

胸闷、胸痛是冠心病吗？哪些疼痛要当心呢？

李 静

江安县人民医院 644200

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-086-02

胸闷、胸痛是临床常见的两类症状，病因复杂，心脏疾病、肺部疾病以及胃部疾病均可能导致胸闷、胸痛的发生。多数患者出现胸闷、胸痛后，便认为自己患上冠心病，心理负担重，四处求医问药。事实上，胸闷、胸痛并非冠心病特有，单纯依赖胸闷、胸痛症状无法确诊为冠心病。应明确诊断、对症用药，才能药到病除。接下来就冠心病诊断及胸闷、胸痛症状问题进行知识科普，以期为冠心病的预防控制提供参考。

一、什么是冠心病

作为临床常见心内科疾病，冠心病主要形成因素为冠状动脉狭窄、心肌缺血，患者出现心肌功能障碍，合并器质性病变，当缺血症状反射到身体表面，则会出现明显疼痛，即心绞痛，多数患者还伴随心率加快及血压升高等，若控制不及时或治疗方案不当，将会引起心肌梗死、心力衰竭，威胁患者生命安全。40 岁以上成人是冠心病高发群体，且随着年轻增长发生率随之升高，胸闷、胸痛是冠心病的典型症状，活动后症状加剧，通过心电图检查可见异常 ST-T 改变。冠心病常见表现如下：

①胸痛。冠心病是冠脉狭窄、阻塞所致，患者胸口自觉有明显的压迫感或紧绷感，如同胸口被大石块压着或被踩着，主要集中于胸部中间及左侧位置。当从事体力劳动后或情绪受到刺激，胸痛表现更为明显，休息后可缓解。部分对疼痛敏感的患者，会感觉到疼痛逐渐波及手臂、颈部。②胸闷、胸部压迫。冠心病患者冠脉受阻，会诱发心脏病，表现为胸部压迫、呼吸短促，部分合并盗汗，仅有少数患者发作后症状不明显。③呼吸短促。当心脏泵出血液无法满足机体供血需求，会出现疲乏感，用力后产生呼吸短促。

二、胸闷、胸痛是冠心病吗

作为一种主观感觉，胸痛原因复杂，首先外伤可能会引起胸痛，因为胸腔肺脏与气管、心脏等距离近，当脏器功能受损，或因理化因素出现组织损伤，会对神经末梢产生刺激，引起疼痛，另外自主神经功能失调也会导致胸痛的发生。反流性的食管炎也会表现胸闷胸痛，每次发作无明显的诱因，服用治疗冠心病的药物效果不佳，甚至症状越来越严重。颈椎病的患者也会出现心口疼痛，如果长期保持不正确的姿势，如低头，会出现胸痛、胸闷，带动脖子的疼痛。如果疼痛的时间很长，将会伴有肩背部的疼痛，上肢的麻木感，那么这些都不是冠心病。因此可以说冠心病患者典型症状为胸痛、胸闷，但胸闷、胸痛并不一定是冠心病，也可能是其它疾病导致的。如果患者有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟和早发的冠心病家族史等冠状动脉粥样硬化的危险因素，首先要排除的就是冠心病。应当到心内科门诊做进一步评估，必要时做冠状动脉造影检查予以确诊。除此之外，肺部疾病如肺部感染、气胸、肺部肿瘤以及肺血管疾病如肺栓塞、肺动脉高压等，也可以导致胸闷气短和胸痛症状。

三、哪些疼痛要当心

冠心病患者多伴随心绞痛，痛觉经神经传递完成，在传递

过程中会产生交叉，这些交叉会将疼痛投射于不同部位，比如投射到胸部，出现胸痛，投射到肩部，会产生肩部疼痛。除胸闷、胸痛外，应当心以下疼痛，警惕冠心病的发生！

1. 牙痛

大多数情况下，牙痛与饮食有关，食用辛辣、刺激性食物或过甜食物后，出现牙痛，是正常的，改善饮食即可。若无明显原因出现牙痛，且口腔检查无异常，应用止痛药物无效。而食用硝酸甘油后症状得到缓解，提示可能存在冠心病。牙痛时若合并心前区紧缩感、不适，尤其是有糖尿病、高血压、高血脂病史患者，考虑为心源性牙痛，应警惕冠心病的发生。

2. 肩膀疼痛

部分冠心病患者有肩膀疼痛表现，多发生于左肩。多数患者出现肩膀及胳膊疼痛，认为是劳累所致，未引起重视。应注意当出现肩部尖锐疼痛或左侧手臂疼痛，可能为冠心病信号，应及时就医明确诊断。

3. 后背痛

冠心病心绞痛患者，痛觉会投射至后背，出现后背痛的症状。但单一的后背痛往往不会联想到是冠心病，患者多选择止痛药治疗，若仍无效，但服用硝酸甘油可缓解，考虑为冠心病所致。因此，若出现不明原因的后背痛，应进行心电图检查，确诊是否为冠心病。

4. 咽喉疼痛

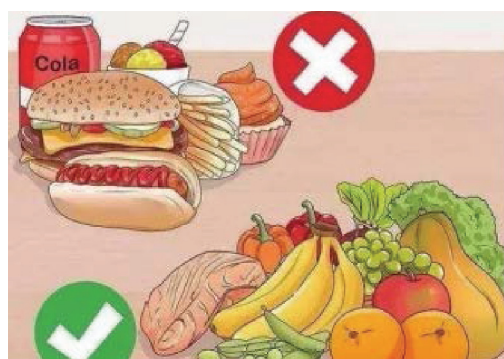
冠心病患者合并心肌缺氧、缺血，增加磷酸、乳酸的产生，刺激神经，引起疼痛。疼痛扩散至咽喉，会刺激迷走神经，引起咽喉疼痛，因此对于无法确定原因的咽喉疼痛，也应考虑是否为冠心病。

四、冠心病的预防

1. 戒烟、限酒

吸烟、饮酒是冠心病的高危因素，会对血管内皮产生损伤，造成心肌损害。烟中的尼古丁会刺激血管收缩，增加心率，诱发心绞痛，因此在日常生活中应戒烟，饮酒量每天 <50ml，降低冠心病风险。

2. 合理膳食



保持清淡饮食，尤其是合并慢性病病史患者，应限制胆固醇

(下转第 87 页)

膝关节骨性关节炎的预防及治疗

张 晶

成都第一骨科医院 610041

【中图分类号】R684.3

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-087-01

膝关节关节炎 (knee osteoarthritis, KOA) 是一种慢性退行性骨关节疾病。我国中老年人群中症状性 KOA 的患病率为 8.1%，其中女性高发，且有不断升高的趋势。该病严重影响患者生活质量并有一定的致残率，对社会经济造成巨大负担。

1 什么叫 KOA

KOA 是指由于膝关节软骨变性、骨质增生而引起的一种慢性骨关节疾患，又称为膝关节增生性关节炎、退行性关节炎及骨性关节炎等。本病多发生于中老年人，也可发生于青年人，可单侧发病，也可双侧发病。

2 诱发 KOA 的病因是什么

KOA 的发生一般由膝关节退行性病变、外伤、过度劳累等因素引起。多发于中老年人，是引起老年人腿疼的主要原因。另外，体重过重、不正确的走路姿势、长时间下蹲、膝关节的受凉也是导致膝关节炎的原因。

3 KOA 常见临床表现有哪些

(1) 疼痛：多数膝关节炎患者初期症状较轻，若不接受治疗病情会逐渐加重。主要症状有膝部酸痛。

(2) 膝关节肿胀、膝关节弹响等症状。

(3) 关节僵硬、发冷也是膝关节炎的症状之一，以僵硬为主、劳累、受凉或轻微外伤而加剧，严重者会发生活动受限。

(4) 肌力降低，由于关节僵硬与活动受限，病人的活动受限，肌力也会逐渐随之改变。

(5) 日常活动能力障碍。

4 KOA 的诊断条件

近 1 个月膝关节反复疼痛；年龄 ≥ 50 岁；晨僵时间 ≤ 30 分钟；活动时有关节摩擦感，X 片提示关节间隙变窄，软骨下骨硬化囊性变，关节缘骨赘形成；MRI 提示：软骨损伤，骨赘形成，软骨下骨骨髓肿，半月板退行性撕裂，软骨部分脱落或缺失。

5 得了 KOA 怎么治疗

(1) 非药物治疗：①推拿：通过手法，起到舒筋通络，活血化淤，松解粘连，滑利关节的作用，可明显改善患膝疼痛、肌力和功能。②穴位按摩：通过特定手法作用于人体体表的特定穴位，起疏通经络、调理气血、抗炎镇痛效果。③针灸：

针刺可疏通气血经络，通则不痛，可促进局部血液循环，减轻关节疼痛，可作为慢性膝关节痛无法手术者的替代疗法。

(2) 药物治疗：①中药熏洗：利用药物煮沸后产生的蒸汽熏蒸肌肤，开泄腠理、渍形为汗、驱邪外出。②中药贴敷：是将中药方剂制成贴膏、膏药和药膏的外用中药，贴敷在患处或穴位处，促进血液循环，抗炎消肿，缓解疼痛和恢复关节功能。③非甾体类抗炎药：是 KOA 治疗的一线药物，用于减轻疼痛、僵硬，改善膝关节功能。④阿片类止痛药：是对非甾体类抗炎药无效且不愿或无法接受手术的 KOA 重度疼痛患者的选择。推荐短期使用，从低剂量开始，逐日加量，以减少不良反应。⑤关节腔注射药物：玻璃酸钠：可缓解疼痛，改善关节功能，安全性良好，效果明显。

(3) 手术治疗：①关节镜清理术：可清理半月板碎片、增生滑膜和游离体，对早、中期，特别是伴有机械症状的 KOA 患者有益，但其远期疗效尚有争议。②膝关节周围截骨术：最大程度保留膝关节结构，通过改变下肢力线缓解 KOA 症状，改善功能。③部分关节置换术：范围局限在单间室的膝关节置换术，尽可能保留膝关节正常结构，以获得更好的功能恢复。包括：单髁关节置换术、髌股关节置换术。④全膝关节置换术：KOA 治疗的最终手段。适用于经过优化的保守治疗后仍有持续的中、重度疼痛，关节功能受限明显 KOA 患者。

6 得了 KOA 怎么保健

避风寒湿邪入侵，局部注意保暖。加强对膝部保护，戴护膝保暖。患肢可垫软枕抬高，避免爬山、下坡、久行、久站以免关节过度负重。适当控制体重，增加户外活动，日光照射，防止骨质疏松。加强早期功能锻炼：如：股四头肌练习：绷紧大腿肌肉，尽量伸直膝关节，保持 5~10 秒钟。直腿抬高：在床上绷紧伸直膝关节，并稍稍抬起，使下肢离开床面，保持 5~10 秒钟。

总之膝关节骨性关节炎并不可怕，我们在日常生活中注意对膝关节加强保护，可以推迟膝关节发生骨关节炎的时间。患有骨关节炎及时就诊，遵医嘱采用科学性、个性化的治疗，同样会取得满意的疗效。

(上接第 86 页)

醇摄入量，补充维生素、蛋白质，多食用新鲜水果、蔬菜，添加粗粮，注意限制饮食热量，吃饭八分饱，避免暴饮暴食。

3. 规律运动

养成良好的运动习惯，多参与慢跑、骑自行车等户外活动，提升身体机能，适当减重，锻炼力度及频次以自身耐受为宜。长期规律运动可提高机体免疫力、抵抗力。

4. 保持良好的心态

积极的、正面的情绪有利于气血通畅，提高防病抗病能力，在日常生活中培养兴趣、爱好，心态平和，可维持心血管系统、免疫系统稳定，对预防疾病有着重要的意义。

综上，冠心病的临床症状表现多样，其中以胸闷、胸痛最为典型，但并非所有胸闷、胸痛症状均为冠心病。当出现胸闷、胸痛时，应结合其他表现，及时就诊，明确诊断。平时应养成良好生活习惯、运动习惯，预防冠心病的发生。