

更年期女性易“心碎”

做好5件事,稳住雌激素

在心内科有一种疾病,66.7%—90%的患者都是女性,且以50岁—75岁人群居多,它就是心碎综合征。

心碎综合征又称应激性心肌病,由生理或情绪因素诱发,会引起胸痛、呼吸困难等类似心脏病发作的症状。

为何更年期女性易“心碎”?雌激素如何影响心脏?现在,专家解读,稳住激素水平、守护心血管健康。



1 心碎综合征的感觉

患上心碎综合征并不代表心真的会碎,通过检查会发现,患者心脏通常没有明显的器质性病变,只是痛起来的感觉就像心真的碎了一样。

以往认为,心碎综合征是可逆的良性疾病,但近期研究发现,住院患者急性期死亡率约为4%—5%,且有多种并发症,如心源性休克、致死性心律失常等。

目前,多项研究认为,心碎综合征的发病机制与几种因素有关:

- 1.交感神经过度兴奋、儿茶酚胺毒性;
- 2.冠脉微血管功能障碍、冠脉痉挛;
- 3.内皮功能障碍和雌激素缺乏;
- 4.左心室流出道梗阻。

还有研究显示,心碎综合征与神经精神疾病相关。

2 女性更年期易“心碎”

近年来,随着确诊率不断提高,这种疾病备受关注。为何50岁—75岁女性容易“心碎”?

雌激素发挥了关键作用。雌激素是女性的心脏“保护伞”,50岁左右,卵巢功能开始衰退,雌激素保护作用减弱,绝经前后可以

说是养护血管的关键期。

女性一般在55岁绝经后进入心血管病高危阶段。绝经后,体内激素平衡被打破,心脏、血管更易受到冲击,一旦患上心血管病,凶险程度远高于男性。

3 女性易受情绪影响

亲友意外死亡、家庭暴力、失恋、激烈争吵、观看赛事等都可能诱发心碎综合征。

研究发现,持续的全身性炎症、心内膜活细胞小病毒B19阳性、急性期心肌脂肪酸代谢受损等均可能导致女性“心碎”。

多数患者在发病时会出现重度胸骨后疼痛,还可能伴有血压降低、呼吸困难和晕厥等表现,部分患者会出现心衰、脑卒中、心

源性休克等严重并发症。

虽然以上症状可在1个月内完全消失,但是患者也绝不能掉以轻心,轻度患者要注意缓解身心压力,不要大喜大悲,“三高”及冠心病患者更要注意控制情绪。

如患者合并有心衰、休克等急性并发症,必须早到心内科就医,治疗时间为3个月至1年不等。

4 雌激素失衡——更年期症状的“元凶”

绝经后,女性体内雌激素水平迅速下降,雌激素的减少是众多更年期症状的“元凶”。

失去雌激素保护伞,除了心脏容易出问题,还会出现三类更年期症状:

血管舒缩 潮热出汗、血压波动、心慌、头痛等

精神神经 情绪不稳、焦虑抑郁、睡眠障碍、记忆力下降、皮肤瘙痒等

新陈代谢 关节疼痛、肥胖、水肿等

女性还需留意一些隐形表现,如后背痛、容易疲劳、性生活质量下降等,应及时到妇科内分泌就诊。

雌激素如果长期缺乏,绝经后就会有更多健康隐患,出现阴道萎缩、性欲减退、皮肤皱缩。60岁后,患反复尿路感染、骨质疏松症、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病、老年痴呆症的风险大大增加。

5 做好五件事稳住雌激素

首先要让医生判断是否需要用激素;其次要看能不能用,更年期激素治疗有一套非常严格规范的诊治流程,需做全面仔细的检查并做激素安全评估。

在日常生活中,注意调整生活方式,有助维持激素水平。

多吃鱼和豆类 深海鱼富含丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸,对保护心血管、缓解更年期症状较为有益。每周可吃两次三文鱼、银鳕鱼等深海鱼。

大豆中的大豆异黄酮具有植物雌激素的作用,建议更年期女性每天吃40克左右的大豆或相当量的豆制品,可根据自身口味选择豆浆、豆腐、豆腐干等。

坚持运动 运动不仅能释放压力、强心

肺,还有助调节内分泌。运动时人体会分泌一种叫“多巴胺”的神经递质,有助产生愉悦情绪。

适当减压 焦虑和抑郁是心血管病的常见精神诱因,女性因情感细腻、敏感,更易出现不良情绪。保持积极乐观的心态,工作劳逸结合,积极发展兴趣爱好。

尽量不熬夜 保持规律的生活作息,不熬夜,尽量在23点前入睡,并保证每日7小时—8小时的睡眠。

定期体检 绝经前后,女性一定要每年检查血压、心电图、超声等,有助尽早发现心脏疾病的蛛丝马迹,及早治疗。

据《生命时报》

疲惫嗜睡 行动障碍 头痛头晕 警惕颅内动脉变“硬”

颅内动脉粥样硬化性狭窄是缺血性卒中(中风)最常见原因之一。值得关注的是,来自中国、韩国的相关研究显示,高达20%的颅内动脉粥样硬化性狭窄患者同时存在颈动脉狭窄,且亚洲人群颅内动脉粥样硬化性狭窄相关卒中的发生风险要高于白人群。

血管也更容易硬化。

加强体育锻炼 运动可以促进血液循环,帮助身体排出代谢废物,增加血管弹性。长期的久坐不动自然会影响液循环,易形成粥样硬化斑块。

60岁以下的成年人,如果每天都有较长的久坐时间(包括使用电脑、电视或阅读)和很少的体力活动,中风风险就会比较高。久坐时间超过8小时且体力活动较少的人群,中风风险是那些每天久坐时间少于4小时且体力活动水平较高的人群的7倍。

晚上11点前入睡 睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。研究人员表示,大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤。这种抗炎机制受到睡眠的调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳的话,这种机制就会失效,增加动脉粥样硬化的风险。

每天喝好两杯水

清晨醒后一小杯。早晨是

人体生

理性血

压升

高的

时刻,

血小

板活

性增加,

易形成

血栓。喝一

杯温开

水,能稀

释血液。

睡前半小时一小杯。晚上睡觉时,血流速度减慢,如果血液黏稠度增高,就很容易形成血栓性疾病。饮用适量的温开水,能稀释血液,防治缺血性中风。

试试“江南饮食”模式“江南饮食”有利于心血管代谢性疾病的防控。

“江南饮食”可概括为:

增加粗粮,减少精制米面;

推荐植物油,低温烹饪;

增加白肉、减少红肉,推荐豆制品;

蔬菜多多益善,保证适量水果;

推荐适量坚果、奶类;

推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

控制好体重和腰围 体重跟腰围同时增加的话,高血压、血脂异常的风险极高。腰围建议男性不超过85厘米,女性不超过80厘米。

据《健康时报》

出现这几个症状 颅内动脉变“硬”

疲惫嗜睡 脑血管硬化会让人在白天打盹、打呵欠、流口水甚至健忘。一旦脑血管发生堵塞,血液无法正常流动,就会使得大脑各区域缺乏血氧能量的持续灌注,使得日常消耗和供给失衡,会有一种昏昏欲睡的感觉,白天不管睡多久,都会精神萎靡,经常是哈欠不断。

行动障碍 脑血管堵塞患者最常见的症状表现之一,肢体活动会受到严重限制,上肢表现为麻木、乏力、持物不稳。下肢表现为疼痛、麻木、脚踩棉花,部分人还会出现手脚冰凉的症状,如果上下肢都出现异常,大多为单侧肢体障碍,就需要明确。

头痛头晕 脑供血不足会有比较明显的头痛,且发作往往比较突然、剧烈;在日常生活中还可能突然出现性的头晕等症状。

面瘫失语 脑血管堵塞患者因大脑区域组织缺乏血氧灌注,会在短时间内快速坏死,部分患者会出现一系列异常症状,而面部僵硬、口眼歪斜、无法正常交流是比较典型的早期表现。



如何预防颅内动脉硬化

一定要戒烟 香烟中的尼古丁可促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增高,使保护动脉免于发生粥样硬化的高密度脂蛋白降低,同时使血压升高,并导致动脉粥样硬化发生。

保持健康血压 血压高的人血管壁比正常人要承受的压力更大,血管内膜也更容易受到损害,大脑

无症状感染者和确诊病例有啥区别

近期,国内本土疫情中无症状感染者较之前明显增加。大家都很关心,为什么无症状感染者会突然增加?它和确诊病例有什么区别?

无症状感染者

新冠病毒核酸检测阳性,但又没有咽痛、发烧、乏力、咳嗽、嗅觉减退等一系列症状和体征,同时CT影像学上也没有看到有肺炎的表现人员。简单来说,就是患者身上携带了新冠病毒,但不发病,没有明显症状。

无症状感染者在集中隔离医学观察期间,开展血常规

规、CT影像学检查和抗体检测,如后续出现相关症状或体征,符合确诊病例诊断标准后,会在24小时内订正为确诊病例。

哪些无症状感染者可以诊断为确诊病例

1.无症状感染者核酸检测呈阳性并已经开始出现症状;

2.无症状感染者观察一段时间后,出现咳嗽、发热、乏力等症状;

3.无症状感染者没有出现临床表现症状,但肺部CT检查有病变。 宗合