

急性心肌梗死的识别和应对指南

▲ 玉林市第二人民医院 梁悦

急性心肌梗死(AMI)是一种严重的心血管疾病,它通常由于冠状动脉阻塞而导致心肌缺血,进而引起心肌坏死。急性心肌梗死可能突然出现,且病情严重,及时识别和有效应对对于患者来说很重要。

症状因人而异

急性心肌梗死是指冠状动脉突然阻塞或狭窄,导致心肌严重缺血、缺氧,进而引起心肌损伤和坏死的一种疾病,症状包括突发性的胸痛、胸闷、气短等,这些症状可能会持续数小时甚至更长时间。一些患者还可能出现恶心、呕吐、出汗等症状。需要注意的是,急性心肌梗死的症状可能会因人而异,因此及时识别和应对非常重要。

及早识别疾病信号

急性心肌梗死的及时识别对于患者的治疗和预后非常重要,以下是一些识别急性心肌梗死的方法。

胸部疼痛 这是急性心肌梗死最突出的表现。急性心肌梗死通常引起的疼痛部位位于胸骨后或心前区,少部分位于肚脐上方的腹部,可伴有左肩、左臂、下颌、颈部等部位疼痛。急性心肌梗死的疼痛通常表现为压迫、发闷或濒死感,程度较重,持续时间较长,可能在休息或舌下含服硝酸甘油后依然不缓解。

伴随症状 急性心肌梗死时,患者可能会出现其他伴随症状,如出汗、恶心、呕吐、烦躁不安、呼吸困难等。

其他症状 如乏力、疲倦、头晕等其他症状也可能是急性心肌梗死的表现。

诱发因素 急性心肌梗死的发生可能与某些因素有关,如过度劳累、情绪激动、寒冷刺激、暴饮暴食等。了解这些诱发因素并尽量避免它们,有助于预防急性心肌梗死的发生。

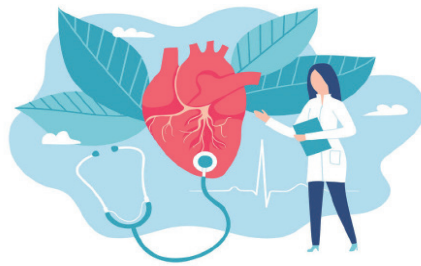
年龄和性别 急性心肌梗死在老年人和男性中较为常见,近年来也逐渐呈现出年轻化的趋势。

家族史 家族中有心血管疾病病史的人更容易患上急性心肌梗死,了解家族史对于疾病的及时识别和预防非常重要。

当出现上述症状时,患者应该立即停止活动并休息,寻求急救或前往医院就诊。在等待急救人员到来的过程中,患者应该保持平静,避免紧张和焦虑。

科学应对疾病来临

在急救人员的到来之前,患者可以采取一些有效的应对措施。首先,患者应该停止活动并休息,以减轻疼痛症状。其次,可以采取一些缓解疼痛的措施,如深呼吸、冥想等。在急救人员到来后,患者应该配合急救人员进行相应的检查和治疗。急救人员可能会给予患



者吸氧、口服药物等急救措施,以稳定患者的生命体征。

预防和护理建议

急性心肌梗死的预防和护理对于患者的康复和长期管理非常重要,以下是一些生活预防和护理建议。

健康饮食 患者要保持均衡的饮食,控制热量摄入,避免高脂肪、高胆固醇的食物,多吃蔬菜、水果、全谷类、低脂肪蛋白质等营养丰富的食物。同时,要控制盐的摄入量,以降低高血压的风险。

适量运动 适量运动有助于促进血液循环和新陈代谢,降低血脂和血压,增强身体免疫力。建议每周进行至少150 min的中等强度有氧运动或75 min的高强度有氧运动。

控制体重 肥胖会增加心血管疾病的风险,因此要控制体重,保持体重在健康的范围。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会增加心血管疾病的风险,要戒烟、限酒。

管理情绪 情绪波动可能会诱发急性心肌梗死,要学会管理情绪,减轻压力和焦虑。

定期检查 定期进行身体检查,包括血压、血脂、血糖等指标的检测,以及心电图等心脏检查,有助于及时发现和治疗心血管疾病。

按时服药 如果患者已经被诊断为心血管疾病,应该严格按照医生的建议进行治疗和管理,包括按时服药、定期检查等。

避免过度劳累 过度劳累可能会诱发急性心肌梗死,因此要合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。

总之,急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病,需要及时识别和有效应对。通过了解急性心肌梗死的定义和症状,以及及时识别和应对的方法,我们可以更好地预防和治理急性心肌梗死。同时,我们也应该关注自身健康状况,定期进行检查和随访,以降低急性心肌梗死和其他心血管疾病的风险。在日常生活中,我们应保持健康的生活方式,如健康饮食、适量运动、控制体重等,以维护心血管健康。在紧急情况下,我们应该及时寻求急救,并配合医生进行治疗和管理。

把握冠心病防治的最佳策略

▲ 广西壮族自治区南宁市第三人民医院 周尔能

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化病变引起的心脏疾病。冠心病给患者带来极大的痛苦和不便,严重时甚至危及生命。通过早期筛查和健康生活方式,我们可以有效预防和控制冠心病。

了解病因和症状

冠心病的主要病因包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等因素。这些因素可导致冠状动脉血管内皮受损,从而引发冠状动脉粥样硬化。冠心病的症状包括心绞痛、胸闷、气短、心慌等。诊断冠心病的方法包括心电图检查、运动试验、冠状动脉CT造影和核素心肌显像等。

掌握筛查与预防方法

早期筛查和预防是降低冠心病发病率和死亡率的重要手段。通过早期筛查,可以及时发现并控制冠心病的危险因素,从而预防冠心病的发生和发展,以下是一些关于早期筛查和预防的建议:

定期体检 定期体检是早期筛查冠心病的重要方式之一。体检应包括心电图检查、血压测量、血脂检查等项目,以便及早发现冠心病的危险因素。如果发现异常,应及早进行干预和治疗。

控制血压和血脂 高血压和高血脂是导致冠心病的主要危险因素之一。因此,控制血压和血脂是预防冠心病的重要措施,可以通过药物治疗和非药物治疗两种方式来控制血压和血脂。非药物治疗包括饮食调整、适量运动、减轻压力等,药物治疗则需要医生的指导下进行。

保持健康生活方式 保持健康的生活方式是预防冠心病的重要措施之一。包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒、控制体重等。合理饮食应控制高脂肪、高热量食品的摄入,适量运动可以增强心肺功能,戒烟限酒可以减少对身体的损害,控制体重可以降低患冠心病的风险。

积极治疗相关疾病 糖尿病、高血压等疾病是导致冠心病的主要危险因素之一。因此,积极治疗这些疾病可以降低患冠心病的风险。同时,对于已经患有冠心病的患者,也需要在医生的指导下积极进行治疗,控制病情的发展。

早期筛查和预防是降低冠心病发病率和死亡率的重要手段。我们应该了解冠心病的危险因素,及时进行早期筛查并采取预防措施。同时,也需要注意自己的饮食、运动、吸烟和饮酒等生活习惯对身体健康的影响。通过保持健康的生活方式,我们可以降低患冠心病的风险,提高生活质量。

健康生活 降低疾病风险

合理饮食 合理饮食是预防冠心病的关键。我们应该多吃蔬菜水果,富含纤维的食物,如全谷类、蔬菜、水果等,以增加饱腹感,促进肠道蠕动,减少胆固醇的吸收。同时,要控制饮食中的脂肪和糖分摄入,减少饱和脂肪酸和糖分的摄入,增加不饱和脂肪酸的摄入,如鱼类、坚果等。此外,适量摄入蛋白质也是必要的,可以选择瘦肉、鱼、豆类等优质蛋白质。

适量运动 适量运动可以帮助我们控制体重,增强心肺功能,降低血压和血脂,从而降低患冠心病的风险。建议每周进行至少150 min的中等强度有氧运动或75 min的高强度有氧运动。此外,还可以选择一些力量训练来增强肌肉力量和耐力。运动的最佳时间是餐后1 h左右,避免餐后立即运动。

戒烟、限酒 吸烟是导致冠心病的重要危险因素之一,因此戒烟是预防冠心病的重要措施之一。戒烟可以大幅降低患冠心病的风险,并且越早戒烟越好。饮酒也与冠心病的发生有关,应该限制饮酒量或避免饮酒。

心理调适 心理调适可以帮助我们减轻压力,改善睡眠质量,从而降低患冠心病的风险。我们应该学会放松自己,如通

过深呼吸、冥想、瑜伽等方式来缓解压力。此外,与亲朋好友交流也是保持心理健康的重要方式之一。

保持良好作息习惯 良好的作息习惯可以帮助我们保持身体健康,预防冠心病的发生。我们应该保持充足的睡眠时间,避免熬夜或长时间睡眠不足。此外,规律作息也非常重要,应该保持固定的生物钟,避免生物钟紊乱对身体健康的影响。

冠心病是一种严重的心脏疾病,通过早期筛查和健康生活方式可以有效地预防和控制它。我们应该了解冠心病的病因和症状,及时进行早期筛查和采取预防措施。同时,我们也应该注意自己的饮食、运动、吸烟和饮酒等生活习惯对身体健康的影响。通过保持健康的生活方式,我们可以降低患冠心病的风险,提高生活质量。

