

# 这4个异常，很有可能是心肌梗死

▲ 广西壮族自治区柳州市鹿寨县中医医院 韦钧尧

心肌梗死是由于冠状动脉急性阻塞，心肌缺血导致心肌坏死，使得心脏功能受到损伤，甚至引发供血障碍，危及患者生命的重要病症，心肌梗死多发于45岁以上的中老年人群体。心肌梗死有着极大的危害性，在发病后患者会出现心前区压榨性疼痛或憋闷感，如果没有得到及时救治，甚至可能会危及患者生命。所以，当出现以下4个异常情况时，人们就要谨慎对待，说明此时自己可能已经患上心肌梗死。

## 心肌梗死的症状

**早期症状** 在发病早期，患者多会出现心前区疼痛，一般在清晨、休息或活动时会发生症状，可能会持续长时间无法缓解。少数患者不会出现疼痛，则是会出现胸闷、气短、呼吸困难、咳嗽等心衰症状，或是意识模糊、皮肤苍白、四肢冰凉、全身出汗、血压降低等休克症状。

**典型症状** 心肌梗死最典型的症状就是心前区疼痛或憋闷。一般疼痛会出现在胸骨后方，向左下方可延伸到左侧肋骨、上腹部，向上可到左侧肩、背，甚至口腔、头部。部分患者还可能会出现左上肢疼痛。部分患者胸部不会出现明显不适，但其他部位会出现

钝痛感。

在发病后，持续时间都较长，一般都会超过30 min，无明显疼痛峰值，安静休息或服用药物后也无法减轻症状。

**伴随症状** 在发病早期，患者心肌灌注量减少，供氧不足，心脏企图通过增加搏动来改善全身供血以改善缺氧情况，这就会导致患者心跳加快、血压升高。而到了后期，由于心脏长时间处于高负荷工作，但心肌供氧情况并未得到改善，反而由于心肌耗氧量增加，导致更多心肌坏死，心脏功能开始逐渐下降，心脏及全身血液循环开始出现障碍，患者就会出现心跳减慢、大汗淋漓、呼吸困难、头晕、意识不清等症状，甚至部分患者可能会直接休克。

## 心肌梗死发病的4个异常情况

**胸部不适** 患者会感觉胸部难受，有疼痛感或是憋闷感，一些疼痛还可能会辐射到其他部位。这种胸部不适感可能会持续半小时以上。并且由于胸部不适，患者的呼吸开始变得急促，出现呼吸困难、气短等症状。而这些症状，可能会导致患者及家属认为患上的是呼吸道疾病，没有及时将患者送到医院治疗，耽误治疗的黄金期，

威胁患者的生命。

**虚弱感** 患者在发病时会出现严重的虚弱感，感觉全身乏力，甚至感觉自己连一张纸都拿不起来。部分患者可能在心肌梗死发作的前几天就开始出现疲劳情况，医学专家们认为这可能是由于心力衰竭所导致的。

**听力下降** 根据调查得知，多数的心肌梗死患者在发病前都会出现不同程度的听力下降、耳鸣症状，这是由于内耳受体对缺血、缺氧十分敏感，当心肌血液供应不足，或是血液循环障碍时，就可能影响内耳血液供应，引发耳聋、耳鸣等症状。

**胃部疼痛** 一些人可能平时较胖，或是患有“三高”，但平时并未出现任何腹部不适。但突然有一天，这些人群出现了不明原因的胃部疼痛，服用了胃疼药物后也没有减轻症状。患者就要及时到医院就诊，检查是否已经患上心肌梗死。

## 心肌梗死的治疗

**药物治疗** 药物溶栓治疗是治疗心肌梗死的重要手段，一般使用的有抗血小板药物、 $\beta$ 受体阻滞剂、硝酸酯类药物、调脂药物和钙通道阻滞剂。不同的药物有着不同的效果。

如，抗血小板药物主要是防止血栓生成； $\beta$ 受体阻滞剂则是减慢心率，降低心肌耗氧量；硝酸酯类药物则具有松弛血管，使血管扩张的作用；调脂药物具有稳定斑块作用；钙通道阻滞剂则有着缓解心脏缺血，减少心绞痛发生率的作用。

**介入治疗** 该方法是通过手术的方式将堵塞的血管打开。主要是通过导管将球囊或是支架送入患者堵塞的血管中，通过支架将血管撑开，让血液得以流通，恢复心脏的供血和供氧。该方法血管开通率高、适应证广、出血并发症少，急性心肌梗死的患者应该优先选择介入治疗。

**搭桥手术** 当药物治疗和介入治疗都失败后，则需要考虑使用搭桥手术。搭桥手术是在堵塞的血管处人工搭建一条旁路，以恢复心脏供血。但该手术难度大、创伤大，具有极高的风险，不到万不得已不建议选择该方法进行治疗。

心肌梗死是一种极为危险的疾病，当患者发病时，家属一定要根据症状准确的判断病情，并尽早将患者送到医院。要良好的判断病情，家属和患者必须要了解心肌梗死发病前的异常，这样才能保障患者的生命安全。

# 胃溃疡要注意什么？

▲ 广西壮族自治区防城港市第一人民医院 潘美伶

老王得了胃溃疡，医生建议他进行家庭护理，但老王并没有严格遵守。他继续吸烟、喝酒，忽视了医生的复诊建议。随着时间的推移，老王的胃溃疡症状逐渐加重，但他仍不以为然。直到有一天，他突然感到剧烈的胃痛，不得不紧急就医。医生发现他的溃疡已经严重恶化，需要紧急手术。

## 胃溃疡到底是什么？

胃溃疡是一种胃内壁黏膜或更深层发生的疼痛性溃疡，它通常被形容为一种腐蚀性的伤口，胃酸和（或）胃蛋白酶引起的黏膜自身消化是导致溃疡形成的损伤因素，“无酸、无溃疡”的观点得到普遍认同，幽门螺杆菌感染是主要诱因之一。一些研究发现，胃溃疡还可能与其他危险因素相关，诸如吸烟、饮酒、饮用浓茶等。任何年龄的人都可能患病，40~46岁中老年人群好发，男性多于女性，口服药物治疗为主，大部分可根治。

## 胃溃疡的四大护理要点

**药物护理** 药物治疗是胃溃疡管理的重要组成部分，以下是关于药物治疗的详细护理建议：按医嘱用药，严格遵守医生的处方和建议。这包括按时服用药物，不要错过任何一次剂量，以确保治疗效果最大化。不随意停药或更改剂量。胃溃疡的治疗通常需要一段时间才能见到明显的改善，因此不要在未经医生允许的情况下停药，也不要自行增加或减少药物的剂量。避免服用非甾体类抗炎药（NSAIDs），NSAIDs如布洛芬和阿司匹林可能会对胃黏膜造成损害，增加溃疡的风险，甚至导致出血或穿孔。值得注意的是，



药物治疗可能需要根据症状的严重程度和溃疡的位置而有所不同。

**生活方式调整** 生活方式管理对于胃溃疡患者非常重要，它可以有助于减轻症状、促进愈合，并降低疾病复发的风险，以下是关于生活方式管理的详细护理建议：戒烟和限制酒精，如果是吸烟者，强烈建议戒烟。吸烟会增加溃疡的症状和复发的风险，因为烟草中的化学物质可能刺激胃黏膜。

另外，酒精可以刺激胃黏膜，增加胃酸分泌，从而加重溃疡症状。尽量避免酗酒，或在医生的建议下限制酒精摄入。减轻压力，学习冥想技巧可以帮助保持冷静，减轻焦虑和压力。但请记住，每个人的生活方式和应对压力的方式都可能有所不同。找到适合自

己的方法来减轻压力对于管理胃溃疡非常重要。此外，定期锻炼、保持良好的睡眠习惯以及寻求心理健康支持也可以帮助您更好地管理压力和症状。

**定期检查和监测** 必须遵循医生的建议，医生将为您制定治疗计划和复诊时间表。请确保严格遵守这些建议，按时前往医院或诊所进行复诊。根据医生的建议，可能需要定期进行内窥镜检查，以评估溃疡的愈合情况和可能的并发症。这种检查可以帮助医生了解您的病情进展，制定更合适的治疗计划。

患者应该密切关注自己的症状，包括胃痛、恶心、呕吐、便血、黑便等。如果您注意到任何新的症状，或者原有的症状加重，应该立即告知医生。当出现剧烈的胃痛、

呕血、黑便或体重迅速下降时，就需要紧急医疗干预。此外，如果您在药物治疗期间出现药物不耐受或不良反应，也应该向医生报告。医生可以根据您的症状和体征来调整治疗方案，确保您获得最佳的治疗效果。

**饮食管理** 饮食管理对于胃溃疡的护理至关重要，以下是关于饮食管理的详细建议：辛辣的食物可能会刺激胃黏膜，引发疼痛和不适。而咖啡、浓茶和含有咖啡因的饮料可以增加胃酸分泌，因此最好限制或避免它们。当然，酒精也不适合饮用，酒精消耗不仅刺激胃黏膜，还可以增加胃酸分泌。另外，某些酸性食物如柑橘类水果、柠檬、番茄等可能加重溃疡症状，可以选择不吃或少吃。避免食用极烫或极冷的食物，因为它们可能对敏感的胃黏膜造成不适。采用小而频繁的餐次：分散饮食是减轻胃溃疡症状的有效方法，建议多吃5~6次小份量的餐食，而不是3次大餐，这有助于降低消化负担，减轻胃部不适。高纤维的蔬菜和水果有助于维持胃黏膜健康，可以选择香蕉、苹果、胡萝卜等。主食选择上，选择全麦面包、燕麦和糙米等富含纤维的食物，有助于消化和减轻症状。肉食选择上，尽量选用低脂肉类（如鸡胸肉、鱼）、豆类和豆腐等富含蛋白质的食物。需要注意的是，高脂肪食物和高糖食物可能加重症状，因此应该限制糕点、炸食、油腻食物和甜点的摄入。

遵循这些饮食管理的建议可以帮助胃溃疡患者减轻症状，降低疾病复发的风险，同时提供足够的营养支持促进身体健康。请记住，每个人的体质和胃溃疡症状可能有所不同，因此最好根据个体情况在医生的指导下制定适合自己的饮食计划。