

感觉“喘不过气”，不一定是呼吸系统出了问题

生活中,很多人都有过这样的经历:突然感到喘不上气,胸口发闷,仿佛有一块石头压在胸口。这种症状常常让人惊慌失措,第一反应就是呼吸系统出了问题。但事实上,这种症状的背后可能隐藏着更为复杂的原因。

从生理学角度来看,呼吸困难与人体多个系统的功能密切相关,心血管系统、神经系统甚至消化系统的异常都可能引发类似症状。例如,心脏功能不全时,肺部血液循环受阻,就会产生类

似哮喘的症状;焦虑症发作时,过度换气也会导致呼吸困难。下面就具体分析一下导致呼吸困难的常见原因。

心血管疾病是导致呼吸困难的重要原因之一。当心脏泵血功能下降时,肺部血液回流受阻,会导致肺淤血,影响气体交换。这种情况在左心衰竭患者中尤为常见,他们常在夜间出现阵发性呼吸困难,需要坐起才能缓解。值得注意的是,这种症状往往被误认为是单纯的呼吸系统疾病。

精神心理因素导致的呼吸困难在现代社会中越来越常见。焦虑症发作时,患者

会出现过度换气,导致血液中二氧化碳浓度降低,引发呼吸性碱中毒。这种情况下,虽然患者的血氧饱和度正常,但仍会感到明显的呼吸困难。这类患者往往伴有心悸、出汗等自主神经症状。

消化系统疾病也可能引发呼吸困难。胃食管反流病患者在平卧时,胃酸反流刺激食管,可能引发类似哮喘的症状。膈肌位置的变化,如胃胀、腹水等情况,也会影响肺部扩张,导致呼吸困难。

血液系统疾病,例如贫血,也会引起呼吸困难,这是因为贫血会导致血液携氧能力下降,进而出现全身性缺

氧反应,机体通过加快呼吸频率和心率来增加氧气供应,导致呼吸急促感;严重贫血时,组织器官缺氧可能直接刺激呼吸中枢,引起呼吸困难。

甲状腺功能亢进(甲亢)患者出现呼吸困难的情况也并不少见。甲亢可引起心动过速、心律失常,严重时可导致心力衰竭,影响肺部血液循环,导致呼吸困难;同时甲亢患者基础代谢率升高,机体耗氧量增加,迫使呼吸加快、加深以满足需求,可能引起呼吸肌无力。

面对呼吸困难,我们需要采取科学的应对措施。首

先,保持冷静,采取舒适的坐姿,缓慢深呼吸。如果症状持续或加重,应及时就医。日常生活中,建议保持良好的作息习惯,适度运动,控制体重,避免过度劳累和精神紧张。对于有基础疾病的患者,要遵医嘱规律用药,定期复查。

呼吸困难是一个复杂的症状,其背后可能隐藏着多种疾病。正确认识这一症状,及时就医检查,才能找到真正的病因,获得有效的治疗。生活中,我们要学会倾听身体的声音,科学认知和理性应对是维护健康的关键。
张雨健

健康大讲堂

慢咳也要当“病”治

“每天咳咳咳,咳了两三个月,止咳药、消炎药吃了一大堆,CT拍了也没事,这得的是什么病呀?”门诊中,很多患者都有类似的困扰。在医学上,这种情况属于慢性咳嗽,并不少见。

慢性咳嗽是指以咳嗽为唯一或主要症状、持续时间超过8周、无明显伴随症状且胸部X线检查未见明显异常。该病常顽固持久,反复发作,常规止咳药效果差。长期久咳可导致胸痛、失眠、尿失禁,甚至焦虑抑郁,严重影响患者的生活质量和身心健康。

防治慢性咳嗽核心是明确病

因并进行规范治疗,而非盲目使用抗生素或强力镇咳药。一般来说,高龄、过敏体质、环境污染、长期吸烟、长期暴露于有害气体和粉尘中及反复呼吸道感染,是慢性咳嗽的危险因素。很多慢性咳嗽患者对油烟、灰尘、异味、冷空气等刺激较敏感,甚至讲话、进食等日常活动都可诱发或加重咳嗽。

日常应注意:1.远离诱因。首先是戒烟并远离二手烟;避免接触刺激性气味及粉尘;注意保暖,寒冷天气外出时可戴上口罩。2.清淡饮食。避免辛辣、过甜、过咸的食物以及咖啡、浓茶、酒精等刺激



性饮品,以防加重胃食管反流或直接刺激咽喉。3.调整心态,及时疏导焦虑、紧张情绪。4.及时就诊。慢性咳嗽不是“忍忍就能好”的小问题,如果咳嗽已持续超过8周,应及时就医。
崔江禹

睡眠环境24℃最利心脏

澳大利亚一项新研究表明,夜间睡眠时将卧室温度调到24℃,对心脏最有好处。

为了解夜间温度的具体影响,研究人员招募了47名老人,要求他们佩戴可穿戴设备,用于监测晚上9点至早上7点的睡眠状况和心率变化,老人卧室同时安装了高精度的温度传感器,以实时监测卧室温度变化。

结果显示,在有效睡眠时间内,与室温低于24℃相比,夜间卧室温度超过24℃的老人心率明显升高。

据环球时报健康客户端

甘油三酯升高,心脑血管受不了

甘油三酯是血液中的一种脂肪,也是“油”的学名,主要源于肝脏自身合成和从食物中摄取。

当摄入的油脂、米饭、甜食等的热量超出消耗时,多余部分便会转化为甘油三酯储存在体内。生活中,我们吃的植物油、动物油其实都是甘油三酯。

中国医学科学院阜外医院的一项新研究,进一步揭示了高甘油三酯水平与心脑血管事件的关

系。研究中提到:我国男性高甘油三酯(空腹甘油三酯 ≥ 1.7 毫摩尔/升)与缺血性脑卒中的死亡风险升高有关,即使指标处于“正常范围”,缺血性脑卒中死亡风险仍较高,提示需重新审视其安全阈值;女性甘油三酯过低或过高,均与死亡风险升高相关。

阜外华中心血管医院主任医师杨宏辉表示,甘油三酯水平升高,意味着血液里会出现更多“坏

脂肪颗粒”,它们容易沉积在血管壁上,让血管变窄、变硬,时间久了就可能堵住血管,引发缺血性心脑血管事件。

清华大学北京清华长庚医院心血管内科主任医师薛亚军也表示,甘油三酯升高会促进动脉粥样硬化,增加心梗、脑卒中风险。即使低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)正常,甘油三酯过高仍会造成血管“慢性堵塞”。
郑荣华



为老服务热线:

(024) 8812 3399

本报电子信箱:lnlnbs@163.com

关注公众号 养生不迷路



辽宁老年报



老年报 辽健康