



清らかな血
**SUNDA
ZHI**



S.O.S注意 心脏的呼救信号

预防篇：怎样早期发现冠心病？

心脏藏在胸腔深处，人们看不见摸不着，当它有病时，总会及时发出呼救信号，而表现为各种症状。人们只要注意有关异常表现，结合有关检查，就能准确无误地对心脏作出判断。

各年龄层的人，尤其是青壮年，行走时心慌气促，平静时脉搏每分钟超过100次或少于60次，或不明原因心跳过快或过缓者；或在患感冒或腹泻后，出现明显的全身乏力。当人入睡后，突然因胸闷、气急惊醒，接着频繁咳嗽，气急加剧，并咯出泡沫或红色泡沫样痰，或夜晚睡眠枕头低时，感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适者；熟睡、或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。

中老年人，在过度劳累、过量饮酒、情绪激动后突然出现胸骨后或胸前区发闷、或紧缩样疼痛等症状，并向左肩、左上臂放射，多为患了冠心病。如反复发作持续时间较长，经用硝酸甘油、救心丸，心绞痛不能缓解，则可能是发生心肌梗塞。

患有慢性支气管炎、高血压、贫血等慢性病的人，一旦出现下肢浮肿并逐步上行，伴有心慌、气促、行动困难，很可能已经累及心脏发生了慢性心功能不全。饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者；性生活、用力排便、或听到噪声时便引起心慌、胸闷者、气急或胸痛不适。体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息时自行缓解者；出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。

凡年届不惑，平时从无胃痛发生的人，突然出现胸或上腹部疼痛，或伴有胸闷、气短感时，都不要轻易断定是胃痛，应考虑有心绞痛、心肌梗塞的可能。平时有胃痛史的人，遇有疼痛异常，服胃痛药不止时，也应考虑是否是心绞痛、心肌梗塞，到医院去做一个心电图很有必要。

上述种种异常表现，常是心脏向人发出的“呼救信号”，此时应及时去医院检查和治疗。尤其应注意的是，人过中年，缺乏必要的运动，加之工作压力太大及饮食失于节制等因素，已使心血管的发病率明显增高，所以更应重视这方面的保健。



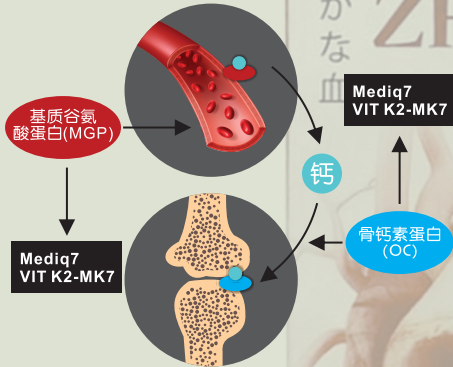
心脏有疾病 耳朵露马脚

有的人年老后，在耳垂处从耳朵口向外下方有一条斜行皱纹，可别小看这小小的皱纹，实际上这意味着动脉硬化，心脏缺血。

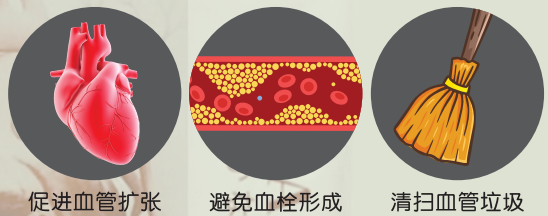
科学研究发现：耳垂是耳朵上由脂肪与结缔组织构成，没有软骨，是耳朵上唯一肉多的部位。当动脉出现硬化时，耳朵同其他一切组织一样，得到的血较少，而耳垂是耳朵上对这种缺血现象感觉最敏感的部分，因而在耳垂上出现了皱纹。当您的耳朵出现了耳垂皱纹时，请及时检查您的心脏。

心脏的救星 解除心路拥堵!!!

引钙入骨,阻止钙化合物沉积在血管壁上



促进一氧化氮NO的生成,
促进血管扩张,
防止血栓形成及清扫血管垃圾



优势

- 预防心脑血管疾病发生
- 降低血压
- 降低胆固醇
- 软化血管
- 预防动脉硬化
- 修复微血管细胞和再生能力
- 改善微循环系统
- 预防中风, 猝死
- 强化心脏
- 保护血管健康
- 改善心绞痛
- 防止血栓形成
- 预防脑梗塞
- 扩张血管
- 降低血粘度
- 保护红血球
- 调节血糖
- 排体内致癌物
- 提升免疫力
- 改善心率失常
- 消除疲惫
- 保护大脑神经系统
- 预防痴呆症
- 修复受损肝细胞
- 保护肝脏



PENANG.CHINAPRESS.COM.MY

大马每天92人中风 缺200神经专科医生|中國報

(檳城20日讯) 卫生部总监督诺希山说, 我国每天有92人...

HEART ARRHYTHMIA IS CAUSE FOR CONCERN

Take a holistic approach to understanding and treating irregular heartbeats.

Causes
Arrhythmia can be caused by a number of factors, including stress, anxiety, caffeine, alcohol, and certain medications. It can also be a sign of an underlying heart condition.

Symptoms
Common symptoms of arrhythmia include a rapid or slow heartbeat, a fluttering or pounding sensation in the chest, and dizziness or lightheadedness.

Treatment
Treatment for arrhythmia depends on the type and severity of the condition. It may include lifestyle changes, medications, or medical procedures.

Prevention
Prevention of arrhythmia involves maintaining a healthy lifestyle, including regular exercise, a balanced diet, and stress management.

Common arrhythmias
There are several types of arrhythmia, including atrial fibrillation, atrial flutter, and ventricular tachycardia.

隐形杀手 心脑血管疾病 比癌症更致命
每年4.8万人死亡

心脑血管疾病是全球头号杀手，每年导致4.8万人死亡。其发病率高，且致死率高，比癌症更致命。预防心脑血管疾病，关键在于早发现、早诊断、早治疗。