

你了解“心肌梗死”吗？

▲ 河南省南阳市中心医院 李悦鑫

有一种病来势汹汹，死亡率也很高，一旦发生会让你措手不及，这就是心肌梗死。心肌梗死会导致心肌细胞大量死亡，且不可恢复，是最危重的心脏疾病。下面带大家了解什么是心肌梗死。

心肌梗死表现

心律失常 很多心梗的患者在发病前，都会有间歇性心律失常的症状。并且还会在心梗发生后的 1 至 2 周内，出现心跳加速的现象。如果大家出现这些情况时，应该尽快到医院进行检查，防止病情加重。

胸口闷痛 最典型的症状就是胸痛、胸闷气短，还往往伴有烦躁不安、大汗淋漓、头晕恶心、极度恐惧等症状，严重者可引起心跳骤停甚至猝死。

身体各部位疼痛 疼痛部位常为胸部，一般疼痛范围有一个巴掌大小，但有的人可能表现为整胸部，甚至肩膀、左臂、脖子、咽喉、后背、牙齿、胃部等部位的不适。临

床上因牙痛、上腹痛就诊的患者诊断为急性心肌梗死的并不少见。

胃肠道疼痛 胃肠道出现疼痛也是心梗非常明显的症状，通常这类患者还会出现腹胀、呕吐、恶心的现象。病情严重时，还会因为神经坏死而引起心脏排水量下降，导致心肌受到刺激的情况。

心肌梗死常见诱因

过劳过重的体力劳动，剧烈体力负荷也可诱发斑块破裂，导致急性心肌梗死；由于激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化诱发；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；突然的寒冷刺激可能诱发急性心肌梗死。所以冬季是高发期；便秘，老年人当中十分常见。因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老年人并不少见。必须引起老年人足够的重视，要保持大便通畅；

吸烟、大量饮酒，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。

心肌梗死发作如何自救 保持镇静，家属也不要随意搬动患者。立即拨打 120，送医院就诊，心肌梗死一旦发生，不是一般的药物或方法能缓解的，尽快去医院才是唯一的解决方案。心肌梗死发作后，应第一时间向家人求救，拨打 120 呼叫急救车。最好不要自己去医院。

生活中如何预防心肌梗死？

控制食盐的摄入量 摄入食盐太多，就会造成血管对升高血压物质出现敏感性，从而引起细小动脉发生痉挛。大量的盐分还会增加心脏的负担，令心脏处的血容量迅速增加，所以为了防止心梗的发生，一日内盐量的摄入最好不要超出 4g。

控制好血压 好的血压是预防冠心病和心梗的重要条件。高血压患者要听从医生医嘱，按时服用降压药，更好预防其他疾病的出现。

科普慢性支气管哮喘的治疗方法

▲ 四川省达州市通川区磐石镇卫生院 田秦彪

慢性支气管哮喘是一种呼吸道慢性炎症，发病原因复杂，是常见的呼吸道疾病。其临床表现为气短胸闷、咳嗽、喘息，且反复发作，疾病初期症状表现不显著，常被误认为感冒或伤风。治疗慢性支气管哮喘的正确方法是，将病源切断，防止病情发展变得更加严重。接下来，重点科普治疗慢性支气管哮喘的常见方法。

药物治疗方法

药物治疗慢性支气管哮喘分为两类。如下：

控制类药物 控制类药物需要患者坚持每天使用。这类药物通过抗炎使患者处于良好的临床状态，常见的药物包括吸入性糖皮质激素、缓释茶碱、受体激动剂 ICS、白三烯调节剂等。

缓解类药物 缓解类药物主要为急性发作期使用的急救型药物。这类药物可以使支气管痉挛迅速解除，从而使哮喘症状得到缓解，常见的药物包括吸入性抗胆碱能药物、全身性激素药物、受体激动剂 SABA、短效茶碱等。具体功效和治疗方法如下：

抗感染：通过抗生素类药物进行抗感染治疗，具体药物选择需基于患者的病情和感染的病菌，以及药敏试验结果；口服抗生素适用于病情较轻的患者，静脉注射和肌肉注射抗生素适用于病情较重的患者；同时注意，如果窄谱抗生素单独使用能获得显著的治疗效果，就避免食用广谱抗生素，防止造成耐药性或二重感染，给疾病治疗增加难度。

镇咳祛痰：在哮喘急性发作期，抗感染治疗的同时还需要使用镇咳祛痰类药物，改善相应症状；在迁延期为了消除不适症状，需长期坚持服用此类药物；常用的镇咳祛痰类药物有维静宁、氯化铵合剂、溴已新等，以及常见的具有止咳功效

控制总热量的摄入 肥胖人群患心梗的要远高于正常体重的人。因为大量的脂肪会环绕心脏，导致心肌受到压迫，从而降低心肌功能。

控制胆固醇、脂肪摄入量 日常以植物油为主，植物油不含有不饱和脂肪酸与胆固醇，对人体的血管不会造成伤害。尽量不食用动物内脏，每天胆固醇的总摄入量要严格控制在 300mg 以内。

定期接受体检 少熬夜，避免过度疲劳和精神紧张，保持心情愉悦；戒烟限酒，多进行运动，特别是有氧运动。

结束语

心脏是生命的源泉，一旦出现问题，那么生命即将结束，我们要保护好心脏。有很多人由于忽略心肌梗死早期症状，而耽误了抢救时间，所以我们应该时刻警惕身体给你发出的提示。

心慌乏力、胸闷气短 不会是心肌炎吧？

▲ 河南省人民医院心脏中心 / 郑州大学华中阜外医院 冠心病重症监护室 王伯乐

心肌炎是一种心肌的炎症性疾病，它是由许多方面的原因引起的心肌炎，会使得心肌的功能受损，心律异常。心肌炎的致病因素有感染性和非感染性两方面，通常情况下感染性因素造成的心肌炎偏多，甚至小感冒也会严重到导致心肌炎。

新冠疫情管控放开后，很多人都成了“小阳人”，其中心慌乏力、胸闷气短的患者还很多，虽然大家对新冠这种传染病有一定地认识了，但还是会担心它会诱发心肌炎，毕竟感染是心肌炎主要的致病因素嘛！然而这种情况就是心肌炎了吗，接下来我们去认识心肌炎吧！

心肌炎的病因

心肌炎确实实是心肌的炎症性疾病，它的致病因子众多。基本病因中最常见的病毒性感染，例如细菌、真菌、螺旋体、蠕虫等可导致心肌炎，另外也有非感染性因素，例如药物、毒物、放射、血管炎等也可导致心肌炎。诱发因素也是存在的，例如平时身体健康、无基础器质性疾病的青壮年多见，急性感染、过度劳累等容易诱发心肌炎。

除了这些致病因子外，还有一些情况能够加重心肌炎，例如熬夜和不规律的生活作息也会使心脏的正常代谢受到影响，减弱对感染和不良应激的防御能力。

因此，但凡是感冒、“阳了”、发烧等身体状态不好时，医生或者关心我们的人都是会建议我们好好休息的，这些都是情有可原的。

心肌炎的症状

心肌炎发生后，可能会存在心慌乏力、胸闷气短的情况，但是并不代表发生这种情况后就一定是心肌炎了。心肌炎的症状轻重不一，病情的严重程度也会不一样，轻度的患者可能无感觉，重度病患可能产生心力衰竭，严重心律猝死等情况。当然多数感染者前期 1~3 周内可能会存

在感冒的现象，例如发热、倦怠感、肌肉疼痛等。平时体格健壮，没有基础病的患者出现心慌，胸闷胸痛、呼吸困难、乏力等症状后要引起重视了，必须及时就医进行检查。

心肌炎的治疗

心肌炎的治疗要因人而异，视情况而定。一般情况下，轻度心肌炎可以通过休息、清淡饮食，经过 1 个月左右，可以自愈。但是比较严重的心肌炎就没有这么轻松了，要对症治疗。

心肌炎的治疗原则包括：卧床休息，合理饮食，保证充分热量供给；维持水、电解质与酸碱平衡；及时氧疗及呼吸支持，预防和治疗并发症。这里要特别重视暴发性心肌炎治疗，它的进展是非常迅速的，早期死亡率很高，真正体现了和死神赛跑抢救生病的那种惊心动魄。心力衰竭、心律失常、休克和其他种类病患的心肌炎，这些情况都有不同治疗办法。

如何预防心肌炎？

心肌炎总喜欢“盯上”年轻人，主要是由于他们经常熬夜加班，超负荷工作，不注意休息，抵抗力很容易下降，病毒感染后，免疫力会过度反应，进而伤害到心肌细胞。可见咱们要注意预防，身体的预防很重要，平时注意休息，合理运动，避免长期疲劳，注意好卫生以免细菌感染，注意合理膳食，同时关注好自己身体的变化，遇到身体异常后要及时就诊。

结束语

尽管心肌炎很可怕，但是我们要树立正确的观念，保持一个良好的心态，对于身体的变化不要手忙脚乱后自己吓自己，要科学就诊，早检查早发现早治疗。我们要理性地认识心肌炎，平时加强身体锻炼，合理饮食，注意劳逸结合，保持身心健康。