

心绞痛急性发作该咋办

随着人们生活节奏的改变,工作压力的增加,心脏病患病率越来越高。近日,记者来到市六院心血管内科,副主任医师王瑾向记者解释,心绞痛是由于心脏缺血缺氧所产生的一组症状,若不能及时得到识别并处理,可能会导致心梗。所以,如何正确识别心绞痛,是很重要的健康常识。

典型的心绞痛表现为阵发性的胸骨后不适,多呈挤压或紧缩感,常放射至左肩和左臂,左手尺侧甚至颈部、喉部等,在费力的劳动或情绪激动、饱餐受寒时诱发。历时短暂,持续几秒到十几分钟,一般不超过20分钟,休息或舌下含服硝酸甘油片,即可缓解。那么,心绞痛发作时的注意事项有哪些呢?

1.疼痛发作时切勿惊恐,应立即停止工作和活动,并且用急救药自救。急救药要放在固定处,或随身携带。

2.重视精神调养,善于自我解脱。恬静愉快的情绪是预防心绞痛的要点。

3.适度的体育锻炼和工作,有利于气血流动。太极拳、气功、散步、慢跑都可选择,但锻炼量要渐渐增加,勿

操之过急。

4.必须戒烟。酒只可少饮,且忌饮烈性酒。

5.宜少食多餐,晚餐更应少而清淡。饮食清淡,糖也要少吃。燕麦、大麦、大豆制品、豌豆、胡桃仁、葵花籽、海蜇、海参、牡蛎、山楂、酸奶、鱼类等食品有助于改善病情,可以吃一些。而高脂肪、高胆固醇类食品宜少吃。咖啡也要少喝。

6.忌暴饮暴食,忌饮食后立即睡觉,咖啡也要少喝。

7.晨起宜喝一杯水,并服药。一夜睡眠,血液浓度增大,而且心痛发作也是上午为多,故喝一杯水能稀释血液,提早服药能减少发作。

8.不做屏气动作。如用力大便,平举手臂提物。

9.出院两周后到门诊随访。一旦心痛发作严重、时间长、出汗多、呼吸短促加重、四肢冰冷、大小便失禁,应迅速到医院就诊。

10.有时疼痛并不突然,仅见暖气、打呃、胸闷,猛烈咳嗽,疼痛也不在前胸。也要立即到医院就诊,查明原因。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



王瑾,市六院(漯河市心血管病医院)心血管内科副主任,副主任医师,毕业于武汉科技大学。曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修,专修心内科冠脉介入、射频导管消融,临床经验丰富,擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。尤其擅长各种急危重症的抢救治疗、冠心病介入治疗、各种穿刺操作技术及各种抢救设备的应用,独立完成冠脉支架术2000余例。

业于武汉科技大学。曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修,专修心内科冠脉介入、射频导管消融,临床经验丰富,擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。尤其擅长各种急危重症的抢救治疗、冠心病介入治疗、各种穿刺操作技术及各种抢救设备的应用,独立完成冠脉支架术2000余例。



健康提醒

便秘患者慎用大黄、番泻叶

便秘在日常生活中十分常见,但如果长期便秘,就不能掉以轻心了。由于长期排便不畅,不能正常饮食,周女士四肢骨瘦如柴,唯独肚子鼓得像怀孕十月,近日她再次因为腹痛难忍到医院就诊,经检查发现,她体内的结肠直径竟是正常人的5倍,连医生都惊讶少见。

女子便秘20多年引起特发性巨结肠

患者周女士今年刚满50岁。20多年前,她就排便困难,但一直没太重视。直到2016年年底,便秘越发严重,一个多月未排便,后来被诊断为“肠梗阻”,予以保守治疗。虽康复出院,但很快肠梗阻就卷土重来。

上个月,周女士再次腹痛难忍,到医院做CT检查发现,其腹中有大量排泄物堆积在结肠中,肠腔局部已经扩张,肠壁出现纤维化,更可怕的是,结肠的直径竟然达到了正常人的五倍。医生明确诊断其为长期便秘引起的特发性巨结肠。

长期使用大黄、番泻叶危害不容小觑

便秘在人群中十分普遍,可影响各个年龄段的人,常表现为排便次数少、排便困难。

特别提醒便秘患者,慎用含有大黄、番泻叶等刺激性成分的泻药,以免导致肠道纤维化、黑便病等,建议在医生指导下用药。情况严重的可同时做肠镜、排粪造影和结肠运输试验这三类检查,以便判断便秘类型,选择相应的治疗方案。

学会五招远离便秘

在这里为大家介绍五个办法,帮助大家远离便秘:

1.高纤维饮食。膳食纤维本身不被吸收,能吸附肠腔水分增加粪便容量,刺激结肠,增强动力。水果、蔬菜含有较多纤维,能有效促进肠道蠕动。

2.多喝水。不要等到口渴才喝水,建议每天饮水1500毫升左右,使肠道保持足够的水分,有利于粪便排出。

3.适当运动。平时适量做些体力运动,加强体育锻炼,可以有效促进肠胃蠕动。这类运动有屈腿、深蹲、起立等。

4.坚持定时排。便确定一个适合自己的排便时间,最好是早晨。早起可以多到室外做有氧运动,促进肠胃蠕动,以利于排便。

5.摩腹。闭上眼睛仰卧于床上,用右手或双手叠加按于腹部,按顺时针方向做环形而有节律的抚摸,力量要适度,动作要流畅,每次持续3~5分钟即可。

晚综

栎江医院二十年——医苑

正确认识尿路结石

什么是尿路结石?凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。其中肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石;膀胱结石、尿道结石称为下尿路结石。尿路结石看起来很像“石头”,其实主要是由无机盐和有机盐以及酸组成,大部分为晶体状态。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别、成分不同,预后也有很大不同。那么,尿路结石是怎样形成的呢?

形成尿路结石的原因很多,主要有以下几个方面:生活环境,地区气候差异,饮水水质,进食动物蛋白过多,先天性酶缺乏,长期卧床,代谢异常,饮食习

惯、长期服用药物、尿路梗阻、狭窄、感染等都是结石形成的原因之一。

尿路结石的主要症状有腰、腹疼痛和血尿,多为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,疼痛剧烈如刀割样,发作时疼

痛剧烈,缓解后如常人一般。可伴有血尿,多为镜下血尿,因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事,疏于就医。结果是结石越长越大,甚至引起血尿、肾积水,感染,严重者导致肾功能衰竭,尿毒症。

本期解答专家



赵勇,主治医师,微创泌尿外科主任。漯河市第一届、第二届微创外科专业委员会委员,漯河市首届血管外科专业委员会委员,漯河市第二届、第三届显微手外科专业委员会委员。曾先后在河南科技大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。擅长腔镜微创前列腺增生症、膀胱肿瘤等疾病的手术治疗,腔镜微创肾、输尿管、膀胱,以及尿道结石、碎石取石等手术。

健康知识

频繁打嗝可能是心梗

今年68岁的韩先生前一阵突发急性心梗入院,现已出院。奇怪的是,他说发病前没有任何胸闷症状,就是连着一个星期每天都打嗝,而且非常频繁。这和心梗发作有关系吗?

专家说,打嗝是由于膈肌痉挛收缩引起的。身体健康的人一过性打嗝,多与饮食有关,外界温度变化和过量吸烟也可引起。打嗝频繁、持续或合并其他症状,就要考虑是否为某些特殊疾病了,比如中枢性疾病、外周性疾病及药物、精神因素等所致。

另外,膈肌周围病变,如肺炎、胸膜炎、心包炎、心肌梗死、食管裂孔疝等,也可造成膈肌痉挛收缩,出现打嗝,尤其是急性下壁心肌梗死。

大多数急性心肌梗死患者会在发病前1~3天甚至3~7天出现全身症状,如乏力、胸部不适、心悸、烦躁等,同时可伴有恶心、大汗、心动过速和血压大幅波动,以及口腔颌面部疼痛等非典型症状,含服硝酸甘油后症状无法缓解。此时,患者及家属一定要引起重视,就诊时查一下普通心电图,

打嗝不止怎么办?



图,必要时查肌钙蛋白、心肌酶等。注意戒烟限酒,避免过度劳累,不要在饱餐或饥饿情况下洗澡,洗澡时间不宜过长,天气变化时要注意保暖等。

据《健康报》



大参林庆中秋

9月6日~15日,电子券送送送,即送即用。满50送20元、满100送50元、满200送100元、满300送150元。氨咖黄敏胶囊0.2元,84消毒液1元,酒石酸美托洛尔片4.9元,清火片6.9元,蛋白粉298元,阿胶第二件1元,阿胶补血口服液第二件1元,复方阿胶浆596元2盒,枸杞子108元2罐,众多商品满199元立减100元,太太系列满199元减100元,脑白金满199元减100元,福施福系列满199元减100元,银善存系列满199元减100元。至尊会员更有折上折,扫码玩游戏,还能赢800元大奖!过节滋补送礼就选大参林!

大参林4000多家门店总有一家在您身边!



漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯)医广[2019]第01-23-003号

地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)