

心梗发作时掌握这些知识可救命

心脏病、心肌梗死都能引起心源性猝死。随着最低气温跌到零下,心血管疾病进入高发期。今天就请中国医学科学院阜外医院的专家帮大家梳理一下,关于心肌梗死,人们经常忽视的问题和容易犯的错误,帮你掌握危急时刻的救命知识。

持续胸疼和大汗是常见症状

心梗,顾名思义就是“心肌梗死”,是由于供养心脏的血管,即冠状动脉的突然堵塞,造成心肌持续性缺血而引起心肌的坏死,这主要是在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上,由于某些诱因使冠状动脉粥样斑块破裂,诱发血小板聚集,形成血栓,突然堵塞冠状动脉。心脏的缺血坏死会导致致命心律失常、心衰、休克,甚至猝死的发生。因此,早期有效识别心梗至关重要。

如何识别心梗?典型的胸骨后或心前区压榨性疼痛且程度较重,持续时间超过半小时,休息和含服硝酸甘油不能缓解。患者常伴大汗淋漓、烦躁不安、恐惧、胸闷或濒死感。持续性胸痛和大汗是我国心梗患者最常见的临床表现。大约有10%的患者唯一表现是晕厥或休克。

这些错误最容易被忽视

心梗发作的表现常常容易被忽视除了心绞痛、心律不齐这样一目了然的症状外,心肌梗死还会以大家不熟悉、意想不到的方式表现出来。比如,肩膀酸疼、牙床疼痛、烦躁不安、大汗淋漓、胃疼、胃胀、恶心呕吐等。

一定要“绝对卧床”出现疑似心肌梗死发作症状,一定要绝对卧床,不要坐起,更不能走动,迅速拨打120。不可存在侥幸心理,一旦走动,分分钟可能造成心肌梗死加剧,突然倒下,产生不可挽回的后果。

阿司匹林和硝酸甘油的使用 有中老年人的家庭,阿司匹林和硝酸甘油是要常备的,并注意到期更换。

心肌梗死发作,去医院之前正确的用药是马上咬碎吞服300mg阿司匹林,服药后测量血压。如果患者血压比平时低,就不能吃硝酸甘油;如果和平时差不多,就可以含服。

心梗发作后120分钟是黄金抢救期 心梗发作后的120分钟,要争分夺秒。发现心肌梗死疑似症状,不要忽视,有时虽表现不明显,但患者本人还是能感觉到有异常的。这个时候,一定不能心存侥幸心理,必须到医院让专业的医生检查诊断。切记,急性心肌梗死是一种自己无法处理且死亡率很高的危重病,尽早到医院就诊是最佳方案,宁可搞错也不要遗漏!发生急性心肌梗死第一步就该立刻联系急救中心。

心梗心绞痛 别再傻傻分不清

心肌梗死和心绞痛的症状有相似之处,都会出现胸部绞痛、憋闷的表现,但两者也有不一样的地方。

疼痛的位置大致相同 心绞痛多会发生在胸骨体中、上段后,可以放射到左肩、左臂的内侧或后背;心梗的疼痛位置与心绞痛大致相同,可能会发生在较低的位置或是上腹部,个别人会表现为牙痛、肩膀痛、后背痛。

疼痛的性质大致相同 心绞痛疼起来有压迫感或紧缩感,也可能会有烧灼感,但不尖锐,不像针刺刀割一样,偶尔会有快要死了的恐惧感;心肌梗死跟心绞痛的疼痛性质相似,但程度更加剧烈,一般都有快要死了的恐惧感。

疼痛发生的诱因不同 心绞痛多会在进行重体力劳动后,以及情绪激动、受寒、吃太饱等之后出现;而心肌梗死是没有这些诱因的,突然就出现的疼痛。

疼痛发作的频率不同 心绞痛会经常发作,时间一般不超过15分钟;而心肌梗死发作持续时间可长达数小时甚至更久。

发作症状不同 心绞痛一般没有发热、恶心、呕吐等表现;心肌梗死会有发热、恶心、呕吐等表现,同时会有胸闷、憋气、出汗、面色苍白、心慌等症状。

缓解方式不同 由于体力劳动引起的心绞痛,停止劳动后疼痛就能缓解。一般情况下,心绞痛的患者舌下含服硝酸甘油后,疼痛能在很大程度上缓解;而服用硝酸甘油对心肌梗死患者的疼痛没有用处,不能缓解疼痛。(记者 李洁) (通讯员 刘怡华 中国医学科学院阜外医院) 来源:北京青年报

出现“三多一少”才是糖尿病? 专家:高危人群应尽早筛查

新华社西安电(记者 娟) 糖尿病的典型症状是多尿、多饮、多食、体重下降。许多人认为,只有出现“三多一少”才是得了糖尿病。专家表示,糖尿病的表现多种多样,不是所有的糖尿病患者都会表现出典型症状。有糖尿病家族史、生活压力大、多食、肥胖、缺乏体力活动等高危人群,患病的可能性更大,建议尽早到医院检查血糖,确诊或排除糖尿病。

西安交通大学第二附属医院内分泌专家、主任医师李秀丽表示,目前,我国有相当一部分人群处于糖尿病前期,如能早发现、早诊断、早干预、早治疗,可以有效避免或延缓糖尿病前期向糖尿病的转变。

李秀丽说,有年龄大于40岁、超重与肥胖、

高血压、血脂异常、经常久坐、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿生育史等因素之一的人,即为糖尿病的高危人群,要警惕糖尿病的到来,及早进行糖尿病筛查和健康干预。她建议,健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。同时,要在一般人群中开展健康教育、提倡健康生活方式,提高人群对糖尿病的防治意识。

李秀丽表示,糖尿病是一种慢性终身性疾病,虽不能治愈,但通过饮食控制、合理运动、血糖监测、药物治疗和健康教育等措施,可以平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。



睡前关灯刷手机小心伤眼

后刷一两个小时手机才入睡。最近,他发现视力越来越差,以为是刷手机导致眼疲劳而没在意。最近几天,他发现左眼看不清了。

在武汉市第四医院眼科,接诊的杨蕾蕾医生检查发现,孙先生的左眼眼压高至40mmHg,是正常值的两倍,确诊为青光眼。

杨蕾蕾说,黑暗中瞳孔会变大,房角部位虹膜堆积,眼部睫状肌收缩,晶状体变凸变

厚,引起房角狭窄或关闭,房水排出受阻,眼压升高。而长期眼压过高,会损害视神经,最终损伤视力。

杨蕾蕾提醒,夜间关灯后长时间刷手机,不仅可诱发青光眼,还可能损伤黄斑。晚上刷手机的人,最好调整手机屏幕对比度,使亮度和色泽尽量柔和;最好能开一盏低亮度的照明灯,缩小屏幕和背景环境亮度的差距,可对眼睛起一定的保护作用。

专家:压力、肥胖、熬夜成“伤心”重要因素

新华社南京电(记者 邱冰清) 近年来,心脏疾病年轻化趋势明显。专家表示,这与当下年轻人的生活方式有很大关系。专家呼吁,保持健康的生活、工作方式,同时把握黄金救援时间,尽最大可能减少不测事件发生。

“心脏疾病的年轻患者中,多是经常熬夜、工作压力大、肥胖的人。”东南大学附属中大医院心血管内科副主任陈立娟说,高糖高脂的食

物吃多了易发福,外加不运动,导致大量脂肪堆积,血液循环量不断增加,加重心脏负担。长期处于高压状态下则会引起大脑皮质兴奋和抑制过程失调,交感神经兴奋性增高,增加心脏负担。

陈立娟解释,烟酒过量、高血压、气温骤降等都是心肌梗死的常见诱因。此外,人在运动时心脏输血量最大,心肌的耗氧量也随之增大,供血能力降低,也可能诱发心肌梗死。如果感觉很疲劳、睡眠少,或是有感冒、心脏不适等情况,应休息,不要盲目锻炼。

“急性心肌梗死患者往往病情危重,抢救的黄金时间为120分钟,应尽早开通梗死动脉。”陈立娟说,胸痛、胸闷是心肌梗死最常见症状,一旦发病应立即停止所有活动,马上舌下含服1片硝酸甘油,每5分钟重复服用1次,含服3片后若仍无效需立即拨打急救电话。在救援到来前,患者应就地平躺休息。如病人心脏突然停止跳动,家人不可将其抱起晃动呼叫,应立即采用胸外按压等急救措施,直至医生到来。



热乎乎的牛肉面

安子

天已渐凉,热乎乎的饭菜更受人们的欢迎。今天,我们就来一份热量高又暖胃的牛肉面。先准备一斤半面条(买现成的面条或自己做手擀面均可)。然后选择一斤上好的牛肉或牛腩均可。切成两厘米见方的大块,放入锅内,再放入适量清水。清水量以没过牛肉块为宜,锅中倒入两小勺料酒,放入几截葱段与三、五片姜片,开火煮。几分钟后,待牛肉变色、浮沫漂起后关火,将焯好的牛肉捞出备用。

另备高压锅或电炖锅,锅内放入与之前焯水量相近的开水,倒入两勺料酒,适量白胡椒粉,准备两粒八角、二十粒花椒,用料包包好放入锅内,锅中搁入几片香叶,放入两勺生抽,一小勺鸡精,再将焯好的牛肉放入锅中,开始炖,高压锅炖十五分钟左右,电炖锅按控制键操作即可。

利用炖牛肉的空档,准备配菜,嫩绿的菠菜一小把、香菜几根,红艳艳的胡萝卜一根,事先泡发好的黑木耳小半碗,除香菜外,其他几样分别洗净后,菠菜切段、胡萝卜对半切开后,再切成薄片,黑木耳撕成小朵,将菠菜、胡萝卜与黑木耳分别用开水焯好,各自搁在盘中备用。

锅内另烧开水,待牛肉炖好后马上煮面条。牛肉锅中放适量咸盐调味,也可再炖两、三分钟,使牛肉更加入味,关火调入少量味精。

面条煮熟后捞出,分成三份放至较大的碗中。按个人喜好取适量菠菜、胡萝卜与黑木耳摆在面条上,浇上炖好的牛肉块及牛肉汤,再洒上一小撮香菜,一碗高颜值、高热量的热乎乎的牛肉面就做好了。

挂失

炼铁厂李丽芳,卡号:09202969

炼铁厂乔存计,卡号:09204391

炼钢一厂王保刚,卡号:12501316

炼钢二厂王刚,卡号:03302998

炼钢二厂韩晋庆,卡号:30434404

不锈钢厂邱峰,卡号:08301933

不锈钢厂邓帅,卡号:08302415

不锈钢厂孟旭东,卡号:08306066

冷轧硅钢厂雷志钢,卡号:30439111

冷轧硅钢厂张建刚,卡号:03900609

冷轧硅钢厂贾毅朋,卡号:30437504

加工厂庞德,卡号:04201791

技术中心马玉娇,卡号:05400046

技术中心郭素英,卡号:05400529

钢管公司魏天龙,卡号:81401643

钢管公司郭建邦,卡号:81401322

比欧西气体公司王红,卡号:30427018

物流中心胡美建,卡号:10800278

物流中心张志江,卡号:10800749

物流中心蔡达,卡号:10801327

能源动力总厂赵长发,卡号:30437759

能源动力总厂袁金石,卡号:30437764

能源动力总厂王贵平,卡号:30437767

焦化厂王佳兴,卡号:09401384

电气公司郎庆,卡号:30901283

信息与自动化技术有限公司王艳勤,卡号:22200325

钢企公司建安机电分公司黄续宏,卡号:20219154

钢企公司建安机电分公司王涛,卡号:30437925

钢企公司不锈钢制品厂王晓东,卡号:20223998

钢企建安动力工程分公司赵文龙,卡号:30380759

热轧冶金设备修造厂李建飞,卡号:30422897

第二金属结构厂王少哲,卡号:20223233

钢建金属结构一分公司,卡号:30814675

钢建金属结构一分公司檀国华,卡号:30186397

山西钢建张俊萍,卡号:20600519

太钢医疗公司宋健敏,卡号:95001665

太钢医疗公司潘宝龙,卡号:05001740

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

