



突发心梗如何做才能正确自救？

本报记者 王芳

心梗可能会突然出现，特别是暴饮暴食、情绪波动、大量酗酒后会发作。在心梗面前，任何一步都有可能做错，而做错一步，就可能危及生命。了解相关急救知识才能有效降低伤害。



大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红介绍，夏季外界温度高，人体为了散热，会促使汗液分泌增加，体表血管就会扩张，会导致血液在人体表层分布要比平时大大增加，会导致心脏、大脑供血量相对不足。同时由于身体出汗较多，身体往往会缺水，导致血液粘稠度增加，就会容易形成血栓，进而容易诱发心脑血管疾病。

另外，有些人由于天气太热，往往

喜欢短时间内摄入过量的冷饮或许冷冻食品。突然的强烈刺激，短时间内人体心血管就会骤然收缩，导致心脏、大脑等脏器的耗氧量剧增，引起血压波动，进而诱发心绞痛、心肌梗死等。

在心梗突发时身体会有许多的症状，此时患者难以承受，需要掌握急救要点。

首先是解开衣物，避免呼吸受到影响。有的人在发作时心绞痛明显，甚至有呕吐症状。如果衣服的纽扣没有及时解开，身体处于被束缚的状态中，会让呼吸困难表现越发明显，而没有及时获取氧气，可以提供抢救的时间会减少许多。因此，需要第一时间解开衣物保持呼吸顺畅，等待救援。

有不少患者在心梗突发时会恶心想吐，呕吐时大部分患者无法自主将呕吐物清理干净，因为在疾病发作时身体十分难受，有时还会出现意识障碍，这种情况下无法自行处理，就需要他人帮助。

而在急救的过程中技巧需掌握，患者呕吐后口中存在呕吐物，可能会堵塞呼吸道，进而有呼吸困难、窒息的可能，此时应让患者的头部偏向一侧，同时帮助清理口中的呕吐物，必要时进行人工呼吸，才能在医护人员到达前将患者身体受到的伤害减少。

以上介绍的是情况危急失去意识的患者，针对心梗发生后有轻微症状的患者，孟晓红总结了一些患者经常

出现的问题。

出现胸痛引起警惕

孟晓红医生说，曾有一位老年患者，出现胸痛后，先是自己在家观察和处理，过了9小时还没缓解，才赶往医院。医生马上进行了急诊手术，命是保住了，但因为没有及时就诊，心脏功能已经严重受损。术后，患者反复出现心衰，生活质量明显下降。孟晓红强调，每耽误一分钟，就意味着更多心肌细胞坏死。

医院开通绿色通道

有些传言说：没有钱，没有身份证，没有医保卡，到医院不给治。突发急性心梗后，如果去找钱找身份证，会耽误时间。对于急性心肌梗死的患者，医院开通绿色通道，可以先抢救，先治疗，再缴费，再办手续。

还有的患者胸痛后来医院看病，按正常程序，挂门诊后在门诊三楼候诊时，突发恶性心律失常。医护人员马上抢救，电击复律，但他最终还是没挺过来。事后证实，他患的是急性前壁心肌梗死。孟晓红强调，心梗等不起，务必看急诊。大点的医院，急诊科都有急性胸痛的快速急救绿色通道。尤其是设立了胸痛中心的医院，往往要求10分钟内完成首份心电图检查，20分钟内完成心梗三项的检测，30分

钟内完成CT检查。绿色通道，才能争分夺秒。

乘救护车去医院

孟晓红指出，曾有患者胸痛2小时后到家附近的卫生院就诊，心电图提示“急性下壁心肌梗死”“室性早搏”。医生建议他们赶紧乘坐120救护车赶往医院抢救，家人不听劝告，自己开私家车送医院，途中病人突然发生室颤，不幸死亡。心梗发生后，一旦再出现恶性心律失常，患者很难自救。120救护车上有专业的急救设备和经验丰富的急救人员，是送医途中的生命保障。因此，胸痛发生后，一定要优先呼叫120，乘坐救护车送院。

快速救治是关键

有一位患者胸痛3小时后就诊，心电图诊断“急性下壁心肌梗死”“房室传导阻滞”。医生建议他立即住院抢救，但因为有亲戚在省城大医院，他们不听劝告，执意开私家车赶往省城。结果途中死亡，十分可惜。明确诊断为“急性心肌梗死”后，快速救治是关键。此时切莫挑三拣四、舍近求远，必须以最快速度到最近的有效治疗能力的医院抢救。如果当地有胸痛中心，最好去胸痛中心就诊。

急诊介入手术时别犹豫

“可怕的心脏支架，坑害了多少人！”网上流传着很多这样的文章。很多人听信了谣言，对心脏支架很排斥，发生心梗后无论如何不肯植入，最终失去生命。医生指出，心肌梗死发生后，最有效的方法就是进行急诊心脏介入手术，迅速开通闭塞的冠状动脉，使心肌恢复持续的血液供应。所以，一旦被诊断为“急性心肌梗死”，医生建议你静脉溶栓或者行急诊介入手术时，一定要毫不犹豫地爽快答应。

孟晓红强调，要牢记两个“120”：及时拨打“120急救电话”，把握黄金救治“120分钟”，如果患者得不到及时有效的救治，心肌就会出现不可逆的坏死。“时间就是心肌，时间就是生命”！挽救生命里刻不容缓！

市五医院首例CT泪道造影成功

年近八旬的王女士双眼溢泪3年，近两个月，老人每天流泪不止，频繁擦泪使得眼脸皮肤红肿，痛苦至极。近日，王女士就诊于大同市第五人民医院眼科。

眼科张雁冰主任带领团队，在北京同仁医院眼科中心泪道专家丁静文主任的悉心指导、经过该院药剂科的审批备案、影像科王保平主任团队的大力配合下，完成了大同市五医院首

例CT泪道造影，过程如下：

在CT泪道造影前进行常规泪道冲洗，并挤压泪囊部，将泪囊内容物完全排出，在泪道扫描前用冲洗针头在鼻泪管注入碘帕醇1~3 ml，于注射结束后1~2分钟进行CT扫描，显示了泪道的全程或阻塞平面上段，并良好地显示了扩张部分形态以及与周围结构的关系，明确了泪道阻塞的部位、程

度以及部分泪囊的大小。

据介绍，泪道病是眼科常见多发病，患者的主要症状是流泪、泪脓，严重影响患者的生活质量和工作。在泪道阻塞性疾病的治疗中，明确阻塞部位和程度是选择治疗方法的关键，以往只能凭操作者和医生个人经验做出判断，缺少客观评价标准。泪道CT造影在泪道阻塞性疾病的诊断和治疗中

具有重要的作用，可良好地显影泪囊大小、形态，非常适用于泪囊鼻腔吻合术(DCR)术前评估泪囊情况，为手术效果提供依据，提高手术成功率。

据悉，市五医院本例CT泪道造影成功，为该院进一步开展泪道阻塞、先天性泪道畸形、外伤性泪道损伤等相关疾病新填又一诊断利器。

(王瑞芳)

警惕甲状腺疾病逼近

——访大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬

本报记者 王瑞芳

人体的甲状腺是一个“不善表达”的器官，在人体的内分泌系统中起着至关重要的作用。它制造、储存并分泌甲状腺激素。甲状腺激素能调节人体的代谢，调节营养的合成和分解等，并促进人体生长发育，维持身体所有组织、器官正常运转。虽然甲状腺疾病不容易觉察，但不论是甲亢、甲减，还是甲状腺结节，都会造成甲状腺形状的改变。如果有一天，你的脖子变粗了、眼睛凸了、情绪烦躁或低落，或者皮下出现了几个硬结，那很可能就是甲状腺向你提出“警告”了。

患者说：折磨我10多年的“粗脖子病”终于去根了

家住云冈区的患者赵先生今年56岁，10多年前偶然间发现脖子比原来粗了好多，同时出现心慌、多汗、能食易饥、消瘦、乏力、大便增多等症状，在当地医院服西药治疗了3年，病情时好时坏，又去北京某医院服中药治疗了几个月，没想到病情反而加重，后又回到当地医院接受治疗。几年间，他就这么间断服药，病情反复发作，脖子越来越粗，对治疗也失去了信心。两个月前，赵先生一位朋友在大同现代医院治好了“粗脖子病”，于是他也来到大同现代医院就诊。接诊的甲状腺疾病专家黄振芬详细询问了赵先生的病情，用现代医院的先进仪器为他检查，发现他患的是甲状腺机能亢进症，病

情比较顽固。黄振芬详细地告诉他，“粗脖子病”有好多种，如结节性甲状腺肿、桥本氏甲状腺炎等等，都可以出现脖子增粗的症状，各有各的治疗方法。针对赵先生的情况，黄振芬建议其进行碘131治疗。治疗一个月后，赵先生的脖子恢复了原状，心也不慌了，大便也正常了。出院时他激动地说：“折磨我10多年的‘粗脖子病’在现代医院治好了，这下我也能像正常人一样生活了。”

专家说：甲亢治疗因人而异

黄振芬介绍说，甲亢是一种常见的内分泌疾病，目前国际公认的有三种治疗方法：药物治疗、碘131治疗以及手术治疗。这三种方法都经过了多年的临床应用，疗效可靠，但各有利弊，具体使用哪种治疗方法最为适宜，

则因人而异。对于顽固性甲亢、甲状腺肿大明显的，病程较长，治疗后白细胞减少、粒细胞缺乏、肝功能受损的患者，选择碘131治疗是最好的方法。

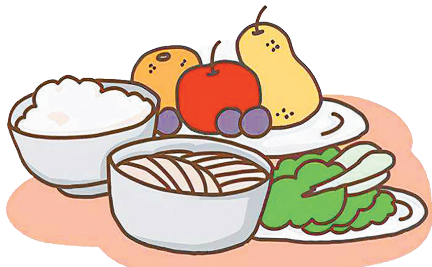
患者说：不用开刀，我脖子上的肿瘤也消失了

5年前，王女士发现脖子上长了一个鸡蛋黄大小的肿块，按压不疼也不痒。王女士怀疑自己得了不好的病，思想压力变得越来越大，吃不下饭，睡不好觉，跑了几家大医院结果都是让她做手术切除，但是她患有高血压多年，一直不敢轻易做手术。后来听亲戚说大同现代医院能看甲状腺病，她便慕名而来，找到黄振芬就诊。

黄振芬经仔细询问、检查，确诊王女士患的是甲状腺腺瘤(良性)。由于囊壁薄，黄振芬建议王女士进行药物治疗。一个月后复诊时发现，王女士脖子上的肿块已有缩小，经过半年的治疗，肿块基本消失。现在，王女士已经停用了服用的所有药物，在黄振芬的建议下，她每年复查一次甲状腺彩超，一直未发现异常。

专家说：查出甲状腺结节必须辨良恶

黄振芬说，近年来，甲状腺肿瘤、结节发病率增高，特别是甲状腺微小癌要引起大家的重视。甲状腺的实质肿瘤要进行良、恶性鉴别，如果判定为良性，查明是结节性甲状腺腺瘤还是甲状腺腺瘤等，针对其进行治疗外，最好



夏日饮食有讲究

夏季气候炎热，饮食上应该遵循三个要点：多喝水、清淡饮食、忌乱饮乱食。

在高温天气里，一般情况下，每日饮水量1500毫升~1700毫升，出汗较多时，每日饮水量可增加至2000毫升~3000毫升。如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的，至少每小时饮用2~4杯凉水(约500毫升~1000毫升)。而对于暴露在烈日下的工作人员，由于汗液的大量排出，可以通过饮用含有钠或盐的水，含盐量以0.15%~0.2%为宜。

另外，饮食应尽量清淡，但可以适当偏咸，以补充盐分，高血压患者除外。主食方面，除平时常吃谷类食物外，可适当饮用菜粥、小米粥、黑米粥、玉米羹等。

水分含量高的食物，有利于机体水合作用，有助身体营养代谢。建议多吃蔬菜水果，尤其是含有水分较高的冬瓜、黄瓜、西葫芦、西瓜等各种瓜类，可帮助补充水分和钾及其他微量营养素。就餐期间可以适当饮用菜汤、瓜汤等。荤菜方面，建议常选清蒸鱼、白灼虾和豆腐汤等。传统中医食疗有“冬吃萝卜夏吃姜”一说，汤、菜中可适量放姜，减少因冷食过多所致胃部不适感。

另外，炎炎夏日里，人体消化能力减弱，因此也要避免暴饮暴食，尽量避免煎炸等高温、高脂食物，也要少吃不易消化和易胀气的食物，例如坚果类和干豆类食物。

(王芳)

怎么吃才算清淡饮食

每当我们生病时，医生总会告诫我们说要保持饮食清淡。究竟何为清淡饮食，是白水煮青菜？其实，清淡饮食是相对于肥甘厚腻而言的。肥甘厚腻一般是指非常油腻、甜腻的精细食物或味道过咸、过辣口味过重的食物。

长期食用刺激性太强的食物例如重盐、重辣的食物容易刺激我们的消化系统，加重身体负担，造成身体内分泌紊乱、便秘、上火等症状，重者还会患上高血压、肥胖甚至致癌。清淡饮食则可以保证我们消化系统的正常运行，确保营养的吸收和废物排出，有助于养生。所以说，养成清淡饮食的习惯对我们的健康非常重要。

当然，清淡饮食并非只吃青菜，只是建议不吃过于油腻、甜腻及味道过重的食物。若用大量食用油炒青菜，也不算清淡饮食。

除了食物的原材料以外，烹饪方式对于清淡饮食也很重要。真正的清淡饮食是指在膳食平衡、营养合理的前提下，口味偏于

清淡的饮食方式。

成人每日摄入盐量应不超过5克，吃得太咸会让体内代谢的废物不能很好地排出，水分滞留在体内造成水肿和肥胖。除了三餐少摄入盐分外，也要注意少吃零食，如薯片、炸鸡、饼干、椒盐花生、奶油瓜子、辣条等，因为大多数零食里面也添加了不少含盐的调味料。

很多人喜欢吃大鱼大肉，当他们习惯油腻感较重的食物味道时，即使在家炒青菜，也会在不知不觉中放许多油。

对于普通人而言，多油炒菜的饮食方式并不合理，同时也会加重消化能力差的中老年人、三高人群的身体负担。

清淡饮食的一个标准是：少油、少糖、少盐、忌重口味，以及正确的烹饪方式。清淡饮食最能体现食物的原汁原味，也能最大程度地保存食物中的营养成分。最好选择清蒸、白煮、凉拌等烹饪方式。(王芳)



非暴力沟通 拒绝“爱的刽子手”

爱是亘古不变的核心，最能体现爱的方式就是语言，但沉默、抱怨、批评、指责、冷战这些都让我们渐渐遗失了爱的能力，不仅无情地伤害了别人，也把自己弄得遍体鳞伤，狼狈不堪！

非暴力沟通将重心放在了爱与理解上，它通过转变说话和聆听的方式，挖掘出自己和他人内心深处共同的需要，使人们诚实、清晰表达自己的同时，还能建立一座令双方彼此尊重、相互理解的桥梁，从而达到让对话双方情意相通、和谐共处的目的。

在非暴力沟通的过程中，有四种模式至关重要，那就是观察、感受、需要和请求。

生气时的话最伤人 良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。生气从来都没好话，因为此时的你为了获胜，常常会假思索的脱口而出，也正是因为如此，这些话往往最能伤透人心。对此，保持一颗冷静的头脑固然重要，但最重要的是顾及对方的感受，感受才是真正令她伤心的原因，只要你做到这一点，势必不会用最恶毒的语言去攻击对方，即使是吵吵闹闹也伤不了感情。

沟通时，沉默不是金 沉默解决不了任何问题，并且，当你采取这种冷暴力的模式时，往往会

让对方接收到你强烈的抗拒心理，反而会将事情变得越来越糟糕。实际上，你沟通时选择沉默，不但轻视了对方的感受和需要，更忽视了自己这一部分，每每次时，势必会引发一场更大的灾难，来填平你们彼此的感情需求。

回答越简单，伤害就越大 越简单的回答，往往越带着敷衍、挑剔的意味，也更容易伤人。在沟通时，我们说的越简单，越容易使人产生歧义，从而导致感情破裂。要知道，你的回答表示着你并不抗拒沟通，但当回答变得越来越简单时，对方便会猛然发现，原本你的本意是抗拒的，只是不得不继续下去罢了。每每此时，对方的心就像从高空直接坠入了谷底，瞬间被摔成稀巴烂。所以，请一定不要用一个两个字去回答别人，即使是在跟对方争吵，回答的都不要太过简单。当然，若能认真对待他人的每一次交流，那自然是再好不过了。

(市六医院)

