

聚焦

前几日,市中心医院胸痛中心紧急接诊了4名急性心梗患者,在各救治单元的无缝衔接与联动救治下,开通绿色通道,以最快速度介入手术,开通闭塞的冠状动脉,恢复血运重建,4名患者均成功得到救治。

近期气温的下降不仅带来了寒冷,也增加了心梗的发生风险。尤其随着天气转凉,急性心血管病进入高发期,成为威胁人们健康的一大隐患。数据显示,心血管病的死亡率居高居我国疾病死亡的首位,我国每年发生心梗的患者约有100万人,每3名未得到及时救治的急性心梗患者就有一人死亡,死亡率超过30%。我国发生心梗的平均年龄为62岁,但近几年来,50岁以下的中青年群体心梗发病率逐年上升,而年轻人发生心梗情况往往比老年人更为凶险。

很多人以为心梗离自己很远,其实它正悄无声息地潜伏着,在某个不经意的瞬间“搞偷袭”!11月20日是中国心梗救治日,了解和掌握心梗的预防与急救知识,对于我们每个人来说都是至关重要的。急性心梗的诱发原因有哪些?人们应该如何预防?来看看市中心医院心内科行政主任屈艳玲的解答。

警惕“不良习惯”

近日,40岁的王先生在早晨上班路上突发剧烈胸痛,来医院就诊。来院的时候,他血压下降,心电图提示“急性心肌梗死”,情况十分危急,即刻进行冠脉造影检查提示,他的冠状动脉三支血管都有病变,其中一支完全闭塞,另外两支严重狭窄。当即,医生通过放置一枚支架,开通了闭塞的血管,症状立刻获得缓解。事后,家属介绍,王先生虽然只有40岁,但已经有18年的烟龄,每天至少抽一包烟,平时工作压力比较大,经常熬夜,喜欢重口味饮食。这些诸多的不良生活习惯可能导致了王先生的血管很早就出现了问题,而他平时也不愿进行体检,本次突发急性心梗,幸亏及时就医,否则后果不堪设想。

“心肌梗死,一般指急性心肌梗死,是冠心病的一种急症。急性心肌梗死是由于冠状动脉出现急性阻塞,心肌缺乏血液供应出现坏死,继而心脏功能受损的一种威胁生命的疾病。”屈艳玲介绍,随着人们生活及工作方式的改变,冠心病逐渐向年轻化发展。其中,饮食结构不合理、作息不规律、久坐不动等多种不健康生活方式是冠心病及其严重并发症的常见诱因。

屈艳玲说,很多情况都会引发心梗,大家在日常生活中,一定要多多注意。尤其是不良的生活习惯,即便在没有基础病的基础上,如果长期维持不良的生活习惯,也会大大地增加猝死的风险。所以,要尽早改变不良生活习惯,建立健康生活方式,保护心脏健康。

暴饮暴食。暴饮暴食不利于身体健康,尤其是在大量进食油腻厚重食物后,人体的血脂浓度会快速升高,长此以往可导致血液变得很黏稠,这对于血管狭窄者来讲,是十分危险的。

高盐饮食。正常情况下,心脏通过血管泵出血液时会产生一氧化氮,起到放松血管的作用,顺畅血流。如果食盐过量就会阻碍一氧化氮的释放,妨碍血管扩张的能力,导致血压增高,增加心梗风险。

抽烟嗜酒。吸烟是动脉粥样硬化性心脑血管疾病的重要危险因素,不仅会损伤肺部,还可进入循环系统,损害血管内皮,促进脂类物质在血管壁上沉积,从而易形成动脉粥样硬化,增加心梗风险。

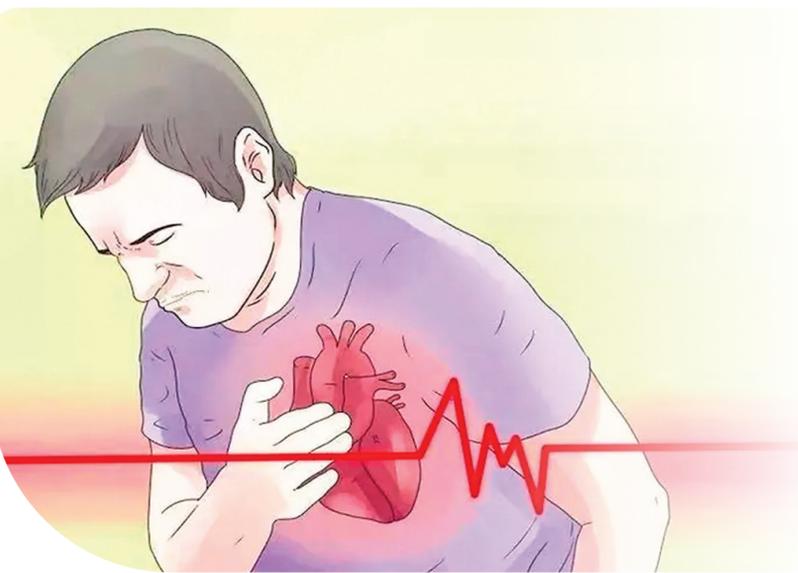
饮酒容易引起冠状动脉痉挛或有效循环血容量减少,使冠状动脉血液灌注不足,嗜酒会增加交感神经张力,造成血压升高,增加血管损伤风险,诱发心梗。

过度劳累。经常陷于过度劳累的状态中,是最容易患上心梗的,因为体力透支后,身体就处于紧张负重的状态,此时不但身体已经透支,而且心脏也有很重的负担,如果患者已经存在血管狭窄的问题,那么此时心肌梗突然高强度活动,就会导致心肌缺血,严重的就会引发心肌梗塞。

不吃早饭。有研究发现,长期不吃早餐的人,发生血脂、血糖异常的比例高于规律吃

心梗高发期,读懂「心」信号

本报记者 魏 濛



者尤其应该了解诱发心肌梗死的高危信号。如果出现胸口出现疼痛,有濒死感、压迫感,持续5分钟—15分钟,同时伴有出汗、恶心等症状,就要高度警惕心肌梗死的发生。

“心梗的到来通常并非毫无预警。事实上,很多人在心梗发生前的几天甚至几周内会经历一系列先兆症状。”屈艳玲说,如果能早期识别这些信号,及时就医,就可能避免致命的后果。

胸部不适。胸部不适是最常见的前兆之一。许多心梗患者在发作前会感到胸部有压迫感、闷胀或钝痛,这种不适感可能持续几分钟或反复出现。与剧烈疼痛不同,这些不适有时会被忽视,尤其是在患者认为可以忍受或认为是其他健康问题。这类症状常与心肌缺血有关,反映出冠状动脉血流受阻,并可能在活动后加重或在休息时缓解。

上半身疼痛。上半身的疼痛或不适也需要引起注意。心梗的疼痛并不总是局限于胸部,有时会辐射到肩膀、手臂、背部、颈部或下巴,尤其是左侧。不同于急性剧烈疼痛,这种扩散的疼痛可能呈现为钝痛或酸痛,患者容易误以为是肌肉劳损或消化不良。

呼吸急促。呼吸急促是另一重要症状。心梗发作前,有些人可能在没有明显活动的情况下感到呼吸困难,甚至需要用力呼吸。这个症状通常伴随胸部不适,并可能在休息时加重,尤其在睡觉平躺时更为明显。

消化不良。消化不良也是潜在信号之一,特别是在女性患者中更为常见。表现为上腹胀痛、恶心、胃灼热或呕吐,容易与胃肠疾病混淆,导致延误就医。这些症状通常与心肌血液灌注不足有关,尤其是在冠状动脉病变导致的微循环障碍时。

突发极度疲劳感。突发的极度疲劳或虚弱感也值得重视。许多患者在心梗发作前会经历难以解释的全身疲惫,即便是进行轻微活动,也会感到筋疲力尽,这种疲劳感可能持续数天。特别是女性,研究表明她们在心梗前几周更可能经历这种不寻常的疲劳。

冒冷汗、心慌。冷汗、头晕和心慌等自主神经症状也常被报告,特别是在心梗即将发作时。这种冷汗往往与情绪上的不安或濒死感同时出现,患者可能感到极度不适甚至恐慌。

腹部疼痛。急性心肌梗死发作的前几天可能会出现上腹胀痛,并且常伴有恶心、呕吐等消化道症状,有的患者会误以为是“胃痛”,而没有引起警惕。

屈艳玲表示,数据显示,绝大多数急性心梗患者都不是通过拨打120急救热线前往医院的,而是选择骑自行车或乘坐公共交通工具来到医院,往往在到医院的途中就可能发生因心脏骤停导致的猝死事件等悲剧。她提醒,患者出现胸痛、胸闷等症状,应立即拨打120急救热线。这是因为急救车辆配备了医务人员以及抢救设备和药品,能最大程度地保证患者救治效率,在快速前往医院进行救治的路程中更加安全,争分夺秒地与时间赛跑。

建立健康生活方式

在心血管病一级预防中,健康的生活习惯扮演着重要角色。

“心肌梗死是一种危险的疾病,如果发作,会危及患者生命。为避免心梗的发作,需要科学管理血压和血脂,确保充足休息,同时,需要进行适当的运动,注意饮食,并培养健康的生活习惯。”屈艳玲说,心梗早期识别和诊断很重要,但更重要的是预防心梗的发生。在日常生活中,人们应从建立健康生活方式等多个方面进行有效预防,把心梗“拒之门外”。

调整饮食。平时需要保持清淡饮食,尽量避免吃高脂、高糖、高盐食物,可以适当多吃新鲜的蔬菜、水果,保证营养摄入全面、均衡。她建议在日常饮食中,可养成地中海式饮食习惯,即多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、家禽、鱼类、豆类、坚果和全谷类食物,限制钠盐、糖、含糖饮料及红肉的摄入,食用油以橄榄油等非热带植物油为主。

适量运动。可以根据自身情况进行适量运动,比如骑自行车、慢跑、打太极等,从而控制体重,加强心脏储备能力,但应避免剧烈运动,以免危害身体健康。

戒除烟酒。饮酒、抽烟均对身体不利,会引起小动脉的痉挛,使得血流量减少,还可使得心肌收缩力下降,损害心脏的血管。

定期体检。一定要定期做身体检查,心血管方面的检查尤其重要,如果有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病家族史的患者更要注意,发现潜在的心血管问题,尽早采取干预措施,把心梗“拒之门外”。

药物预防。在医生指导下,服用阿司匹林等药物可以有效预防抗血小板聚集,防止血栓形成,药物预防就像是给心脏穿上一层防护甲,为控制血压、血脂上“双保险”。

控制情绪。焦虑、紧张、激动等情绪会引起血压上升,导致心脏压力加大,引发心肌梗死等情况的发生。因此,生活中要控制情绪,避免情绪激动、焦虑等,以免影响健康。

资讯

新绛县人民医院开展慢阻肺义诊

本报讯(记者 吴 娜)近日,为了让广大呼吸疾病患者了解慢阻肺,并享有便捷的医疗服务,新绛县人民医院举办慢阻肺义诊宣传活动。

活动现场,该院医务人员指导前来咨询的群众如何使用家用制氧机和呼吸机,现场演示各类吸入剂的正确使用方法,给群众发放慢阻肺等呼吸系统图谱式健康手册。此外,该院医务人员还为参与活动的群众测量血压、指脉氧。

该院相关负责人表示,慢阻肺起病缓慢、病程较长,患者会有气短、呼吸困难的症状,严重影响着人们的生活质量,此次义诊宣传活动让更多人了解了这一疾病,提高了人们的预防意识,进一步筑牢了人民生命健康“防护墙”。

河津市人民医院开展“中国心梗救治日”义诊

本报讯(记者 魏 濛)近日,河津市人民医院开展“中国心梗救治日”主题义诊活动,旨在普及心梗急救知识,提高群众对心梗严重性与防治重要性的认知。

活动现场,该院医务人员免费为群众测量血压、血糖,为存在心梗风险的人群做初步筛查,给每位参与者提供个性化的健康建议和治疗方案。同时,发放心梗救治宣传手册,讲解急性心梗、高血压等疾病防治知识,进一步加强胸痛的防治宣传。

此次活动的开展进一步提高了群众对心梗的认识以及对心梗预防的重视程度,同时帮助大家学会在心梗发生时的自救技巧,有效提高了群众对心梗救治的关注度和自救应对能力。

垣曲县社区服务中心举办冬季健康讲座

本报讯(记者 乔 植)为了进一步增强社区居民保健意识,了解和掌握冬季易发疾病的科普知识,近日,垣曲县社区服务中心杏林社区联合垣曲县中医医院开展老年人冬季养生保健科普知识讲座,旨在提高居民健康自我保护能力,预防各种流行感冒和病毒的侵入。

讲座中,该院医务人员从冬季气候特点出发,针对老年人冬季容易引发的各种疾病症状和如何预防疾病等方面,用通俗易懂的语言讲解了老年人饮食应注意的问题,以及如何保持良好心态、保证充足的睡眠等健康保健知识。提醒大家冬季是感冒、上火、心脑血管病的高发季节,一定要做好预防工作。讲座结束后,该院医务人员还为居民把脉问诊,测量血压,详细询问他们的健康状况,叮嘱大家要养成健康的生活方式,养出好身体,助力老年生活质量的提升。

关爱老人,守护健康,预防先行。下一步,该社区将不定期开展中医健康科普志愿服务活动,帮助居民培养科学健康的生活方式,让该辖区老年人老有所学、健康养老。

容易分错的四种垃圾

干电池到底是不是有害垃圾呢?其实无汞的干电池属于其他垃圾,目前商场出售的一号、五号、七号等干电池已实现无汞,按照现行垃圾分类标准来说,是属于其他垃圾的,废弃时投入到其他垃圾桶中就好了。有害垃圾是指对于人体健康以及自然环境造成危害的镉镍电池、氧化汞电池、铅蓄电池、锂电池等。简单地讲,除了无汞干电池外的电池种类都是有害垃圾。

鸡蛋壳是什么垃圾?一般来说,鸡蛋壳在定义上面是属于易腐垃圾的,因为鸡蛋壳是典型的厨余垃圾,易于腐败,且对环境无害,又没有太大的回收价值,不可循环利用。因此蛋壳属于易腐垃圾,当然这也包括所有的禽蛋壳。

头发是什么垃圾?头发的腐烂速度非常慢,除了将它烧掉以外,很难清除干净。头发看起来很容易受损,但它不能自然降解,而且它对很多化学物质具有抵抗力。所以,头发属于其他垃圾。

奶茶杯是什么垃圾?从一杯珍珠奶茶说起。当人们喝不完的时候,手中的奶茶该怎么“处置”呢?第一步:将没喝完的奶茶倒掉;第二步:将奶茶里剩余的珍珠或其他物料倒入易腐垃圾桶内;第三步:将杯子吸管扔到其他垃圾桶内;第四步:如果奶茶杯有盖子和杯套,杯盖和杯套属于可回收类型,应该扔到可回收物桶内。

刘 蔚

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠

天然气安全使用指南

使用天然气时,要保持室内通风,开启油烟机、排气扇等排气设施,及时排除燃气燃烧产生的废气。

使用天然气过程中,应有专人监护,防止汤水溢出扑灭火焰或干烧造成事故。

用气完毕,要关闭燃气表后阀门,长期外出还应关闭表前阀门。

燃气器具和燃气管道连接管应使用燃气专用不锈钢波纹管,长度不应超过2米且不得有接口、不得穿墙使用。原橡胶管不符合标准有极大风险,必须尽快进行更换。

安装燃气管道设施及燃气器具的房间严禁居住人,并不得改作浴室、客厅或其他用途,禁止堆放易燃易爆品。

严禁在室内使用两种或两种以上气源。

用户应经常检查室内燃气设施是否完好,将肥皂液涂抹于燃气管道系统各连接处,检查是否漏气,严禁使用明火试漏。

遇停气或燃气压力不正常而无法正常使用时,要关闭燃气燃烧器具和燃气表后阀门,并联系燃气公司进行处理。

张国兵

煤气中毒现场急救

在遇到煤气泄漏的时候,要能及时发现和察觉,在发现后要第一时间打开封闭的门窗,让新鲜的空气进入房间,室内大量的二氧化碳含量能够减少,让营救的人第一时间呼吸到新鲜的氧气,并关闭煤气开关。

如果此时有人已经中毒昏迷,应该把中毒的人运送到通风的地方,再检查病人的呼吸是否畅通,及时的做人工呼吸。如果中毒者口中、鼻子有呕吐物、分泌物,立即清除,以免吸入气管造成堵塞,同时要解开患者的衣领。

给中毒者盖好大衣或被子,不能再让其受到风寒,可转移患者到温暖的地方,如果患者清醒,可以多饮浓茶或咖啡,帮助其排出体内毒素,但同时要注意患者不能因为清醒就以为没事,要正规地就医。

及时拨打120急救电话,并告知医生现在的身体状况,无论患者病情怎样,都要去医院进行详细的检查,避免毒素残留。



张 梦

健康科普

小雪节气话养生

起居宜早睡晚起 冬季自然界万物活动趋向休止,进入冬眠状态,日常起居应该注重早睡晚起,不要轻易地扰动阳气,最佳的起床时间就是太阳出来后,此时地面的寒气被驱散,可以防止寒邪伤阳气。

饮食宜健脾固肾 俗话说:“冬吃萝卜,夏吃姜。”中医认为,冬季服用白萝卜,不仅健脾养胃、益气补精,还可以清热生津、降气消食。中医五行当中冬季对应的脏器是肾脏,人们可以选择一些固肾藏精的食物,滋养身体。在人体中,肾主精血,只有肾脏得到滋养,气血才会充足。五色中的黑色对应肾脏,黑色食物具有补肾养肾的作用。如黑豆、黑豆性平、味甘,归脾经、肾经,被古人誉为“肾之谷”,具有消肿下气、明目健脾、补肾益阴的作用。对于身体虚寒、阳气不足者,在小雪节气可适当进羊肉、大枣等温性食物。

睡前宜坚持泡脚 中医认为

脚为人体的“第二心脏”。民间有“寒从足生”的说法,所以要想养足阳气,就要保护好脚部,免受寒邪侵袭。晚上睡觉前,可坚持用温水泡脚,同时按摩和刺激双脚的涌泉穴,可以促进血液循环,驱寒护阳,改善睡眠质量,预防感冒。

运动宜缓和持续 冬天人们可适当开展温和的室外活动及体育锻炼,如散步、八段锦、太极拳、慢跑等,以强身健体,增强身体的抵抗力。同时应避免过多出汗,也不宜晨练过早,以免耗伤阳气,感受风寒。经常晒太阳,晒背能起到补阳气、温通经脉的作用,有助于人体阳气的调和畅达。

总之,冬季养生应遵循“藏”的原则,顺应自然“闭藏”之规律,运动上避免剧烈锻炼,精神上力求其静保持情绪的安宁,使体内阳气能够“潜藏”,为来年春季生发打下坚实的基础。

于春磊