量高的食物对贫血患者有好处。

4. 富含铜的食物 铜是参与人体造血的成分之一，如果身体缺乏铜，会导致铁吸收障碍，继而影响血红蛋白的合成。

日常生活中除了多食用上述食物外，平时还要尽量保持规律的生活习惯，如规律进食一日三餐，不要暴饮暴食，同时保证充分的睡眠，避免熬夜。如果出现头晕、口唇发白等症状，要及时就医，通过血常规等相关检查明确病情，积极配合医生治疗。

广西壮族自治区人民医院 陆碧云