

正确认识心肌梗死

急性心肌梗死是常见的急症，好发于中老年人群。急性心肌梗死是在冠状动脉病变的基础上，发生冠脉供血急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久地缺血缺氧导致坏死。临床上有持久的胸骨后剧烈疼痛，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心电图进行性改变，可并发心律失常、休克或心力衰竭，常可危及生命。近年来由于高血压、高血脂、高血糖、肥胖等疾病日渐增多，使心梗发病率明显上升。

心肌梗死常见诱发因素有以下几种：

重体力活动。过度疲劳或超负荷的体力劳动，往往使病人心脏负担突然加重，心肌需氧量猛然增加，而引起心肌严重缺血，导致心肌梗死。

情绪大幅波动。由于激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化诱发。

暴饮暴食。进食大量含高脂肪高热量的食物后，血脂浓度突然升高，导致血黏稠度增加，血小板聚集性增高，在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死。

天气变化过大。每逢秋冬季节是心梗的高发季节，天气突然变冷，会导致血管收缩、血压升高等变化，从而诱发心梗。

便秘。便秘在老年人当中十分常见。临床上，因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老年人并不少见，必须引起足够重视，要保持大便通畅。

吸烟可通过诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而诱发急性心肌梗死。

日常生活中心肌梗死可以通过改变生活方式来进行预防，如低盐低脂饮食，控制体重，戒烟、限酒，适度运动，心态平衡，坚持控制高血压及糖尿病等危险因素来预防心肌梗死发生。同时在公众中普及心梗相关知识，在出现疑似症状时及时就诊。心肌梗死患者约70%有先兆症状，主要表现为：

1.以往身体健康，突然出现胸闷、乏力、心慌气短等，并且进行性加重。这时就要警惕了，可能是心肌梗死的前兆。

2.原有的心绞痛性质改变

(加频、变剧、持续时间延长)，或诱因不明显，多在安静休息时发作，含服硝酸甘油疗效差。

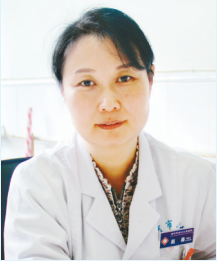
3.心绞痛疼痛时伴有大汗、恶心、呕吐、心律失常、低血压等，常称之为梗塞前状态。

4.冠心病患者或老年人突然出现不明原因的心律失常、心力衰竭、休克或晕厥等情况时都应想到心肌梗死的可能性。

“时间就是心肌，时间就是生命”。上述症状一旦发生，必须认真对待，患者首先应卧床，保持安静，避免精神过度紧张。同时舌下含服硝酸甘油，呼叫救护车送往医院。

市六院提供

■本期解答专家



赵森，市六院业务副院长，心血管内科主任医师，我市心血管内科学科带头人之一。毕业于郑州大学，兼任中国心力衰竭学会专家委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会漯河联盟第一届副主任委员、省医师协会首届心血管内科医师分会委员、省全民健康促进心血管分会委员、市医学会心

血管分会及高血压防治专业分会副主任委员。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。擅长冠心病、各种原因所致的急慢性心力衰竭、心肌炎、心脏病、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、重症患者百余例，先后荣获省“中原健康卫士”，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。



答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一路东段83号 电话：0395-5966002

市六院成功通过中国心衰中心认证

8月19日，中国心衰中心总部发布《2020年度第五批次心衰中心及第三批次基层心衰中心通过认证单位公告》，经过严格审核，市六院（市心血管病医院）以优异成绩获得了中国心衰中心总部评审专家高度认可，最终顺利通过认证，成为国家级心衰中心。

据市六院心衰中心行政总

监赵森介绍，医院通过整合医疗资源，组建多学科管理团队，建立专业的心衰队伍，推行分级诊疗和双向转诊模式。同时建立专业的心衰病房和门诊，规范心衰诊治，以改善心衰患者长期随访管理，实施并强化以指南为导向的心衰评估、诊疗与管理，提高心衰的整体诊治水平，让每一位心衰患者均

能受到合理规范的治疗，最大限度降低再住院和死亡风险。

据悉，心衰是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段，被称为“心血管病的最后战场”。国家级心衰中心建设的核心旨在规范化诊疗、全程管理及多学科协作，最终达到让每一位心衰患者都能得到最恰当治疗的目的。

巩芸

健康提醒

运动爱好者要当心跟腱断裂

CBA总决赛，广东队喜提十冠王，但易建联在比赛中受伤被搀扶下场，随后易建联的伤情被确认为“跟腱断裂”。NBA球员杜兰特、科比、飞人刘翔等著名运动员都曾经被跟腱断裂困扰，不少运动爱好者纷纷发问，为什么会跟腱断裂？有什么办法预防？

报复性运动易致跟腱断裂

专家表示，跟腱是位于人体足踝后部，是最粗、最强大的肌腱，日常行走、奔跑、跳跃等动作都要靠跟腱完成，一般运动不易发生断裂，这类损伤在篮球、足球、羽毛球等高强度或需爆发力的竞技类运动

中相当常见。

不少年轻人工作日繁忙，会选择周末或者节假日的休息日进行锻炼，尤其喜欢在周末相约组队进行一场酣畅淋漓的比赛，如羽毛球、网球、足球、篮球比赛等，平时缺乏锻炼的人群在休息日进行运动量大、时间长、热身不够充分的比赛，易发生跟腱断裂。

预防跟腱断裂这样做

专家建议，运动爱好者在平日里就要时时关注和爱护自己的跟腱，做好以下五点：

运动前充分热身。建议运动前可进行各种伸展关节的动作，拉松肌肉、肌腱、韧带等

软组织，增加关节灵活度。

锻炼要循序渐进，避免“休息日型激烈运动”。应避免平时不运动，休息日“报复性”加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。

避免过度疲劳，运动后注意休息。很久没有参加锻炼的人，刚开始恢复运动时应降低运动强度，缩短运动时长。

关注跟腱损伤风险。平时有出现足跟周围的疼痛、走路向前迈步总是过早踮起脚跟、蹲下时臀部坐不到后脚跟上的，要及时找专科医生评估一下自己的跟腱情况，否则一次大强度的体育活动很可能造成跟腱断裂。

据《羊城晚报》

健康知识

前列腺增生有何症状

前列腺增生又被称作前列腺肥大，是中老年男性常见疾病之一。夜尿次数增多是前列腺增生的早期信号之一。如果男性在以前不起夜排尿，现在出现夜间排尿一至两次，可能出现早期的症状；如果起夜排尿次数从两次发展为四到五次，甚至更多，说明前列腺增生的病情加重了。

男性在平时可以留意这些症状：

1.会出现尿急的症状，而且尿急时不能憋；

2.即使上厕所很久，但是感觉没尿干净；

3.排尿时却尿不出来，需要等很久才能尿，而且尿液呈现点滴状。

如果这几个症状频繁出现或者加重，就要引起注意，及时前往医院就

诊，以免贻误病情。不过，良性的前列腺增生不是癌症，也不会转化成癌症，但是和前列腺癌的早期临床症状有点相似。所以患者一旦出现排尿困难，一定要去医院做进一步的检查，千万不能麻痹大意。

微创泌尿外科以前列腺疾病、泌尿系结石、肿瘤为主要研究方向，主要开展微创前列腺低频低温等离子切除术，微创肾、输尿管及膀胱、尿道结石碎石取石术等泌尿外科微创手术。

柳江医院提供

柳江医院特色专科

微创泌尿外科

地址：漯河市柳江路6号 电话：15703956120

(漯)医广【2020】第07-29-013号

■本期解答专家



赵勇，主治医师，漯河柳江医院微创泌尿外科主任。市第一届、第二届微创外科专业委员会委员，市首届血管外科专业委员会委员，市第二届、第三届显微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、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。

“妈妈课堂”科普预防接种

本报讯（记者 刘彩霞）8月21日，市预防医学会、市疾病预防控制中心联合举办了全市预防接种“妈妈课堂”科普培训班（市区站）。各区疾控中心主管主任、免疫规划科长，各乡镇卫生院主管院长、预防接种门诊负责人共110多人参加。

据悉，开展“妈妈课堂”，目的是向群众传播预防接种知识，让群众认识到接种疫苗对传染病的重要作用，提

高群众预防接种知识知晓率，增强接种依从性，提高疫苗接种率，巩固人群免疫屏障，切实降低疫苗针对传染病发病率，维护广大群众身体健康。

现场，授课专家对目前我市“妈妈课堂”工作存在的问题、规范开展“妈妈课堂”的相关要求进行详细讲解，对预防接种门诊标准化建设和婴幼儿疫苗针对疾病进行详细介绍，并为参会人员答疑解惑。

健康有道

拔火罐祛湿别太频繁

拔罐祛湿是一种不错的养生方式，除了可以用来缓解颈肩腰腿痛，还有祛湿、健脾胃的功能。不过，有些患者拔罐后，觉得腰痛、颈椎病有所缓解，从此便常去拔火罐。其实，拔罐时，皮肤毛孔张开，阳气容易外泄。如果不考虑体质而频繁拔罐，容易损伤阳

气，使人体抵抗力下降。一般而言，一周拔罐一到两次即可。另外，很多人认为“拔罐时间越长越好”。其实，每次拔罐时间不应超过20分钟，夏季一般在10分钟左右。身体不好的老人和很瘦的人群，拔罐时间更要减少。

据《广州晚报》



LUOHE 啄木鸟牙科

ZHUOMUNIAO

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）