

# 如何预防心肌梗死

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。临床上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及硝酸酯类药物不能完全缓解，伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，常可危及生命。近年来，我国急性心肌梗死患者呈明显上升趋势。

那么市民应该如何预防心肌梗死？市六院（漯河市心血管病医院）业务副院长，心血管内科主任医师赵森表示，在生活中市民采用合理膳食（低脂肪、低胆固醇饮食），戒烟、限酒，适度运动，心态平衡。有高血压、冠心病的患者坚持按医嘱服药，控制高血压及糖尿病等危险因素，定期复查。此外，市民应积极了解有关心肌梗死知识，预防心肌梗死发生，万一旦发生能早期诊断，及时治疗。赵森给出以下预防建议：

1.注意天气变化。在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发

生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。天气急剧变化、气压低时，冠心病患者会感到明显不适。因此若遇天气恶劣时，冠心病患者要注意保暖或身边常备速效救心丸。

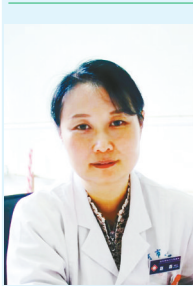
2.保持乐观的心态。放松心情、放平心态，良好的心态是预防心肌梗死的关键。

3.不搬抬过重的物品。由于搬抬重物时必然弯腰屏气，这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似，这也是老年冠心病引发心肌梗死的通常病因。

4.不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当，水温太高可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，可引起心脑缺血。洗澡时间不宜过长，洗澡间一般闷热且不透风，在这样环境中人的代谢水平较高，极易缺氧、疲乏，老年冠心病病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时，应在他人帮助下进行。

本报记者 刘彩霞

## 本期解答专家



赵森，市六院（市心血管病医院）业务副院长，心血管内科主任医师。毕业于郑州大学，曾先后在郑州大学第一附属医院和北京朝阳医院心脏中心进修。从医28年来，积累了丰富的心脏病诊疗经验，擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常、高血压等疾病的诊治。

业于郑州大学，曾先后在郑州大学第一附属医院和北京朝阳医院心脏中心进修。从医28年来，积累了丰富的心脏病诊疗经验，擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常、高血压等疾病的诊治。

### 答疑解惑

漯河市第六人民医院  
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一一路东段83号 电话：0395-5966002

## 第二届魅力老爸老妈风采展

### 分享快乐 强身健体



慧灵心身养生操团队部分成员合影。

□本报记者 李江蔓

“拍打左臂，预备——起，一二三四……”11月20日清晨，在老大桥河堤，一群老人跟随着穿红色志愿者服装的领队老师，有节奏地拍打身体各个部位。这里就是慧灵心身养生操团队在老大桥河堤附近设的一个锻炼点，老人们正在做的是平衡养生操，像这样的锻炼点在市区目前已有60多个。

位于老大桥河堤附近的这个分团锻炼点，是团队发起人王慧灵最常去的一个地方。“八年前，我偶然接触到这套平衡养生操，觉得很好，就想分享给身边的人。没想到，现在这套操能惠及这么多老年人。”王慧灵说。据了解，慧灵心身养生操团队的主要工作就是带领老人们做平衡养生操，而这套操最大的特点就是适合年纪大的老年人，拍打的各个部位

能够帮助老人们活络筋骨，长期坚持锻炼有益于身心健康。“好学，没有门槛，谁都能学，谁都能学会。”团队成员张金梅告诉记者。

“因为每天风雨无阻地坚持锻炼，我们设立的锻炼点越来越多，方便大家就近做操。目前我们团队核心成员有近百人，主要负责市区各个锻炼点的领操和日常管理。”王慧灵向记者介绍自己发起的团队时显得特别开心，“我们不仅聚在一起做操，也有其他活动，‘三八’妇女节、重阳节我们还组织文艺表演，都是大家做完操就接着排练节目，只要凑到一起就热闹了。”

据介绍，慧灵心身养生操团队不仅普及平衡养生操，还专门成立了志愿服务团，走进社区、养老院、农村，在教大家做操的同时也举办献爱心活动，和更多的人一起分享快乐、强身健体。

## 健康知识

### 体检发现转氨酶升高怎么办

每年体检，很多人都会因检测出“转氨酶升高”这一结果而担心。今天，我们就来说说转氨酶。

转氨酶（谷草转氨酶AST和谷丙转氨酶ALT）主要存在于肝细胞内，转氨酶升高一般提示有肝损害。转氨酶升高可见于非酒精性脂肪肝、酗酒、药物性肝损害、病毒性肝炎等，此外，剧烈运动、过于劳累，或体检前吃油腻食物，也可能使转

氨酶暂时升高。

专家说，如果转氨酶超过正常上限两倍，建议到消化内科就诊，就诊时清楚告诉医生平时用药（包括中药）、饮酒等情况。

此外，有很多肝损害是药物造成的，例如家中常备的解热镇痛药、降脂药、抗生素等。如果医生提示某些药物会造成明显的肝损害时，需要遵医嘱定期复查肝功能。 **晚综**

## 柳江医院二十年——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，先天性酶缺欠，长期卧床，代谢异

常，饮食习惯、长期服用药物、尿路梗阻或狭窄、感染等都是结石形成的原因。

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，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、第三届显微外科手术专业委员会委员。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。

## 健康提醒

### 科学控制饮食 预防胰腺癌发生

IT天才乔布斯、香港影星陈思思……一个个都因胰腺癌失去生命！在世界范围内，胰腺癌在所有癌症种类中的预后是最差的，其死亡率接近于发病率。根据河南省肿瘤登记中心的最新统计数据，胰腺癌的死亡率为2.63/10万。更值得关注的是，近10余年我国男性胰腺癌标化发病率和死亡率分别以平均每年1.1%和1.2%的增幅上升，防控形势不容乐观。

胰腺是身体里极为重要的消化腺，它既是外分泌腺，能分泌多种消化酶，促进消化吸收，又是内分泌腺，能分泌胰岛素来降低血糖。

研究发现，不健康的生活习惯会加重胰腺的负担，比如暴饮暴食、长期进食高脂肪食物、吸烟、酗酒、喝咖啡等。在临床工作中发现，喜欢高脂肪饮食的人群，血脂更高，这类人更易影响胰腺的微循环，也更易发生胰腺疾病。

由于胰腺一旦癌变，其主要症状表现为上腹痛或背痛、恶心呕吐、眼球发黄、体重不明原因减轻等，经常会被误诊为胃病、黄疸、消化不良、糖尿病等疾病。等发现的时候已是中晚期了，往往错过了最佳的治疗时机。

针对不良生活习惯，我们给出从饮食上预防胰腺癌的三个要点。

均衡营养。尽量多吃蔬菜，尤其是深绿色、红色和橙色的蔬菜，这是一种健康的生活方式。

早餐补充叶酸。早餐是补充叶酸的好时机，因为谷物粥和全麦制品富含叶酸。橘子汁、甜瓜和草莓也是补充叶酸的好选择。尽量不要通过服用人工合成的叶酸药片摄取叶酸。

避免摄入过多糖类。胰腺癌发生的关键原因是糖代谢异常，百分之八十的胰腺癌和糖尿病相关。避免摄入过多糖分，可使胰脏免于因代谢异常而造成损伤，从而降低患胰腺癌的风险。 **据《健康报》**

**漯河啄木鸟口腔科**

## 漯河啄木鸟口腔门诊部

电话：**2690120** (漯医广【2019】第01-23-003号)

地址：市区人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）