



年轻人,莫忽视心梗预防



出场专家

河北医科大学第一医院心内三科主任医师 戚国庆

河北医科大学第二医院心内三科副主任医师 李亮

本报记者 檀亚楠

呼啸而过的救护车、面露苦色的病患、脚步匆匆的医护人员,近期,热播剧《急诊科医生》不仅将医院紧张忙碌的工作场景真实还原,更为我们的日常生活提供了许多健康警示。剧中多次出现了对急性心梗,尤其是对年轻人急性心梗的救治场景。对此,专家表示,过去一提心梗,大家都认为是“老年病”,而近几年,心梗正逐渐向年轻群体扩散。与老年人心梗相比,年轻人发病更具特色,且危害很大,应该引起广泛注意。



1 心梗发病呈现年轻化趋势

说到前段时间自己心梗发作住院这件事,今年29岁的小李仍心有余悸。

小李说,当时正在开会,在会议接近尾声的时候,他突然感觉胸口憋闷、喘不上气来,同时伴有额头出汗的情况。以为是太劳累了,就去喝了一杯咖啡,谁知胸闷更厉害了,不一会儿,他就晕倒在办公桌上,不省人事,同事赶紧拨打了“120”急救电话。事后医生表示,这是突发心梗,好在医治及时,才没有了生命危险。

对此,河北医科大学第一医院心内三科主任医师戚国庆表示,在日常接诊中,不乏像小李这样突发心梗的年轻人,工作压力大、抽烟喝酒、长期疲劳过度、久坐等不良习惯,都会让心肌梗死朝年轻人靠近,心梗发病呈现年轻化趋势。同时需要注意的是,尽管心梗发病急、病情重,但心梗也是可以预防的。人们应该养成健康的生活方式,戒烟戒酒,坚持锻炼身体,学会释放压力,预防心梗的发生。

2 除胸闷胸痛外,心梗还有不典型症状

戚国庆表示,急性心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。人们总是习惯性认为,心脏前区或者胸骨后方疼痛才怀疑是心梗。实际上,心梗时的最初疼痛部位可能各不相同,如果遇上不典型症状,很容易和其他疾病混淆。

“除了胸痛胸闷,持续的中上腹部疼痛或不适,是最易被误诊的

非典型心绞痛症状。有一些心梗患者会表现为牙痛,或下颌痛,甚至表现为牙酸不适,而典型的心前区或胸骨后疼痛却并不明显。”戚国庆表示,另外左肩部、左后背部、左上肢、甚至左手手指部疼痛,出现胸部不适、气短、乏力、头晕、恶心等症状,在睡眠中(尤其后半夜)突然惊醒、伴有大汗,也需格外引起警惕。

3

心梗救治,抓住黄金救治时间很关键

心梗一旦发作,心脏的血液供应就会突然停止。从发病开始,理想的时间是120分钟内,越早得到治疗效果越好。但令人担忧的是,一些急性心梗患者的治疗都存在着不同程度的延误。

“对于心梗救治,在发现症状之后,首先明白的就是第一时间联系谁的问题。”河北医科大学第二医院心内三科副主任医师李亮说,很多患者不是第一时间拨打120急救电话,而是给自己家人打电话,等家人赶来后才打“120”,从而延误抢救时机。而拨打“120”急救电话后,医生会在来的路上指导患者先行自救,运送病人过程中还可进行早期诊治,为患者赢得救命时间。

通知急救人员后,应让患者平躺,保持安静,不受刺激。同时尽可能保持通风,让患者得到充分的氧气供应。病人一旦确诊心梗就应马上进行手术,此时患者家属一定要信任并配合医生。术后,应在医生的指导下,进行专业的康复治疗,并调整生活方式,定期复查,以便早期就能发现相关病变,降低复发风险。

相关链接

你知道吗? 拨打“120”电话是有讲究的

1. 呼救者要说清病人患病的时间,目前的主要症状、过去得过什么疾病及服药情况、现场采取的初步的急救措施,便于准确派车;
2. 讲清现场地点、等车地点,以便尽快找到病人;等车地点应选择路口、公交车站、大的建筑物等有明显标志处;
3. 留下自己的姓名和电话号码以及病人的姓名、性别和年龄,以便联系;
4. 等救护车时不要把病人提前搀扶或抬出来,以免影响病人的救治;
5. 应尽量提前接救护车,见到救护车时主动挥手示意接应。



如何早期识别心梗和做好预防?

如何早期识别心梗并做好预防?长沙市中心医院心血管内科主任、主任医师蒋路平提醒,心梗发病时常有典型表现,市民要小心提防。比如胸前区出现压榨样痛或闷胀感、牙痛、上腹痛、左肩痛等,持续时间可达半小时以上,患者常出现濒死感,或者大汗淋漓、呕吐、气促、晕厥、心悸等症状。部分患者在心梗发病前一段时间,常反复出现短暂性胸痛等症状。若出现上述症状,建议尽快就医。

蒋路平提醒中老年人:

1. 平时生活要有规律,早睡早起,每晚睡足8小时,避免熬夜工作,避免精神紧张、大喜大悲,保持心态的平和。
2. 规律运动,应根据个人喜好坚持适度的有氧运动,每次最好30分钟以上,每周至少三至五次,这样会有利于保持正常体重、增强心肺功能。
3. 以低盐低脂、清淡饮食为主,做到按时进餐、饮食有节,避免暴饮暴食,适时补充水分,可以避免血液粘度增加及血栓形成。
4. 戒烟限酒。吸烟与冠状动脉硬化明显相关,烟中的焦油等有害成分可使血管痉挛,而一氧化碳也会降低血液中血红蛋白的携氧能力,造成心肌缺氧;大量饮酒则可能使血压升高,增加心脏负担。
5. 定期到医院体检,做到防患于未然。一般来说,30岁以上市民最好每年做一次体检,检查血压、血脂、血糖、心电图等,若检查出患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病,则可以及早干预,预防心血管事件的发生。
6. 若在家中突发心梗,最好能做到“保命五步曲”:A、保持镇定,减少任何活动,含服(舌下含化)硝酸甘油或速效救心丸以及嚼服阿司匹林肠溶片(300mg);B、拨打120急救电话;C、就地自然平卧,保持气道通畅,家中有条件可以吸氧;D、注意为患者保暖;E、在就近治疗的原则下,选择技术设备好的大医院。(新浪网)