

## • 医学科普 •

# 入冬了，警惕这种胸痛

郑玉春

每年一到秋冬季节，心血管疾病的发病率就会增加，其中最凶险的一种心血管疾病就是主动脉夹层，也称为主动脉夹层动脉瘤。主动脉夹层之所以被称为最凶险的心血管疾病，是因为它起病突然、病情变化迅猛。很多患者在发病时并没有明显的征兆，一旦出现症状，如剧烈的胸痛、背痛时，往往已经发展到了非常严重的阶段。此外，主动脉夹层的死亡率也非常高，如果不及时诊断和治疗，很多患者可能会在数小时或数天内因夹层破裂而死亡。

## 1 认识主动脉夹层

人体就像是一台设计精良的机器，需要各个器官协同工作，而血管就像一条条管道，分秒不停地运输着营养物质，为各个器官的工作提供源源不断的动力。主动脉则是我们身体内最大的动脉血管，直径约 2.5~3.5 cm，形状如一副拐杖，大体沿脊柱走行，纵贯全身。它直接接收心脏排出的动脉血，然后通过各级血管输送到全身各个脏器。

主动脉的血管壁分为内、中、外三层。当血压严重升高时，血流会把血管内壁撕裂，汹涌的动脉血通过撕裂的破口流入动脉壁中层和外膜之间，形成夹层血肿，血管壁在巨大的压力下被迅速撕裂，如果得不到恰当处理，其动脉撕裂的范围会越来越大。而薄薄的主动脉外膜一旦破裂，就会导致大出血甚至死亡。如果把血管壁比喻成我们睡觉盖的被子，主动脉夹层的发生就犹如脚指头蹬破了被子、伸入到被套中的情形。主动脉夹层好发于冬春季节，呈明显的季节性；好发于中老年人群，男性发病率高于女性。

主动脉夹层的常见表现是突发剧烈胸痛，可为刀割样或者撕裂样疼痛，常常难以忍受。如果撕裂部位靠下，也可表现为后背、腹部或者下肢疼痛。患者有面色苍白、出汗、手脚发凉等表现，部分患者可以直接表现为晕厥或猝死。高血压患者如果出现上述症状要高度警惕，并尽快到有手术条件的大医院就诊，以便尽早明确诊断并采取有效措施紧急

干预。

## 2 主动脉夹层发生的原因

一是主动脉内膜有破损（比如存在明显的粥样斑块，斑块溃破后就会导致血管内壁出现破口）；二是血压高且波动幅度大。高血压是发生主动脉夹层最为重要的危险因素，50.1%~75.9%的主动脉夹层患者有高血压病史。在各种难以控制的高血压患病人群中，主动脉夹层的发病率明显增高。随着年龄增长，主动脉夹层的发病率也随之增高，可能与年龄增长造成的血管壁结构异常有关。此外，动脉粥样硬化是发生主动脉夹层的另一主要诱发因素，主动脉粥样硬化患者的硬化斑块内膜发生破裂时，容易导致主动脉夹层，尤其是长期吸烟、血脂异常、合并糖尿病等疾病的患者。其他如遗传性血管病变、主动脉炎性疾病、主动脉局部感染或外伤、妊娠、特发性主动脉中膜退行性变化均可增加主动脉夹层发病风险。主动脉夹层好发的时间段为 6—10 点及 14—16 点，冬春季节发病率明显高于夏季。

## 3 主动脉夹层的预防

预防主动脉夹层的发生，需避免动脉内皮受损、维持血压的稳定。（1）保持血压正常和稳定、预防冠心病可以间接降低主动脉夹层的发生率。高血压和冠心病患者应坚持服用降压药、冠状动脉扩张剂等，积极配合治疗。避免突然劳累、负重、剧烈排便、饱腹感、高温和发热等危险因素。（2）戒烟限酒。（3）清淡饮食，减少油腻。平时多喝水，多吃水果和蔬菜，少喝咖啡、汽水等饮料。

入冬之后气候寒冷，很多人的血压呈现出不同程度的升高，并且比其他季节更容易出现较大幅度的波动。所以患有高血压的人，从秋末冬初开始就要更为密切地关注自己的血压，经常测量，如果发现血压明显升高，应及时就医，在医生指导下调整药物治疗方案，并且长期坚持服药。同时还要注意

保暖,保持规律性的作息习惯,保持情绪稳定,避免出现血压的大幅度波动。

总之,预防主动脉夹层的发生需要我们从生活

方式、饮食习惯、定期体检等多个方面入手,积极控制高血压等危险因素,保持健康的生活方式,以降低主动脉夹层的发生风险。

## • 医学科普 •

# 跟便秘烦恼说拜拜,跟肠道健康说嗨嗨

阮炜鸿

清晨,温暖的阳光照射在马桶上的小曲(化名)身上,可谁知他正进行一场艰苦卓绝的“粪战”,只见他脸憋得通红,额头冒汗,双腿酸麻,奈何无论怎么努力,肠道的“出口”却迟迟不肯放行粪便。便秘这个烦恼,好多人都深受其困,可能会导致肚子胀得难受、疼得要命,心情也跟着糟透了。

## 1 便秘是怎么回事?

便秘是一种常见的消化系统问题,可能由多种因素引起,如饮食不当、生活习惯不佳、疾病等。平常人们吃进去的食物,经过消化吸收,剩下的食物残渣就变成粪便,靠着肠道的规律蠕动,最终从肛门排出去。如果排便次数少了,一个礼拜不到 3 次,或者排便的时候特别费力,粪便又干又硬,每次量却没多少,那可能就是便秘了。

## 2 为什么会便秘呢?

### 2.1 吃得健康

老吃精细的米面,再加上蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物吃得少,肠道蠕动就慢了;水摄入不足,粪便就会干巴硬,不易排出,也容易引起便秘。

### 2.2 懒得动

一天到晚坐着,活动量少,肠蠕动减少,便秘就容易找上门。久坐办公室的人,一坐一整天,便秘的可不少。

### 2.3 生活习惯不好

作息不规律,肠道的生物钟也紊乱了,导致蠕动不正常。再者,有了便意之后憋着,时间长了,直肠对粪便的刺激不敏感,排便的反射也会跟着

变弱。

### 2.4 压力太大

伴随紧张、焦虑、发愁等情绪,神经系统对肠道的调节就紊乱了,肠道蠕动变慢,便秘就来了。比如要考试的学生,工作任务重的上班族,便秘就爱找他们。

### 2.5 疾病和药物的影响

有些肠道疾病,如肠梗阻、肠易激综合征等,还有些内分泌或代谢系统的疾病,如甲状腺功能减退,都会使肠道功能减弱;有些药物,如抗抑郁药、降血压的钙通道阻滞剂类药物,吃久了也可能引起便秘。

## 3 便秘有哪些坏处?

长时间便秘,毒素堆积在身体里,这些毒素经肠道吸收,皮肤会变得又黑又暗,还可能导致长痘。同时,便秘人群因为用力排便,肛肠的压力增大,就容易得肛肠病,如痔疮、肛裂等。有心血管病的人,便秘的时候一用力,说不定还会引发心肌梗死、脑出血等心脑血管意外。

## 4 怎么解决便秘问题?

### 4.1 合理饮食

多吃膳食纤维,如菠菜、芹菜、西兰花等蔬菜,如火龙果、苹果、香蕉、梨等水果,还有燕麦、糙米、全麦面包、地瓜等粗粮,都可以适度多吃。另外,每天得保持 1 500~2 000 mL 的白开水或者淡茶水,没有糖尿病的人群可以尝试喝蜂蜜水,没有奶制品过敏的人群可以尝试喝酸奶。

### 4.2 适度运动

坚持运动,如散步、跑步、瑜伽、游泳等运