

《正确心态是治疗疾病的良药》系列二

莫把年轻当资本 身体吃不消“坏习惯”

预防大于治疗 正视看似“不严重”的身体问题 以防积患成疾



1月8日,本报刊登了《别拿“小毛病”不当回事 拖久了可能会“致命”》一文后,引起了不少市民的共鸣。看到这篇报道,大家似乎都意识到自己多多少少都有着不在意所谓“小毛病”的习惯。相关专家说,日常生活中有些看似“不严重”的身体问题,如果没有用正确的心态去对待,没有引起足够的重视,最后真会引发大问题。



■患者在河北省胸科医院进行核磁检查。



■介入科医生正在为患者进行介入手术。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

抽烟、熬夜、不运动……26岁的他心肌梗死

才26岁就心肌梗死?恐怕很多人听到这样的事情都会难以置信,可这却真实发生在26岁的肖先生身上。昨日,看到本报报道后,肖先生也说出了自己的病史。肖先生是一名设计师,日常工作非常忙碌。前阵子因为公司正在上线一个大项目,肖先生和同事一起熬了好几个晚上,几乎都是凌晨三四点才睡下,上午又要接着开工,甚至有时还会熬通宵。终于等到项目完成,肖先生和同事约着一起外出庆祝,没想到还没走出单位,他就突然感到胸痛胸闷,整个人都站不住了想要倒下去,同事赶紧把他送来了医院。肖先生说,经过心电图检查发现自己血液中肌钙蛋白指标已大大超过正常标准,考虑急性心肌梗死。

经过一系列抢救和治疗,如今肖先生已经出院了,正在家里静养。肖先生说,在医生的询问下,自己讲述了日常的生活习惯。“说完生活习惯后,我才发现抽烟、熬夜、不运动、点外卖等不良生活方式几乎充斥着每一天。”肖先生说,其实早在去年年初公司体检时自己就被查出了血脂高、血压高,但这并没有引起他的重视,也正是这样才埋下了危险的隐患。

肖先生说,医生告诉他近年来心肌梗死的发病有年轻化的趋势,而且年轻人心肌梗死往往比老年人更加凶险。“高血压、情绪波动大、劳累过度、熬夜、大量吸烟、过量饮酒等正成为我们年轻人心肌梗死的重要诱因。”肖先生说,医生告诉他老年患者常常会存在多支血管病变,易引发心绞痛。然而,年轻人的心肌梗死多是由很多因素导致患者出现高凝状态,形成急性血栓,致使血管闭塞。年轻人发病更为突然,不易引起注意,容易出现恶性心律失常、心源性休克等凶险的情况。

“看来以后自己真的要改变生活习惯和方式了,让自己的身体真正健康起来。”肖先生说,如果没有正确的

心态去面对自己身体出现的危险信号,那健康或许就会放弃你。

身体出现不适一定要去医院检查

“她从来不抽烟怎么会得肺癌?”市民李先生说,自己得知爱人被确诊为肺癌早期的那一刻,难过的同时也感到很困惑。李先生说,自己很奇怪爱人并不抽烟,为什么会患上肺癌呢?后来他才知道,爱人患上肺癌的最主要原因是“二手烟”甚至“三手烟”。

李先生是一个有着20多年烟龄的老烟民,虽然平时尽量避免在家里吸烟,但家里只有自己的时候他也会吸上几根。“我觉得家里没有其他人,吸完烟后开窗户透气应该就没有问题了。”李先生说,没想到会变成这样。其实李先生的爱人早在半年前就持续出现了咳嗽、憋气等症状,当时都以为是嗓子不舒服或是感冒造成的,谁也没想到居然会出现这样的结果。

对于李先生爱人患上肺癌这一病例,石家庄市疾控中心慢性非传染性疾病防治科郝俊瑶说,除了自身吸烟外,长期暴露于“二手烟”环境中也会影响肺健康,诱发肺癌的发生,每天吸“二手烟”超过15分钟,时间达到10年及以上,其健康危害等同于吸烟。

“除了‘二手烟’外,‘三手烟’的健康危害更是极易被忽视,密闭环境中烟草燃烧物不能被及时清除,有害物质会滞留在物体及人体表面,如滞留在沙发、地毯、枕头、被罩上,还会滞留在烟民的头发、衣服上,成为隐秘的健康杀手。”郝俊瑶说,此外,厨房油烟污染和女性肺癌的发生也有明显关系,由于厨房做饭时高温油烟产生有毒烟雾,使局部环境污染恶化,有毒烟雾长期刺激眼睛和咽喉,损害呼吸系统。女性朋友在厨房做饭时,如不加以保护,也易使肺癌高发。因此,建议炒菜时油温不要过高,点火同时打开吸油烟机,不要一炒完菜就关油烟机,至少再开3-5分钟。还要注意厨房通风。

知道了这些常识后,李先生的爱人积极配合做了肺

癌手术。而这次经历也让李先生明白了无论是谁身体出现不适后,一定要尽快去医院进行检查,日常生活中也要为身体做好防护。

有些患者会出现一些不典型症状

看了本报的报道后,王先生也讲述了自己的经历。作为一名企业白领,王先生平时工作压力大,经常加班,并且长期食用高热量饮食,吸烟、缺乏运动更是生活中的常态。起初,他觉得自己年轻,身体很强壮,而且身边很多朋友的生活方式也是如此,所以应该没有问题。

可是近期的一些身体症状,让王先生有些害怕了。“最近,总感觉自己视物模糊,身体也出现瘙痒。起初以为是眼睛疲劳和皮肤过敏引起的,所以没有当回事,后来年度体检时,居然发现自己的血糖高达10mmol/L。”面对这样的检查结果,王先生很疑惑。

王先生觉得自己只有30多岁,还很年轻怎么会血糖高呢?而且血糖高不是都会出现“三多一少”症状吗?多饮、多食、多尿和体重减少,这些症状他一样都没有出现过啊!

对此,郝俊瑶解释说:“很多糖尿病患者起初只会单纯出现一些不典型的症状,比如难以忍耐的皮肤瘙痒、皮肤干燥、饥饿感、视物模糊、浑身没劲、容易疲倦等,这些都很容易被忽视。所以一旦有了这些情况就要提高警惕,最好及时检查一下血糖。”此外,还有许多人无任何症状,这种情况就只有在体检或其他疾病发生就诊时血糖高才会被发现。

听了专家的解释后,王先生回想到,自己之前确实出现了皮肤干燥、浑身没劲、容易疲倦等症状,不过当时只以为是工作太累缺乏锻炼引起的,所以没有放到心上,现在想想一切都有迹可循。如今他庆幸自己体检及时发现了健康问题,也决心改变自己熬夜和饮食不节制的坏习惯。“看来身体出现的任何问题都要引起重视,不要忽视身体发出的任何不适呐喊。”王先生说。