



胸痛时 这五个“要命”错误最容易犯

生活中，如果发生胸闷、胸痛等症状你会怎么做？是第一时间到医院就诊，还是忍忍看，或者自以为是“胃病”，自己服用点止痛药，看能不能“挺过去”？殊不知，耽搁几个小时再去医院，会丧失最佳救治机会。

而这种情况，在医生平常接诊过程中并不少见。部分患者甚至因为就诊延迟，而发生猝死等严重情况，让人痛心不已。下面就来跟大家分享一下，突发胸痛时最不该犯的5个错误。

案例回放：
最近心脏中心接诊了一名急性心梗患者，来医院时距离他发病已经过去了4个多小时。
头一天晚上这个患者跟朋友一起喝酒，大概喝了半斤高度白酒，晚10点左右回家就感觉胸闷、胸痛，持续不能缓解。且这位患者大汗淋漓，是那种冷汗，全身湿冷，不到一分钟即出现头发类似水洗了一样。胸部也类似有大石头压迫感，难以喘息。
此时，他还没有意识到，这是急性心肌梗死的典型表现。其实这位患者从前就有过胸闷、胸痛症状，但是比较轻，几分钟就缓解，没有重视。患者以为这次和平时一样，休息一会儿就能好，又觉得晚上10点多了，大半夜的不想麻烦别人，就没和家里人说。

孩子是父母的心头肉，不仅爸爸妈妈怕孩子营养不够，爷爷奶奶、外公外婆也是生怕孩子营养不足，变着法给孩子做好吃的、买营养品，您有没有走入误区呢？快来对照一下吧！

误区一：粗粮健康，多吃对身体好

真相：粗粮虽好，也需要注意粗细搭配比例，否则增加消化负担，导致便秘。
相比精细加工的谷物，全谷物食品和加工程度低的谷物类确实能够保留胚芽、更多的B族维生素和膳食纤维，对健康有益，但是儿童的胃肠道功能发育不完善，用大量的粗粮代替精细主食反而会增加胃肠道的消化负担，甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》中指出，“食物多样，谷类为主”的原则，每天的主食类，应该包含谷类、杂豆及薯类，但是需要注意粗细搭配，一般有三分之一的粗粮就可以了。

误区二：不爱吃蔬菜水果，就喝果蔬汁吧

真相：蔬菜水果不能互相替代，直接吃蔬菜水果好过喝鲜榨汁，市售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。
很多家长反映孩子不喜欢吃蔬菜水果，在家榨汁又嫌麻烦，因此就经常从超市买各种果蔬汁饮料，“这个比碳酸饮料健康，正好补充蔬菜水果的不足”。

但是事实上，蔬菜和水果的营养价值不同，不能够互相替代，只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。并且直接吃蔬菜、水果的时候，会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶，但是如果直接喝蔬菜、水果汁是没有这样的效果的，同时如果喝鲜榨水果汁还容易引起血糖水平的升高。市售的果蔬汁饮料，多数为果蔬汁含量在10%以内的饮品(也有30%和100%的)，为了调味还会增加一些甜味剂和糖的成分，长期饮用可能会增加体重，同时增加龋齿风险。

真正健康的吃法，还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合，吃出餐桌上的彩虹。

误区三：每天都喝乳饮料，跟喝奶是一样的

真相：乳饮料中乳的含量多数仅为30%，跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。
一些孩子喜欢乳饮料和调味乳，但是这两种饮品都与纯牛奶是有差别的。通常乳饮料中乳的含量多数为30%，调味乳是在纯奶的基础上添加了调味，所以主要的成分还是奶。

如果实在不喜欢纯奶的味道，选择调味乳类的各种口味早餐奶也是可以的。

《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶，或相当于液态奶300克的奶制品，比如酸奶、奶酪、奶皮等。

(据《北京青年报》)



就这样，时间又过了两个小时，他的症状没有任何缓解，依然是胸闷、气不够喘、持续出冷汗。这时候已经是晚上12点多，他实在坚持不住才叫醒老伴，并给孩子打电话，等孩子到了又过去半个小时。

凌晨1点，孩子开车把父亲送到镇医院就诊。接诊医生通过检查考虑急性心肌梗死，随后拨打120急救转运到心脏中心。经急诊绿色通道，医生对患者进行冠脉造影检查发现，患者最重要的冠状动脉血管——前降支自近段完全闭塞。最终，通过紧急开通治疗，患者症状得以即刻缓解，转危为安。

说到这里，来考考大家，从这位患者的发病到就诊的整个过程中，你能不能发现他有什么做得不对的地方？现在揭晓答案，看看你答对了几个。这位患者一共犯了5个错误：

第一，酗酒
高度白酒，喝半斤，对于本来就不健康的心脏打击巨大。患者平时就有心绞痛症状，说明患者心脏血管存在严重狭窄病变。酗酒的情况下，心肌耗氧量增加，血压波动大，交感兴奋等容易导致心脏血管斑块破裂，继而血栓形成，阻塞血管，引发心梗。

第二，平时有症状没去就诊，没跟医师沟通
患者平时有胸闷、胸痛症状，多在晨起、早餐后出现，与快步行走、爬楼、情绪激动有关。且休息3~5分钟，症状会消失，之后正常活动不受影响，这是心绞痛非常典型的表现，一直没重视。

这一方面体现出患者对心绞痛知识的缺乏。另一方面是对自己身体健康过度自信，认为自己“身体棒”，平时感冒、发烧都很少，怎么可能会有冠心病？殊不知，感冒、发烧并不是冠心病的危险因素，更不是冠心病的

症状表现。而只要有“高血压病、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟”等危险因素的存在，那么“冠心病”就有可能找上你。

第三，出现胸闷、胸痛却选择忍着，没能做到“小题大做”

有时候，胸痛是会致命的，比如急性心梗、主动脉夹层、肺动脉栓塞、张力性气胸等疾病均有致命危险。所以，一旦出现胸痛，一定要第一时间就诊，让医生帮助你判断胸痛原因，“早诊断、早治疗、早获益”。

第四，开私家车就诊，没有第一时间拨打120
这在当前急诊接诊胸痛患者人群中比较常见。有统计数据显示，有约30%的心梗患者选择自行开车前往医院就诊。而这一选择，有时候容易出现追悔莫及的情况。因为，一旦路上出现严重事件，比如车速室颤、没有专业的电除颤设备、专业的救护人员，那就有可能致命。

而120医护人员不但可以及时对典型心梗作出诊断和早期处置，还可以将抢救时间、空间前移，为后续抢救创造条件，同时，还可以第一时间将患者送至有救治能力的医院进一步救治。

第五，首次就诊的医院为当地镇医院
镇医院是我们三级诊疗服务的基层，是重要的基层防治力量。但是，像急危重症在当地医院是不具备完全救治能力的。急性心肌梗死，主要救治目标是快速开通闭塞的冠状动脉血管，恢复心肌供血，大多数基层社区、乡镇医疗单位不具备开通闭塞血管的客观条件，容易出现因开通血管延迟，从而带来的不良预后。
因此，有了严重胸痛等情况，建议首诊还是到三甲医院。(据《北京青年报》)

戒烟后复吸危害很大

健康白城

的兴奋感，会加大吸烟剂量。

戒烟后为什么容易复吸

首先，戒烟需要心理、生理和行动参与，仅靠自己的意志力或没有准备的戒烟，极易失败。

其次，国人将吸烟当成一种习惯，敬烟成为一种习惯，不吸烟反而被当做是不礼貌。

再有便是二手烟的存在。二手烟刺激戒烟者的神经，具有极强的诱惑力。

复吸的危害有多大

1.对肺的伤害更严重

有关戒烟的数据显示，戒烟后又复吸的人群，他们肺功能衰竭速度比一直吸烟的人群更快。

理由是，戒烟后再次吸烟，人体更容易受到有毒物质的伤害。

2.醉烟

醉烟，一般发生在被动吸烟的儿童，以及复吸的烟民身上。长期吸烟的人群已经习惯了烟草中尼古丁的刺激，所以，不会产生醉烟现象。而戒烟一段时间后，再次受到大量的尼古丁刺激，便会发生胃肠道、呼吸系统、中枢神经系统等诸多不适。

其实醉烟，属于尼古丁中毒的表现，急性中毒会发生头晕、恶心、腹痛、心跳过快、血压升高等现象。如果剂量过大，甚至会出现呼吸衰竭，相反，如果剂量不够，此现象则极少发生。

(新宁)

滑雪时预防损伤的措施



尽管滑雪好处多多，但安全隐患不可不防。中华医学会运动医疗分会常委、中国医师协会运动医学分会委员、黑龙江省医院骨科三病房教授吕伟教授强调，滑雪者应有起码的安全意识。

首先，滑雪开始前需做好充分的准备活动，使机体达到或接近高效率的生理要求，以尽快适应滑雪运动，减少外伤的可能。

其次，滑雪运动是运动强度比较大的项目，每次滑行对人的体能消耗都很大，应尽量缩短在疲劳状态下进行滑雪的时间，保证必要的休息和合理的营养补充。

再次，滑雪应在专业教练员的指导下，全面掌握滑雪的基本技术和技能，才可以练习滑行，要避免争强好胜、急于求成的心理。

此外，初学者在选择滑雪场地时，坡度不能太陡，6度左右为宜，滑雪道要宽，雪质要好，还要遵守雪场安全规范，注意乘坐缆车上上下下的安全。

与此同时，选择好滑雪运动装备与器材，有助于防患未然。吕教授提示，合适的滑雪运动装备能够确保把危险系数降到最低。

气温低、风力大、雾天和雪天等恶劣的气候条件下，能见度差，对视觉干扰大，伤害事故概率高。因此，冬季在户外滑雪，挑选保温、防水、透气、有一定摩擦力、色彩鲜明的滑雪服、滑雪帽和手套等，对防范冻伤至关重要。

此外，其他的保护装备如滑雪镜、护膝、护肘、护脸等防护用品，在滑雪中同样有所帮助。吕伟还建议，滑雪者在选择滑雪器材时，应选用与本人身高、体重等相匹配的雪板、雪杖、雪鞋，并严格检查器材质量，特别要对在滑雪场租赁的器材认真查验，同时请专业人员调节好滑雪板脱离器的强度。

吕伟教授指出，滑雪场作为责任主体，务必要建立健全安全保障与医疗救护服务体系。所有滑雪场均应配备专员，定时检修造雪及压雪设备，以确

保雪质的优良。巡护员要定时清理雪道上的冰、石块等异物，定时检修安全网。

滑雪场需在危险地段设立明显的警戒标志，规劝技术较差的初、中级滑雪者在适宜的线路滑行。在滑雪道内设施的周围，如索道立柱、变电箱、机械停放处等可能潜伏危险的地方，须用安全网围住或用弹性软体物围裹。

同时，要配备专员定时广播滑行规则，以提醒滑雪者增强安全意识。滑雪场应配备足够的滑雪指导员和安全巡察救护人员，并佩戴明显标识。雪场要设置医务人员及急救室，配有救护运输设备及各种急救药品和救护器材，以保证滑雪者一旦受伤能得到及时有效的救治。

(据《科技日报》)

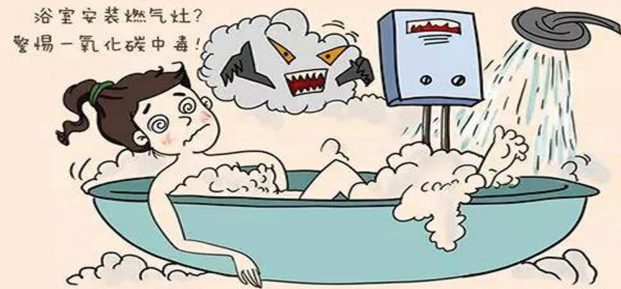
拧紧燃气“安全阀”



什么是燃气

燃气的种类很多，主要有天然气、人工燃气、液化石油气和沼气、煤制气，它们都属于可燃气，当密闭空间中燃气浓度达到5%~15%的时候遇到明火便会发生爆炸，当燃气燃烧不充分时，还会释放出一氧化碳，所以安全用气十分重要！

如何安全使用燃气



1. 一定要选用符合国家标准的燃气器具，并委托专业人士安装，燃气热水器烟道必须独立安装且通向室外。



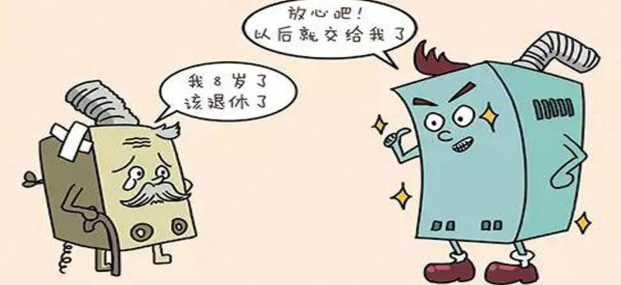
2. 室内使用燃气时，要有人看管并保持室内通风，防止汤水外溢浇灭火焰，引起燃气泄漏发生事故。



3. 离家外出或晚间入睡前，应当及时将灶具开关和燃气管道阀门关好，防止燃气意外泄漏。



4. 要经常检查燃气管线、气嘴及软管，用刷子沾肥皂水涂抹有可能漏气的位置，起泡则说明漏气，要及时更换。



5. 燃气用户不得擅自改变厨房结构、拆除、迁改和覆盖天然气设施，超过使用年限的燃气器具应及时更新。