

## “心碎而亡”?

# 伤心真的会损害心脏

从历史上看,有很多这样的例子——一个人在得知心爱的人去世后不久,因心碎而亡。这些死亡难道只是奇怪的巧合?还是说从科学和医学上讲,人真的有可能死于心碎?

专家指出,极度悲痛可能导致心脏损伤。从古希腊时代起,我们就知道,强烈的情绪波动会影响心脏,但没有人知道这是怎么发生的。事实上,甚至有一种名为“章鱼壶心肌病”的疾病,也被称为“应激性心肌病”或“心碎综合征”。通常,当我们说有人死于心碎时,都是由“章鱼壶心肌病”造成的。

当这种疾病发作时,医生通常会看到患者心脏的左心室心尖膨胀。“章鱼壶心肌病”得名自心肌的血管造影图像的外观。血管造影是一种扫描手段,可显示血液是如何流经心脏静脉和动脉的。不断膨胀的心室可能看起来像日本渔民用来捕捞章鱼的陶壶。

与血管相连的部分看上去很正常,但其余部分看起来就像一个气球,是膨胀起来的。这正是用于诱捕章鱼的容器的样子——颈部非常窄,壶身像气球一样膨胀。医生是根据患者临床病史以及血管造影或心脏超声图像的外观特征来诊断这种病的。

当一个人出现“章鱼壶心肌病”的症状时,可能会胸痛、气短、心悸、呕吐、恶心、焦虑和失去意识。患者心电图异常之处与心脏病发作时类似。这种疾病本质上是一种急性心力衰竭。但它有点奇怪,因在其发作时,通常没有任何身体上的证据能证明冠状动脉梗阻或堵塞。即使有堵塞,通常也非常有限,类似于水堵在排水管道中,尽管管道完全是空的。

虽然医学界通常认为这



种疾病可逆且对许多人来说是暂时的——有的患者需要一个月的时间来康复,但对一些人来说,它可能是致命的。一项以“章鱼壶心肌病”患者为对象的研究显示,在两万名患者中,病死率为4.2%。其中89%是女性。虽然这种心脏病的流行程度在美国并不为人熟知,但是研究人员估计,在所有疑似患上最严重的心脏病类型的人中,这种病的患者占到2%。

尽管研究人员对这种疾病有所了解,认为发病机制是巨大的悲痛导致的,但究竟如何致心力衰竭仍不得而知。专家分析认为,目前,有几种理论,其中之一是,这种心脏病发作的原因是血液中的肾上腺素水平显著升高。

心脏中有对肾上腺素作

出反应的感受器。当肾上腺素分子附着在心脏细胞的这些感受器上时,会产生各种各样的下游效应。其中一种效应就是心脏细胞死亡或功能失调。在一个人经历剧烈悲痛后,肾上腺素可能对心脏产生影响,这是“异常的激素反应”。但尚不清楚为什么有些人会有这种反应,另一些人却没有。

科学家最近进行了一些研究,他们给在过去一周内罹患“章鱼壶心肌病”患者的大脑做核磁共振成像,结果发现,这些患者的大脑活动模式也出现了异常。激素发生了变化,但可能还存在一些神经学上的问题,也对心脏产生了影响。

据《参考消息》

## 遇到这种虫子千万别拍 一男子被隐翅虫灼伤

近日,石家庄市市民李先生在办公室被几只隐翅虫灼伤。因在岗未去医院,按带状疱疹、过敏自行用药,10余天逐渐加重,红斑从手背窜至手臂等部位。

对于李先生的遭遇,河北医科大学第一医院皮肤科主治医师王冬雪表示,隐翅虫通常不直接叮咬,但被拍击后会流出强酸性毒液腐蚀皮肤,引起皮肤发红、灼热、疼痛,初起为点状、线状或条索状水肿性红斑,严重者可进一步发展成密集排列的水疱、脓疱,出现发热、头痛、头晕、呕吐、淋巴结肿大等全身反应。

王冬雪表示,预防隐翅虫有几点要记住:

- 1.“灭其家园”:尽量消灭其滋生环境,保持办公室干燥清洁,该虫惧怕风油精、杀虫剂等,可用风油精加水稀释,自行在室内喷洒消杀。
- 2.“断其来路”:夏秋季节隐翅虫入室活动较多,夜间开灯工作、学习时,关好纱窗,睡觉时熄灭室内灯光,在室外乘凉时尽量不开灯或与灯保持一定的距离。
- 3.“轻吹重踩”:如不幸遇到虫体落在皮肤上,记住,千万不要用手直接捏碎或拍击。正确的做法是:将虫体轻轻吹落或用物品拨落在地上,然后用脚踩死。接触虫体的衣服记得洗干净,暴晒晾干,及时收回室内,尽量不要放室外过夜。

最后,王冬雪提醒,如隐翅虫爬过皮肤,要立即用肥皂水反复清洗,清洗时尽量小心,不要将清洗液沾染其余未接触虫体的皮肤,以免因间接接触引起皮损。一旦出现烧灼感、皮肤红肿、点状或条索状红斑、脓疱,要及时到医院就诊。

### 相关链接

隐翅虫又被称为“影子虫”,形似飞蚁、青腰黄身,鞘翅很短,腹部全裸,乍看像没有翅膀,故名“隐翅虫”。隐翅虫喜腐朽枯叶环境,常栖息于草木或石下,有趋灯趋光、趋高飞行、飞入室内的习性,因此在夜间灯光明亮处、室外劳作及纳凉时易遭受其袭击。 据“上观新闻”



## 早晚温差大 科学防疫注意啥

近期,早晚温差大。医生提醒:在早晚气温偏低的情况下,人体抵抗力变弱,呼吸道屏障功能下降,加之低温天气利于病菌存活,呼吸道黏膜在冷空气的刺激下,对病原体的抵抗力下降,有利于呼吸道传染病的流行。常态化疫情防控期间,大家更需防范呼吸道的传播,科学防疫要注意以下几点:

**防寒保暖** 早晚及时增添衣物,谨防着凉,尤其老年人、儿童等特殊人群抵抗力相对较差,更需注意保暖。多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵。

**减少外出** 疫情期间,非必要不外出,不前往人员聚集场所,尤其是密闭场所;老年人减少室外锻炼,特别是早晚气温较低的时候。

**保证营养** 适当多吃些高热量、高蛋白的食物及富含碳水化合物、维生素的主食,如:瘦肉、鸡鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品等,以补充足够的热量和营养,提高机体御寒能力。

**加强通风** 学习、生活环境应经常开窗通风,房间应每天开窗通风2次—3次,每次30分钟左右,开窗时注意保暖。

**规律作息** 养成良好的生活规律,保证充足的睡眠,适量运动,平衡膳食。注意日常体质锻炼,提高身体的免疫力和抵抗力。避免过度疲劳,睡前提倡热水泡脚,促进足部血液循环,帮助睡眠。

**早发现、早治疗** 自我感觉有症状时,及时到指定医院的发热门诊进行就诊,及时治疗,防止疾病的加重及传播。请勿自行服用退热、止咳等药品。前往医院途中不要乘坐公共交通工具。 宗合

### 健康知识宣传 ⑥

## 定期口腔检查 维护全身健康

口腔健康与全身健康相互影响、相互促进。然而在生活中,人们往往忽视口腔健康。要知道,口腔的“小病”也可能引起全身性的“大病”。

根据世界卫生组织在1981年提出的标准,口腔健康为:牙齿清洁、无龋洞、无疼痛、牙龈颜色正常、无出血现象。

做好口腔保健,首先要养成良好的口腔卫生习惯。牙周病最主要的致病因素是牙菌斑和牙石。因此要养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯,每次刷牙时间2分钟—3分钟,晚上睡前刷牙更重要。提倡使用牙线、牙间隙刷。选择合适的牙刷,一把大小合适的牙刷应该约等于2个半到3个牙齿的宽度。一般每三个月更换一次牙刷,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更

换,做到一人一刷一杯杯。

很多人的刷牙方式都存在一定误区,例如,长期横着用力刷牙、不刷舌苔、偷懒少刷等。改良巴氏刷牙法,是现在牙医倡导的刷牙方法:牙刷刷毛与牙齿呈45度,朝向牙龈与牙齿交接处,小幅度水平震颤,以2颗—3颗牙为一组,颤动幅度约2毫米—3毫米,震颤10次后,上牙向下拂刷,下牙向上拂刷,先刷门牙外侧、后牙外侧和内侧面;刷头竖起刷门牙内侧;刷毛垂直于牙齿咬合面沿沟槽拂刷;最后轻刷舌苔表面。

要定期进行口腔检查。口腔疾病大多不是急性发作,而是缓慢进展的。很多时候,人们往往会忽视口腔疾病的早期阶段,延误医治时机。定

期进行口腔检查,可以很好地控制口腔疾病的发生、发展。

出现问题及时就医。如果有龋齿、牙齿炎症、牙龈出血、假牙不适等问题,应尽早去口腔科或口腔专科医院就诊。如果牙齿无法保留或者已经脱落,就应及时修复缺牙。

增强全身抗病能力。日常生活中,应少喝碳酸饮料,还要戒烟、限酒、减糖、拒食槟榔,合理饮食、适当运动,提高身体免疫力。

传播健康知识 提升健康素养

