

急性心梗的六个信号

心梗发病非常迅速和凶险,如果抢救不及时,很容易导致心肌因为缺氧而大面积坏死,危及生命。但是,大部分心梗患者,在发病前会有一些预警症状,有的人甚至提前2天就出现早期症状,这时能及时去医院治疗,存活希望就会大大增加。市六院(漯河市心血管病医院)业务副院长,心血管内科主任赵森表示,以下6个信号一定要引起注意:

第一,患者一进行体力活动或者一激动,就出现身体疼痛,一休息疼痛就消失了。心梗的一个重要特点,就是和劳累相关,一累就容易发病,一休息就好。疼痛不一定是心脏相关部位,可能是肩膀、后背、胃疼,甚至是牙疼、腹泻。但这些疼只要和劳累相关,最好都去医院检查一下心脏。

第二,冠心病患者突然出现心绞痛加重、发病次数增多的现象。例如以前每天吃一次药就能控制住心绞痛,现在一天两次还是不行,或者吃药也控制不住的话,必须高度警惕心梗。

第三,毫无征兆,突然出现心慌憋闷的症状,这也体现患

者心脏已经很不好,必须警惕。

第四,患者没有活动,天也不热,但却出现喘气困难,大汗淋漓的现象,这就需要警惕心梗。

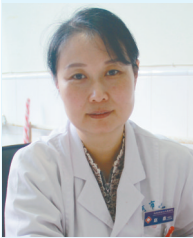
第五,每天定时胸痛,例如吃完饭后疼,或者休息之前疼,也要警惕心梗。

第六,之前没检查出心脏病的患者,突然经常出现胸痛、胸闷等症状。这多见于年轻人,年轻人长期劳累,如果成天熬夜,很容易引起心血管突然堵塞,引发心梗,猝死概率也高。经常熬夜上网、上夜班的年轻人必须注意。

如果患者突发急性心梗,作为家属首先要保持镇定,然后果断采取急救措施:拨打120急救电话,将患者就地平卧,双脚稍微抬高,禁止搬动患者。如果家里有常备的急救药箱,立即让患者舌下含服硝酸甘油。开窗通风,保持空气流通。如果患者心脏突然停止跳动,家人不可将其抱起晃动呼叫,应立即采取胸外按压及人工呼吸急救措施,直至患者恢复心跳或至医生到来。

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,主任医师,是我市心血管内科学科带头人之一。毕业于郑州大学,曾先后在郑大一附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、各种原因所致的急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常、高血压病、高脂血症及老年病的诊治,参与并成功抢救急、危、重症患者上千例。先后荣获河南省“中原健康卫士”、漯河市“五一劳动奖章”“劳动模范”“首届十大最美卫计人”等荣誉称号。

学科带头人之一。毕业于郑州大学,曾先后在郑大一附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、各种原因所致的急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常、高血压病、高脂血症及老年病的诊治,参与并成功抢救急、危、重症患者上千例。先后荣获河南省“中原健康卫士”、漯河市“五一劳动奖章”“劳动模范”“首届十大最美卫计人”等荣誉称号。



金康万安 老爸老妈俱乐部活动预告

网络公益课堂等你来

本报讯(记者 李江蔓)受到新冠肺炎疫情影响,漯河日报社老爸老妈俱乐部各项户外活动暂停。为了给老爸老妈们的居家生活增添乐趣,俱乐部拟举办网络公益课堂,让您足不出户居家学习。

老爸老妈俱乐部网络公益课堂计划从2月26日开始,周一至周五每天下午3点开课,每次课程约30分钟,课程内容将包括剪纸、化妆、美食制作、摄影、曳步舞、简笔画、理财、健身等。课程老师均由漯河日报社老爸老妈俱乐部常年合作机构负责人或俱乐部志愿者担任,同时也欢迎更多有一技之长的读者加入老爸老妈俱乐部志愿者团队。

考虑到中老年人用手机的习惯,网络公益课堂将通过建

立微信群,采用“文字+语音+视频”的授课形式。如果您有一部智能手机,又会使用基本的微信操作,不妨一起扫一扫识别右侧二维码入群来学习吧。

如您有任何疑问,请及时联系俱乐部小棉袄咨询,咨询电话:15039571679(微信同号)。



健康提醒

疫情期间 这些问题要注意

慢性病患者怎么做

与普通人群相比,一些慢性病患者抵抗力和自身免疫力相对较弱,一旦感染新型冠状病毒,严重程度更高。因此,慢性病患者更要少出门,并保持家中良好的通风状态。

特殊时期不方便去医院复诊,慢性病患者要做好血压、血糖的自我监控。可以购买血压仪和血糖仪,并准备充足的血糖试纸条,在家里进行测量。血压稳定以后,每天测一次就可以。

同时,治疗慢病的药物一定要坚持服用,只要没有医生的医嘱,千万不要自行停药、

换药,避免发生不必要病情加重事件。

此外,慢性病患者长时间待在家,要切忌过度营养、一动不动,否则容易导致血糖和血压控制不佳,诱发心脑血管疾病的急性事件。一定要注意控制饮食,保持好热量的出入平衡,建议少食多餐。尽量做到食物多样,谷类为主,粗细搭配,多食蔬菜水果,搭配禽鱼蛋、奶类、大豆、坚果类等。少吃油腻、高盐、烟熏和腌制肉制品。

据《银川晚报》

儿童咳喘与多种因素有关

新冠肺炎疫情期间,如果出现发热、乏力、干咳症状,不一定是感染了新型冠状病毒,民众不必要过度恐慌。尤其儿童咳喘通常与病毒、细菌

感染、居住环境、空气污染、二手烟等因素都有关,不能简单以症状判断是否为新型冠状病毒感染。

晚综

需警惕花粉等过敏源

春天一到,空气中飘荡的花粉、霉菌等过敏源增多,一旦进入呼吸道就可能引起干咳、嗓子痒、打喷嚏等过敏症状,严重的还可能出现剧烈咳嗽。如果因过敏而引起久咳不愈,可以在呼吸科医生指导下使用抗过敏药物。但最好的办法还是做好预防,如减少外出、定期换床单、清洁沙发地毯等,尽量避免接触过敏源。此外,疫情期间如果出现



发热、咳嗽、鼻塞、打喷嚏等症状,请自觉减少与他人接触,出门戴好口罩。对于普通病人而言,不宜在咳嗽时随意使用抗生素。

晚综

健康养生

春天养肺护肺更重要

肺是人体健康的第一道防线,如果你不爱惜它,它就会给你找麻烦。在干燥、气候多变的春天,养肺润肺护肺更加重要。那么,春天如何养肺护肺呢?

春天肺部易受伤

春季气温变化不定,加上空气污染,人体当中最容易被之所伤的,便是我们的呼吸系统了。

专家介绍道:“中医学认为‘肺为娇脏’,肺为‘华盖’,形容肺像雨伞一样,是给五脏六腑挡风遮雨的。如果肺这个‘雨伞’保护不好,人们就容易患感冒、肺炎等病症。所以肺是最容易受到外来有害物质侵害的脏器。此外,春季乍暖还寒,气温忽高忽低对我们的肺也会有一定的影响。因此,春季养肺护肺对于健康非常重要。”

经常大笑能宣肺

中医认为“肺主悲忧”,心情过于悲观可导致肺气郁滞。中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学研究证明,笑对机体来说的确是一种最好的“运动”,尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。

主动喝水、睡眠充足益肺

肺喜润恶燥,春季气候干燥,最好每天比其他季节多喝500毫升水,保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。居家不出门时,可多做扩胸运动增加肺活量,提高身体抵抗力。

充足的睡眠也是肺所喜欢的。寅时对应凌晨3点至5点,肺经旺,寅时睡得熟,精气足。寅时有肺病的患者反应最为强烈,常因剧咳或哮喘而醒。所以,在这段时间内要充分休息,避免熬夜给肺部带来的伤害。肺最怕烟,保养肺部应尽量避免吸烟,还要尽量远离吸入二手烟以及其他对肺脏有害的气体。

