胸痛、乏力5天 26岁姑娘住进ICU

别把心肌炎当感冒

健康知识

□本报记者 张秋焱

不久前，26岁的宋女士感冒，出现了低烧症状，在自行服用了布洛芬、感冒灵等药后坚持上班。就这样过了5天，宋女士在工作时出现了明显的心悸不适，突然晕倒在地。同事立即将其送到医院治疗，经过初步诊断，宋女士疑似患有病毒性心肌炎。在检查过程中，宋女士左心收缩功能显著下降、恶性心律失常等症状被急诊医生送进ICU治疗，经过数天的抢救才转入普通病房。内蒙古心脑血管医院心血管中心主治医师王歌表示，如果出现了感冒症状，但比普通感冒严重，同时伴有胸闷、胸痛、气短等症状时，一定及早就医检查。这可能不是小感冒，而是威胁生命安全的心肌炎。

心肌炎可能导致猝死

据王歌介绍，爆发性心肌炎是一种突然发作的心肌炎症，主要是由病毒感染引起的。常见的致病病毒包括柯萨奇病毒、腺病毒等。现在年轻人因为学习工作等关系经常熬夜或过度劳累，会导致免疫力下降，增加感染病毒的风险，从而间接诱发心肌炎。

心肌炎的早期症状与普通感冒类似，颇具迷惑性，比较常见的包括乏力、胸痛、心悸等。但当发展为急性重症心肌炎时，症状会迅速恶化。而且患者从普通症状发展成急性重症心肌炎的时间非常短，有时在几天内就可能出现严重症状，表现为严重胸痛、呼吸困难、心律不齐、甚至晕厥等，还有可能导致心力衰竭、心律失常，甚至猝死。所以患者连续数天出现与感冒相似的症状，并伴有胸部不适时要及时就医，千万不要拖延。

预防心肌炎从日常做起

心肌炎，这一看似遥远却可能潜伏在身边的疾病，其危害不容小觑。预防心肌炎的关键在于保持良好的生活习惯和提高免疫力。王歌给出了以下几点建议：

1. 保持规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠；

2. 健康饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，增强身体抵抗力；

3. 适量运动，坚持适度的有氧运动，如散步、慢跑等，增强心肺功能；

4. 避免过度劳累，工作和生活要注意劳逸结合，避免过度疲劳；

5. 及时就医，出现感冒症状或身体不适时请及时就医，避免拖延治疗。

做好饮食管理，预防小儿夏季腹泻

宝宝的消化系统机能比较弱，饮食不当或者着凉等状况都有可能导致腹泻。夏季是小儿腹泻的高发季节，内蒙古自治区国际蒙医医院儿科主任医师红霞表示，宝宝腹泻危害大，应该做好饮食管理。

□本报记者 于亚军

宝宝腹泻的原因有多种

据红霞介绍，宝宝腹泻的原因有多种。首先是宝宝的体质问题。年龄越小的宝宝胃肠道发育越不成熟，营养需求多，胃肠道负担重。其次，宝宝肠道内菌群建立不健全，免疫力相对较低。再次，非感染因素大概占80%，各种原因造成宝宝消化功能紊乱，如饮食喂养不当、食物过敏等；感染因素大概占20%，细菌、肠道病毒等致病因素导致的消化道内感染，其中大部分是肠道病毒感染所致，如轮状病毒、诺如病毒、柯萨奇病毒等较为常见。

宝宝腹泻危害大

宝宝腹泻的危害有哪些？红霞表示，宝宝腹泻会导致大便次数增加、性状发生改变、大便较稀，病毒感染者多呈水样、蛋花样便，儿童腹泻往往伴有呕吐、食欲降低的情况，容易出现脱水的情况。当孩子出现嘴唇及皮肤干燥、弹性变差、尿量减少、哭时泪少或无泪、眼窝凹陷、囟门凹陷等症状时，表示此时已有脱水现象。脱水还容易引起水电解质失衡，如低钾血症、代谢性酸中毒等，危害性很大。

宝宝腹泻期间，摄入减少、肠吸收不佳、经胃肠道丢失营养成分增加等，都会造成营养不足、体重减轻，时间久的还会影响身高。宝宝腹泻会使感染或继发感染风险增加，或者肺感染后继发性腹泻等都可能使孩子出现感染中毒症状，比如部分孩子有不同程度的发烧、精神状态不佳、食欲降低等症状。

预防宝宝腹泻要做好饮食管理

红霞表示，宝宝出现腹泻后尽量按原有方式喂养，遵循少量多餐的原则。有的腹泻宝宝在进食后有排便情况，家长因此停止给宝宝进食，这是错误的做法。禁食会使孩子因腹泻摄入能量热卡不够的问题变得更为严重，带来营养问题，风险会更大。

6个月以下母乳喂养的宝宝继续吃母乳，但妈妈的饮食要避免油腻、刺激性食物摄入，如因特殊原因无法进行纯母乳喂养，需要适量补充婴幼儿配方奶粉。考虑到宝宝腹泻期间肠道敏感性增高，容易出现过敏及食物不耐受，一般建议选择过敏风险低的、不含乳糖的、深度水解蛋白奶粉等。

6个月以上的宝宝继续食用已经习惯的日常食物，如母乳、奶制品、粥、面条、烂饭、蛋、鱼末、肉末、新鲜果汁等，期间不建议增加新的辅食。避免给患儿喂食含粗纤维的蔬菜和水果以及高糖食物饮料等，因为容易加剧腹泻症状。

“病毒性肠炎常有继发乳糖酶缺乏，对疑似病例可暂时改为无乳糖配方奶或者添加乳糖酶，时间1至2周，待腹泻好转后转为原有喂养方式。腹泻停止后继续喂食能量丰富的食物，且进食次数多于平常，持续2周左右。营养不良的宝宝在身高体重恢复正常前，应给予额外进餐次数。”红霞说。

老年人应该重视功能性消化不良

□本报记者 于亚军

随着年龄增高，人体消化功能开始减退，反酸、烧心、胀气等消化不良症状开始出现，严重影响老年人的生活质量。专家表示，老年人若是出现消化不良的症状时，建议及时到医院就诊，对症治疗，以免耽误病情。

据内蒙古自治区人民医院药学处主管药师陈丽娜介绍，若是出现过上腹部疼痛、上腹部烧灼感、餐后饱胀感、胀气、嗳气、恶心和呕吐这些症状中的一个或几个时，在排除器质性消化不良的基础上，即可认为是存在功能性消化不良。功能性消化不良可能与遗传、饮食、生活方式、幽门螺杆菌感染等因素相关。首先，从饮食方面进行改善。应减少和避免高脂饮食，减少和避免食用辛辣或刺激食物、粗粮、产气食物、甜食，减少和避免饮用碳酸饮料、酒和浓茶。规律进餐，避免过快进餐。其次，从生活习惯方面改善。建议老年人多锻炼，比如跳广场舞、快走、散步等，每日适当活动也可促进胃肠蠕动，从而改善消化不良的症状。研究表明，情绪不稳定、焦虑抑郁的人易导致胃肠道疾病，所以有精力的老年人可以培养自己的兴趣爱好，如旅行、绘画、唱歌等，保持心情愉悦。最后，药物治疗。当经常出现胸痛、上腹烧灼感、上腹痛、烧心等症状时，可以服用如奥美拉唑肠溶片、艾司奥美拉唑、雷贝拉唑或艾普拉唑等抑制胃酸分泌的药物，对于反流反酸严重的患者还可以服用伏诺拉生等新型抑酸药来抑制胃酸分泌，从而缓解症状；当出现腹胀、餐后饱胀感、早饱、嗳气等症状时，补充消化酶是基本措施，比如米曲菌胰酶片、复方消化酶片等，同时可加用促动力药，如多潘立酮，莫沙必利，伊托必利等促进胃肠蠕动，从而改善症状。

编辑/王云帆 郝飞 殷晓蕾 美编/曹洁 校对/殷晓蕾 一读/崔小红