



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。



大同新健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,进而容易诱发心脏病。

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呕吐,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,就需要他帮助。

而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,再治疗,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救护车上专业的急救设备和经验丰富急救人员,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。

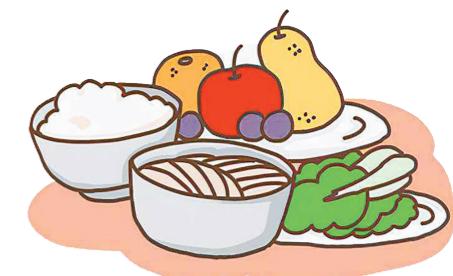
快速救治是关键

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救治能力的医院抢救。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!



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,炎炎夏日里,人体消化能力减弱,因此也要避免暴饮暴食,尽量避免煎炸等高油、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)

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。蔬菜方面,建议常选清蒸鱼、白灼虾和豆腐汤等。传统中医治疗有“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,尽量避免煎炸等高油、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)

怎么才算清淡饮食

每当生病时,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。

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。



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失去了爱的能力,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的共同需求,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感相通、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,常常会不假思索的脱口而出,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 默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

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求,更忽视了自己这一部分,每每此时,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、挑衅的意味,也越容易伤人。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,请一定不要用一两个字去回答别人,即使是你在跟对方争吵,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)

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传

市五医院首例CT泪道造影成功

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1~3ml,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以上段,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,非常适合泪囊鼻腔吻合术(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察觉,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。

则因人而异。对于顽固性甲亢、甲状腺肿大明显的,病程较长,药疗后白细胞减少、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,确诊王女士的是甲状腺囊肿(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、恶性的鉴别,如果判定为良性,查明是结节性甲状腺肿还是甲状腺腺瘤等,针对其进行治疗外,最好

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,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,

把“一年复查一次”提升到“每半年复查一次”,复查包括甲状腺功能、甲状腺自身抗体和B超等。若检查出有恶性征象,最好到甲状腺外科就诊,咨询医生是否需要手术治疗。

患者说:我终于生了一个健康的宝宝

李女士结婚6年了,婚后先后两次怀孕,但每次怀孕60~70天时就自动流产了,这让李女士一家人都很烦恼。后经某医院的大夫介绍,李女士夫妻俩来到大同现代医院甲状腺疾病专科就诊。接诊的黄振芬经仔细询问,并用该院先进的进口化验仪给李女士做了相关检查,发现原来是甲减导致她前两次自动流产的。

在黄振芬的指导下,李女士的甲减治疗好了,后成功怀孕。整个孕期,李女士在黄振芬的建议下定期服药、定期复查,足月后顺利诞下一个健康的小小宝。

专家说:甲减患者最好先治疗再怀孕

黄振芬说,甲减的发生与精神压力关系密切,因为甲状腺是个情绪化的器官,长期的压力会诱发甲状腺疾病。所以有些女性“压力越大越生不出宝宝”不排除与此有关。她表示,预防甲减需要学会及时排解压力。对于有自然流产史的患者,在孕前检查甲状腺功能尤为必要。已经怀孕的女性,整个孕期也应严密监测甲状腺功能。