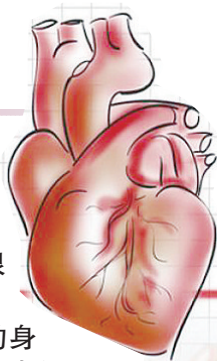


心脏发出的求救信号，读懂了？

心脏是身体中最重要的器官之一。这块拳头大小的肌肉永远不休息，日复一日地通过血管泵血，保持生理功能运转和生命的延续。然而，有很多事情会使这个重要的器官出错。

幸运的是，如果你平常注意自己的身体，并定期进行体检，就有望提前解决问题。美国“最佳生活”网站总结了心脏陷入困境的30个警告信号。



本版图片来自网络

☎ 头部症状

喉咙发紧 根据英国心脏基金会专家的说法，如果喉咙发紧让你持续感到窒息，这可能是心脏病发作的一个迹象。

下巴疼痛 虽然下巴疼痛似乎不太严重，但这也是一种常见的心脏病发作症状，只是很少被谈论到而已。有时候，心脏病发作或某些心脏事件的表现可以在下巴、牙齿和颈部感受到。这种疼痛在下巴的左右两侧均可发生，女性更为常见。

严重的头痛 如果你头痛严重且不消失，不要只吃一些药就把这事忘记了，而是要把它当作可能有问题的迹象。头痛可能是由于中风或心脏中的血块造成的，特别是当疼痛伴随着呕吐和头晕时。

头晕或昏厥 虽然造成昏厥的原因有很多，如太快地站起身或服用了某种药物，但也有可能意味着心脏问题。血压下降有可能是主动脉破裂造成的。

☎ 肢体症状

腿抽筋 大部分人的肌肉时不时地抽筋，这并无大碍。然而，如果你仅仅在散步时就经常感到大腿、臀部或小腿疼痛或抽筋，就要引起注意了。根据匹兹堡大学医学中心心脏病专家的说法，这可能是主髂动脉闭塞性疾病的一个迹象。

手臂或肩膀疼痛 如果这种疼痛在用力时持续出现，休息时感觉稍好，可能意味着心脏病正在酝酿。然而，如果你突然感到手臂、背部或肩部剧烈疼痛，加上胸部有挤压感，很有可能是心脏病发作。

掉腿毛 对于一些人来说，腿上没毛既方便又美观，但它可能是外周动脉疾病的一个迹象，这种循环病是指斑块在动脉中积聚，并减少流向四肢的血液，这就会造成腿毛脱落。

腿发沉 当你患有外周动脉疾病时，腿部血流量缺乏会使你走路时感到沉重不堪。它还会引起疼痛、抽筋、麻木或虚弱。

☎ 剧烈的背痛

有时，心脏问题在身体意想不到的部位发出警告信号，其中一个就是背部。如果胸部的疼痛扩散到上背部或下背部，一定要及时就医。根据克利夫兰诊所心脏病专家的说法，这可能是女性心脏病发作的一个微妙迹象。

腹痛 如果你在运动时腹痛，但这种疼痛在休息后很快就消失了，那么心脏可能在暗示你它正在发展为心脏病。

胸部不适 胸部不适往往被人们忽视，认为这是吃了油腻的大餐造成的。然而，如果这种不适、挤压、饱胀甚至轻微的疼痛发生在胸部中心，持续时间超过几分钟，这可能是心脏病即将发作的警告信号。

☎ 手脚症状

脚上有开放性溃疡 脚上的开放性溃疡会令人感到难以置信的疼痛，需要让医生尽快检查，因为它们可能是一种名为主髂动脉闭塞性疾病的心脏病的迹象，即主动脉被堵塞了。这种病会导致缺血，使流向组织的血液和氧气供应减少。缺血可能导致足部组织破裂，形成开放性溃疡。

脚趾疼痛 如果你经常在没有明显原因的情况下脚趾疼痛，并且在休息时注意到腿部寒冷或麻木，这也是主髂动脉闭塞性疾病的一个迹象。

脚、脚踝或腿肿胀 肿胀通常是身体某一部位受伤所发出的信号，但组织中多余体液的积累也可能是心力衰竭的迹象。当血液返回心脏被堵塞时，就会发生这种情况，它会导致组织肿胀。

☎ 全身症状

锻炼时容易感到疲劳 如果你总是在锻炼过程中感到精疲力竭，可能是由于先天性心脏缺陷造成的，只是没有被诊断出来而已。虽然大多数较为严重的先天性心脏病在出生时就被检测了出来，但也有些不太严重的问题在成年时才被发现。

全身乏力 有时，疲劳不仅仅

是繁忙的日程安排造成的。如果你每天都感到疲劳，而且这种疲惫的感觉似乎永远不会消失，这可能是心力衰竭或冠心病的迹象。

意识模糊或健忘 如果你最近感觉记忆力下降、意识模糊或思维障碍，这可能是心力衰竭的迹象。当血液中某些化学元素的水平发生变化时，就会发生这种情况。例如，钠含量的变化就会造成意识模糊。

体重迅速增加 虽然心力衰竭有许多症状，但体重迅速增加鲜为人知。这是心脏无法正常泵血而造成体液滞留的一个迹象。这种快速的体重增加可能在24小时内达到0.9~1.4公斤，或者一周内达到2.3公斤。

突然出冷汗 如果你突然出汗，皮肤冰凉，很有可能是心脏病发作了，这是典型的症状，可能(不)伴有胸部不适或疼痛。

惊恐发作的症状 惊恐发作和心脏病发作往往很难区分，因为它们有类似的症状，如呼吸急促、胸闷、出汗、心跳加速、头晕和身体虚弱。因此需要医生确定到底是哪一种疾病。

☎ 呼吸、心脏症状

睡眠呼吸暂停 如果你曾在半夜醒来喘气，可能会有睡眠呼吸暂停，这种睡眠障碍会造成呼吸停止并重新开始。由于这个问题阻碍了人们获得高质量的睡眠，因此它经常与中风、心力衰竭和高血压有关。

长期打鼾 打鼾不仅会影响伴侣睡觉，它也可能是心脏问题的征兆。根据哈佛医学院心脏病专家的说法，打鼾是睡眠呼吸暂停的一个关键迹象。幸运的是，在打鼾导致严重的健康隐患之前，有办法解决它。为减少睡眠呼吸暂停发作，避免采用仰卧的姿势睡觉，而是侧卧睡觉，同时还要戒烟酒。

呼吸困难 如果你经常在活动、休息或睡觉时呼吸急促，这可能

是心脏病造成的。由于心脏无法正确泵血，血液在静脉中堵塞，就会将体液泄漏到肺部并导致呼吸问题。

心跳不规则 虽然心跳会因焦虑、咖啡因或脱水而发生变化，但你在休息时注意到的任何异常线索都可能是心脏有问题的迹象。所以，如果你在看最喜欢的节目或看书的时候，心脏开始不规则跳动或快速跳动，就要去看医生。

心率快且不整齐 这是房颤最常见的症状。当电脉冲异常放电导致心房颤动时，就会发生这种特殊类型的不规则心跳。如果你有这种异常感觉，一定要及时就医，因为房颤也会增加卒中的风险。

心率缓慢 心动过缓也是心脏功能异常的迹象。如果你的心脏每分钟跳动少于60次，请让医生做检查。尽管心动过缓并不总会造成问题，但它可能会阻止心脏为身体提供足够的氧气，导致头晕、胸痛和其他问题。

☎ 其他症状

咳出有色的黏液 咳嗽总是不痊愈，并生成粉红色或白色的黏液(液体积聚在肺中)，是心脏病的一个常见警告信号。即使看起来像是严重的感冒，也要尽快看医生，以确保它不是更严重的问题。

夜间尿频 梅奥诊所的心脏病专家认为，夜间排尿次数比往常多，这种排尿冲动增加可能是心力衰竭的一个症状。

突然感到恶心 突然感到恶心或呕吐可能不是因为吃了什么不干净的食物，而是因为心脏病发作。根据梅奥诊所心脏病专家的说法，恶心是主要症状之一，伴随着头晕。

勃起功能障碍 有许多不同的原因会造成勃起功能障碍，心脏病较少被提及。男性在勃起时需要额外的血液，但是如果动脉阻塞了，血液流动就会中断。

来源：北京青年报