

# 收好这些护心符 让心脏跳动更有力

总感觉疲劳、无力、没精神、就想躺，一动就累，一动就喘？这不是“上班综合征”，也不是“节后综合征”，可能是心衰了！心脏是身体的发动机，当发动机运转不灵，心脏“车速”就会减慢，这就是我们常说的心力衰竭。重庆市人民医院心血管内科副主任罗羽慧为大家科普心衰相关知识。

## 什么是心衰

心脏就像一个“水泵”，不停地以5~6升/分的速度把血液输送到全身。心力衰竭也称心功能不全，是心血管病发展到了严重的阶段，心脏的泵血功能衰退，就像弹性减退的“皮球”，输出血量不能够满足身体代谢的需要，器官和组织中的血液也不能顺利回流到心脏，这种状态就叫作心力衰竭。

## 为啥会出现心衰

心力衰竭是各种原因(危险因素)导致心脏结构损害，心脏的收缩功能和(或)舒张功能发生障碍，不能将静脉回心血流充分排出心脏，导致静脉系统血液淤积，动脉系统血液灌注不足的综合症。

罗羽慧表示，心力衰竭其实是收缩性心衰，顾名思义就是心脏衰弱没有力量了。此外，心脏弹性减低或者扩张性不好，不能接纳足够血液或者造成心腔内压力过高，这种情况又称作舒张性心衰。没有力量的心脏，作为一个泵血器官，自然无法泵入能够维持机体正常生理机能所需要的血液，而血液中的养分和氧气就会供应不足，同时心腔内和静脉压力升高。

## 什么人易得心衰

冠心病是心衰最常见的病因，高血压是心衰的主要危险因素。如果您有冠心病或者高血压，平时应该多量血压，定期做心电图检查，多注意心脏保健。

糖尿病、肥胖、代谢综合征患者，也是心衰的常见病因。平时多注意清淡饮食，控制体重，少吃多餐，因为饱餐也有可能引起心衰。还有，如果您有心脏毒性药物史、风湿热病史、心肌病家族史等，平时就应该注意是否出现心衰的症状，因为这些都是心衰的高风险因素。

## 心衰要如何防治呢

虽然心衰是不可逆的疾病，但是如果及早进行心血管疾病危险因素干预治疗，就可以达到降低心衰发病率和死亡率的目的。

认识并控制心力衰竭是医患双方携手行动的共同目标。面对心力衰竭，关键是早识别、早预防。已经患有冠心病



病、高血压、糖尿病、高脂血症等疾病的患者，应根据病因尽快开始早期治疗，避免诱发心力衰竭，同时日常生活中要遵医嘱按时用药，并且改善生活方式，适当锻炼、保证充足睡眠、合理饮食等。

## 哪些症状是心衰信号

- 1.呼吸困难:这是左心衰竭最早和最常见的症状。较轻者在活动后感到呼吸困难，严重者在休息时也感到呼吸困难。端坐呼吸和阵发性夜间呼吸困难也是其表现。
  - 2.乏力、运动能力下降:心衰患者经常并且早期就可以出现疲乏无力，运动能力下降等症状。
  - 3.水肿:多先见于身体低垂的部位，按压可出现凹陷，严重者可出现全身水肿。
  - 4.咳嗽和咳痰:心衰患者常常出现咳嗽、咳白色黏痰或泡沫痰，严重者可表现为咳粉红色泡沫痰或血痰，多与呼吸困难并存。
- 除了上面的4种信号，罗羽慧表示，心衰患者还可能有食欲不振、腹胀、肝区痛、失眠、心慌等不特异症状。严重心衰引起脑缺氧时，患者还可能出现嗜睡、眩晕、眼前发黑、意识丧失、抽搐等症状。

据华龙网

## 天冷了,这样开窗通风比较好

近期,全国多地降温,部分地区出现降雪。天气越来越冷,很多人都喜欢紧闭门窗,北京市疾控中心提示,长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机,上班后开窗通风,下班回家后再关上窗户,既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示,室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险,冬季是呼吸道感染病的高发季节,开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气品质,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化碳的浓度。此外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍,天气变冷,要选择合适的时间通风,避免着凉。早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气;做饭时最好把厨房的窗户打开,方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气;中午气温升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜。如果只将窗户开个缝隙,通风时间需增至30至60分钟,每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示,在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重,应关闭门窗。大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关闭窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。另外,冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风,以防诱发感冒,心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感,在开窗时要尤其注意保暖。



## 3类牙膏被列入黑名单 长期用或有致癌风险

市面上有各种各样功效的牙膏,除了号称可抗龋的外,还有健齿美白、祛火护眼等多种功效,牙膏的价格也在几块到几十块不等,这些不同价格的牙膏区别到底是什么呢?

牙科医生表示,牙膏种类虽然繁多,但根据成分主要分为两大类,分别是普通清洁牙膏和功能性牙膏。其中,普通牙膏的成分包括有摩擦剂、表面活性剂、稳定剂、保湿剂、防腐剂、芳香剂和甜味剂等最基本的成分,这是保证牙膏状态细腻温和、容易起泡和清洁功能。这些成分当中最重要的是摩擦剂,它的好坏会直接关系到牙齿的健康问题。摩擦剂常见成分有碳酸钙、磷酸氢钙和水合硅石等,其中碳酸钙虽然清洁力度强,但会损害牙齿表面的牙釉质,多用于廉价牙膏。而后两种成分更为温和,不易损害牙齿,质量更好更为安全,但牙膏的价格也会更贵。

至于几十块甚至上百块的牙膏,大多数都是属于功能性牙膏,也就是在普通牙膏的基础上添加了某些特殊成分。但目前得到卫生部承认的仅有防龋、抗炎以及抗过敏三种。首都医科大学附属北京口腔医院颌面外科主治医师介绍,牙膏内主要的成分为摩擦剂,可在刷牙时起到打磨作用,清除牙齿表面的食菌斑、食物残渣。从这个角度来看,不同价格差的牙膏并没有本质上的区别。

牙科医生提醒市民,有3种牙膏或存在致癌成分不建议购买使用:

- 1.三氯生 三氯生是一种低毒性广谱抗菌剂,添加到牙膏内可减少牙菌斑、牙齿炎症产生,但是该物质会干扰正常的内分泌功能,长期使用容易导致甲状腺稳态被打破,诱发代谢紊乱、心脏毒性,乃至癌症发生。
- 2.二氧化钛 法国国家农业研究所的研究人员发现,长期接触二氧化钛的幼物有40%发生了肠黏膜癌前病变,该物质在人类身上也可能影响健康。
- 3.苯扎氯铵、氯二甲苯酚和苜素氯铵 这些物质均为抗菌化合物,长期接触容易破坏肠道内的菌群平衡,对肠道健康不利。

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

**天地质地·水墨江山二期 交房公告**  
尊敬的“天地质地·水墨江山”业主:  
我司开发建设的天地质地·水墨江山二期(二期12#、23#、24#、25#、26#、27#、28#、29#、30#、31#、32#、33#、34#、35#、36#、37#、38#、39#、40#、41#、42#、43#、44#、45#、46#、47#、48#、49#、50#、51#、52#、53#、54#、55#、56#、57#、58#、59#、60#、61#、62#、63#、64#、65#、66#、67#、68#、69#、70#、71#、72#、73#、74#、75#、76#、77#、78#、79#、80#、81#、82#、83#、84#、85#、86#、87#、88#、89#、90#、91#、92#、93#、94#、95#、96#、97#、98#、99#、100#)项目,已于2023年12月18日(即2023年12月18日)正式交房。请您携带购房合同、购房发票、契税完税证明、维修基金缴存凭证、房屋交接书等相关文件,前往项目交房现场办理交房手续。交房时间为2023年12月18日(即2023年12月18日)上午9:00至下午5:00。交房地点:天地质地·水墨江山二期交房现场(具体地址:重庆市南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号)。特此公告。  
重庆天地质地房地产开发有限公司  
2023年12月18日

**金洁·安居逸园交房通知**  
尊敬的“金洁·安居逸园”业主:  
由重庆金洁房地产开发有限公司承建的“金洁·安居逸园”项目,已于2023年12月25日-29日在重庆市沙坪坝区金磁路3号“金洁·安居逸园”营销中心集中办理交房事宜。具体交房事项请咨询我司客服人员:650038986、65031881。  
重庆金洁房地产开发有限公司  
2023年12月18日

**重庆南岸区城市管理局 招租公告**  
为盘活南岸区存量国有资产,提高国有资产使用效益,现拟将南岸区存量国有资产招租,具体情况如下:  
一、招租资产:  
1.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
2.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
二、招租期限:  
招租期限自2023年12月18日起至2024年12月17日止,共计365天。  
三、招租方式:  
采取公开招租方式,有意承租者请于2023年12月18日至2023年12月19日上午9:00至下午5:00,携带有效身份证件、营业执照(复印件)、银行资信证明(复印件)等材料,前往南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋,与南岸区海棠溪街道办事处工作人员联系。联系电话:023-65909440。  
南岸区海棠溪街道办事处  
2023年12月18日

**重庆南岸区城市管理局 招租公告**  
为盘活南岸区存量国有资产,提高国有资产使用效益,现拟将南岸区存量国有资产招租,具体情况如下:  
一、招租资产:  
1.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
2.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
二、招租期限:  
招租期限自2023年12月18日起至2024年12月17日止,共计365天。  
三、招租方式:  
采取公开招租方式,有意承租者请于2023年12月18日至2023年12月19日上午9:00至下午5:00,携带有效身份证件、营业执照(复印件)、银行资信证明(复印件)等材料,前往南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋,与南岸区海棠溪街道办事处工作人员联系。联系电话:023-65909440。  
南岸区海棠溪街道办事处  
2023年12月18日

**重庆南岸区城市管理局 招租公告**  
为盘活南岸区存量国有资产,提高国有资产使用效益,现拟将南岸区存量国有资产招租,具体情况如下:  
一、招租资产:  
1.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
2.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
二、招租期限:  
招租期限自2023年12月18日起至2024年12月17日止,共计365天。  
三、招租方式:  
采取公开招租方式,有意承租者请于2023年12月18日至2023年12月19日上午9:00至下午5:00,携带有效身份证件、营业执照(复印件)、银行资信证明(复印件)等材料,前往南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋,与南岸区海棠溪街道办事处工作人员联系。联系电话:023-65909440。  
南岸区海棠溪街道办事处  
2023年12月18日

**重庆南岸区城市管理局 招租公告**  
为盘活南岸区存量国有资产,提高国有资产使用效益,现拟将南岸区存量国有资产招租,具体情况如下:  
一、招租资产:  
1.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
2.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
二、招租期限:  
招租期限自2023年12月18日起至2024年12月17日止,共计365天。  
三、招租方式:  
采取公开招租方式,有意承租者请于2023年12月18日至2023年12月19日上午9:00至下午5:00,携带有效身份证件、营业执照(复印件)、银行资信证明(复印件)等材料,前往南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋,与南岸区海棠溪街道办事处工作人员联系。联系电话:023-65909440。  
南岸区海棠溪街道办事处  
2023年12月18日

**重庆南岸区城市管理局 招租公告**  
为盘活南岸区存量国有资产,提高国有资产使用效益,现拟将南岸区存量国有资产招租,具体情况如下:  
一、招租资产:  
1.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
2.南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋。  
二、招租期限:  
招租期限自2023年12月18日起至2024年12月17日止,共计365天。  
三、招租方式:  
采取公开招租方式,有意承租者请于2023年12月18日至2023年12月19日上午9:00至下午5:00,携带有效身份证件、营业执照(复印件)、银行资信证明(复印件)等材料,前往南岸区海棠溪街道海棠溪社区海棠溪10号房屋,与南岸区海棠溪街道办事处工作人员联系。联系电话:023-65909440。  
南岸区海棠溪街道办事处  
2023年12月18日