

9月28日是第27个世界心脏日，旨在呼吁公众提高对心脏健康的认识。其中，尤其要注意心脏的求救信号，关键时刻能救命。

#### 第一个信号 疼痛

心脏出现大问题，疼痛往往较剧烈，常表现为压迫性疼痛或闷痛，大多位于胸部，也可出现在左臂、肩、下颌甚至某些牙齿的部位，大多反复发作，每次发作时会持续几分钟甚至持续不缓解。此类疼痛可能是严重的心脏病信号，比如心绞痛、急性心肌梗死，需尽快救治。

#### 第二个信号 胸闷

经常有患者说心脏病闹起来就像有块大石头压在胸口一样，发闷、喘不过气来，这是心绞痛或者心肌梗死发病时的表现。

## 划重点！注意心脏求救的信号

#### 第三个信号 心慌

心慌(心悸)是由于心脏搏动增强、心率加快、心律失常或心脏神经官能症引起的一种自我感觉。出现了心慌症状，自测心率发现心脏跳得快或者心律不齐、跳得很乱，这都提示心脏的节律出了问题，可能存在严重的心律失常等疾病。

#### 第四个信号 晕厥

患者的表现是眼前发黑，严重者一头栽倒在地，意识“过性”丧失，往往伴有胸闷、心慌等先兆症状。这种情况下往往提示可能存在严重的心脏病或严重的心律失常。

#### 第五个信号 水肿

患者往往是腰臀部和双

## 血压超120/80，就已经高了

2017年，美国作出了一项具有里程碑意义的决定，将高血压的诊断界值从140/90毫米汞柱降低到130/80毫米汞柱，引起全球的广泛关注。近期，美国高血压指南再次更新，依然保留了这个定义，建议正常血压应低于120/80毫米汞柱——血压120至129/80毫米汞柱为偏高，血压超过130/80毫米汞柱为高血压。

中国和欧美均将120/80毫米汞柱作为健康目标，超过此值即建议通过生活方式干预(限盐、减重、运动等)控制血压，以延缓疾病进展。美国指南将120至129/80毫米汞柱定义为“血压偏高”，需加强监测；中国指南将120至139/80至89毫米汞柱列为“正常高值”，提示需早期干预。

此前，开滦研究数据显示，对于18至40岁人群，血压130至139/80至89毫米汞柱者相对于血压<120/80毫米汞柱者，心血管病风险增加82%，脑卒中风险增加79%，全因死亡风

险

立秋后，气温波动，刘先生一直咳嗽，吃止咳药也不见好转。几天后又出现少量咳痰，活动后气促症状逐渐加重，紧急就诊后经检查确诊为“抗合成酶抗体综合征”。

抗合成酶抗体综合征是一种慢性自身免疫性疾病，属于特发性炎性肌病中的特殊类型。临幊上，该病常以“多面手”姿态出现，肌炎、间质性肺疾病、发热、关节炎、技

## 秋咳不止，根在免疫

工手(手指侧面粗糙增厚如长期劳作状)、雷诺现象(遇冷后手指苍白—紫绀—潮红的三相变色)等症状可能单独或组合出现，形成复杂的临床表现。

更需警惕的是，该病相关的特异性抗体直接攻击肺组织，表现为肺间质病变。由于早期症状与普通肺炎相似，抗体筛查，避免误诊漏诊。

(摘自《生命时报》)

诊为普通肺炎并接受常规治疗。若未能及时明确诊断，并规范干预，肺部病灶将持续进展，最终可能发展为不可逆的肺纤维化，甚至呼吸衰竭！

当出现不明原因咳嗽、活动后气促，尤其是合并手指皮肤粗糙、双手遇冷发白发紫、发热或关节肿痛时，需高度怀疑抗合成酶抗体综合征，及时完善免疫学检测，如抗 ARS 抗体筛查，避免误诊漏诊。

(摘自《新报》)

抗合成酶抗体综合征是

一种慢性自身免疫性疾病，属于特发性炎性肌病中的特殊类型。临幊上，该病常以“多面手”姿态出现，肌炎、间质性肺疾病、发热、关节炎、技

血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使身体内分泌紊乱，增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风

险，影响心脏的正常功能。

长期处于心理高压状态或情绪波动较大，会导致体内激素分泌异常，增加心脏负担，长期下去还会引发高血压、心律失常等心血管疾病。

久坐不动，缺乏锻炼，会导致心肺功能下降，血液循环不畅，增加患心脏病风险。然而，锻炼过度或过度劳累，同样会导致心脏负担加重，长期下去也会损害心脏健康。

(摘自《家庭医生报》周瑾、梁晶、王保中/文)

#### 这些不良习惯会“伤心”

经常食用高盐、高糖、高脂肪食物会增加高血压、糖尿病、高血脂等的发生；饮食中缺乏新鲜蔬菜、水果和全谷物会引起营养不均衡，这都会持久而缓慢地损伤心脏和血管，导致心脏病的发生。

吸烟是心脏病的重要危

险因素之一，长期吸烟会损伤

血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使身体内分泌紊乱，增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风

险，影响心脏的正常功能。

长期处于心理高压状态或情绪波动较大，会导致体内激素分泌异常，增加心脏负担，长期下去还会引发高血压、心律失常等心血管疾病。

久坐不动，缺乏锻炼，会导致心肺功能下降，血液循环不畅，增加患心脏病风险。然而，锻炼过度或过度劳累，同样会导致心脏负担加重，长期下去也会损害心脏健康。

(摘自《家庭医生报》周瑾、梁晶、王保中/文)

血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使身体内分泌紊乱，增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风

险，影响心脏的正常功能。

长期处于心理高压状态或情绪波动较大，会导致体内激素分泌异常，增加心脏负担，长期下去还会引发高血压、心律失常等心血管疾病。

久坐不动，缺乏锻炼，会导致心肺功能下降，血液循环不畅，增加患心脏病风险。然而，锻炼过度或过度劳累，同样会导致心脏负担加重，长期下去也会损害心脏健康。

(摘自《家庭医生报》周瑾、梁晶、王保中/文)

血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使身体内分泌紊乱，增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风

险，影响心脏的正常功能。

长期处于心理高压状态或情绪波动较大，会导致体内激素分泌异常，增加心脏负担，长期下去还会引发高血压、心律失常等心血管疾病。

久坐不动，缺乏锻炼，会导致心肺功能下降，血液循环不畅，增加患心脏病风险。然而，锻炼过度或过度劳累，同样会导致心脏负担加重，长期下去也会损害心脏健康。

(摘自《家庭医生报》周瑾、梁晶、王保中/文)

血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使身体内分泌紊乱，增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风

险，影响心脏的正常功能。

血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。