



警惕急性心肌炎的胸痛信号

在日常生活中，胸痛是一种常见的症状，许多人可能会忽视它，认为只是简单的疲劳或者消化不良。然而，胸痛的背后可能暗藏着更为严重的健康问题，包括急性心肌炎。

急性心肌炎的症状多种多样，最常见的表现就是胸痛。胸痛通常呈现为压迫感或紧缩感，可能伴随心悸、呼吸急促、乏力和咳嗽等症状。由于这些症状与其他心脏疾病（如心绞痛或心肌梗死）相似，因此很容易被误诊。如果不及时准确地诊断和治疗，可能会导致严重的后果，如心脏功能下降，甚至危及生命。本文将为您详细解析急性心肌炎的相关知识，以及如何有效预防和应对这一疾病。

一、急性心肌炎的医学知识

首先，我们需要了解什么是急性心肌炎。急性心肌炎是一种影响心脏肌肉的炎症性疾病，通常与病毒感染有关，

特别是一些常见的病毒，如流感病毒、肝炎病毒和新型冠状病毒等。这些病毒通过血液循环进入心脏，攻击心脏肌肉，导致心肌细胞的损伤和炎症反应的发生。除了病毒，某些细菌感染、药物反应和自身免疫疾病也可能引发急性心肌炎。

急性心肌炎的病程可以从几天到几周不等，其症状多种多样，其中最常见的是胸痛，患者可能会感到胸部有压迫感、刺痛或钝痛，甚至与心绞痛相似。此外，急性心肌炎还可能伴随其他症状。初期，患者可能会感到类似感冒的症状，如发热、疲倦、肌肉酸痛等。随着病情的发展，患者的心脏功能可能受到影响，导致心脏泵血能力下降，从而引发心衰竭的症状，如水肿、呼吸困难等。值得注意的是，急性心肌炎的发病机制较为复杂，炎症反应不仅会影响心脏的功

能，如果不及治疗，可能会导致更为严重的后果，包括心律失常、心脏扩大，甚至心脏骤停，危及生命。因此，及早识别和处理胸痛症状非常重要。如果您或身边的人出现胸痛，尤其是伴随上述其他症状时，务必及时到医院检查。

二、急性心肌炎的应对策略和预防措施

了解急性心肌炎的风险后，我们应该采取积极的应对策略和预防措施，以降低发病的可能性。预防急性心肌炎的关键在于保持健康的生活方式。以下是一些有效的预防措施：

- 养成良好的个人卫生习惯：勤洗手，避免与生病的人密切接触，特别是在流感季节，减少感染风险。
- 增强免疫力：合理的饮食可以增强免疫系统的功能，帮助抵御病毒。建议多摄入富

含抗氧化物的食物，如新鲜水果和蔬菜，减少高脂肪、高糖分的加工食品的摄入。同时，增加omega-3脂肪酸的摄入，如鱼类、坚果等，有助于降低炎症反应。

3. 进行适当运动：规律的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体的抵抗力。但运动时要注意量力而行，避免剧烈运动，导致身体过度疲劳。

4. 保持规律的作息：保证充足的睡眠，有助于身体的自我修复和免疫系统的正常运作。尽量保持规律的作息时间，避免熬夜和过度工作。

5. 避免吸烟与酗酒：烟草和酒精对心脏有害，不吸烟、不喝酒，可以降低心脏疾病的发生风险。

6. 定期体检：特别是对于有心血管疾病家族史或自身有心脏病风险因素的人群，定期体检非常重要。通过检查可以

及早发现潜在的健康问题，并采取相应的措施。

7. 维护心理健康：压力和焦虑可能影响心脏健康，适当的放松和减压方式如瑜伽和冥想，有助于维护心理健康。

8. 避免感染：保持良好的卫生习惯，不在流感季节前往人群密集的地方，可以有效降低感染的风险。

9. 接种疫苗：接种流感疫苗和肺炎疫苗，能够有效预防相关病毒感染，降低心肌炎的发生风险。

急性心肌炎是一种严重的心脏疾病，胸痛可能是其重要的警示信号，绝不能掉以轻心。了解急性心肌炎的相关知识，及时识别症状并采取有效的预防措施，可以帮助我们更好地保护自己的心脏健康。健康的生活方式不仅有助于预防急性心肌炎，还能提升人体的健康水平。

（柳州市工人医院心血管内科 黄小凤）

睡眠打鼾也可能是病

生活中，常常会有人说某某睡眠真好，看着电视就能睡着，一下就打鼾了；某某头一挨着枕头就睡着打鼾了。但是这真的表示睡眠质量好吗？睡得快就是睡得好吗？不，睡眠打鼾也可能是病。

一、打鼾是睡得香的表现吗

首先，打鼾并不是睡得香的表现。打鼾实际上是睡眠当中出现的一个呼吸粗重的表现，是气流通过狭窄的气道发出的。

打鼾可以分为两种情况：

- 生理性打鼾：睡眠过程中，在吸气和呼气的同时出现鼾声。它的特点是均匀、没有停顿。
- 病理性打鼾：睡眠过程中，鼾声突然中止，又再次出现。它的特点就是反复出现鼾声中止。

二、日常生活中怎么发现打鼾

较多情况为同伴发现。独居的时候，若夜间出现憋醒、夜间睡眠不安、晨起时口干、夜尿增多等，都可能是打鼾引起的。也可以借助电子设备，比如手机录音或者手机软件来记录夜间打鼾情况。

三、有什么方法可以缓解打鼾症状

对于生理性打鼾，缓解方法有：改善睡眠姿势；睡前避免饮酒、喝咖啡、喝浓茶；控制体重，戒烟戒酒，适度运动健身，改善生活习惯。

对于病理性打鼾，首先建议到医院就诊，完善多导睡眠呼吸监测，评估是否合并有阻塞性睡眠呼吸暂停，然后进行进一步治疗。

四、引起睡眠呼吸暂停的原因有哪些

- 面部结构有问题：包括下颌畸形、下颌后缩。
- 扁桃体肥大、腺样体肥大、鼻甲肥大、舌体肥大等。
- 内分泌疾病：甲状腺功能减退、肢端肥大症等。

五、睡眠呼吸暂停综合征常见的人群有哪些

- 肥胖者：体重超过标准体重的20%及以上，或BMI指数达到28及以上。
- 男性发病率高于女性，男女发病比率约为2:1。
- 随着年龄增长，发病率会升高，女性绝经后患病率会增高。60岁以上人群男女比例相当。
- 上气道解剖结构异常患者：鼻腔狭窄、II度以上扁桃体肿大、咽部肿瘤、咽腔狭窄、脖子短粗等人群。
- 有睡眠呼吸暂停综合征家族史的患者。
- 长期大量饮酒、长期服用镇静安眠或激素类药物的人群。
- 长期吸烟者，甲状腺功能低下、肢端肥大症、胃食管反流、神经肌肉疾病、有其他

疾病合并症等患者。

六、睡眠呼吸暂停综合征类型有哪些

睡眠呼吸暂停综合征可分为中枢性睡眠呼吸暂停综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、混合性睡眠呼吸暂停综合征。完善多导睡眠呼吸监测可明确患病类型，为后续制订相应的治疗方案提供参考。

七、什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是睡眠呼吸疾病的一种，其发病机制是上气道的塌陷，可同时伴有呼吸中枢神经调节因素障碍。主要症状是打鼾（出现鼾声中止），此外还有夜里小便多，白天精神困倦、早晨起来口干头痛等。完善多导睡眠呼吸监测后，发现夜间睡眠有每小时5次或以上的呼吸暂停，则考虑有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征不是一种遗传病，但它存在家族聚集情况。

八、阻塞性睡眠呼吸暂停有哪些危害

睡眠呼吸暂停综合征与多

种心血管疾病、代谢性疾病相关，人群中患病率高，疾病负担较重。出现了睡眠呼吸暂停，可能会引起：

- 间歇性低氧：引起一系列合并症，如高血压、冠心病、糖尿病、阿尔茨海默病、代谢综合征，增加脑血管意外风险等；反复持续严重低氧可能导致猝死。
- 睡眠结构破坏：导致患者白天乏力、嗜睡等。

九、阻塞性睡眠呼吸暂停的治疗方法

目前暂无有效药物来治疗阻塞性睡眠呼吸暂停。对于轻度的阻塞性睡眠呼吸暂停患者，首先应改变生活习惯，减肥控制体重，可考虑使用口腔矫治器。对于存在局部鼻腔或咽腔问题（如鼻甲、扁桃体、腺样体、咽腔狭窄等）患者，可至耳鼻喉科做手术处理；对于病情较重的阻塞性睡眠呼吸暂停患者，建议使用CPAP（持续性正压通气）治疗。CPAP具有无创、使用简便、疗效好、并发症少等优势，现已在临床上广泛应用。

（柳州市工人医院呼吸与危重症医学科 舒资平）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936