

睡不好, 心脏也遭殃!

▲ 盐城市中医院（南京中医药大学附属盐城中医院） 孙伟新 顾月星 李培洁

随着现代社会工作和生活节奏的加快，越来越多的人用牺牲睡眠时间来应对日益增加的压力，熬夜已经成为现代人生活的常态。

流行病学调查显示,在过去的几十年间,人类的睡眠时长显著缩短。《2019 年中国睡眠指数报告》显示,中国每天有超过 5000 万 90 后在熬夜,三分之一以上的人在凌晨 1 点以后才入睡,睡得最少的人每天仅仅睡 4 小时,睡眠剥夺已经成为现代人普遍面临的问题,睡觉也因此成了可望而不可求的奢侈品。

不仅年轻人,我国中老年群体也同样面临严重的睡眠不足挑战。我国临床研究显示,睡眠不足是急性心肌梗死风险和冠心病严重程度的重要风险因素。世界卫生组织和国际

劳工组织联合对 768721 名患者分析后指出:每周 ≥ 55 小时的工作导致睡眠不足,显著增加急性心肌梗死和缺血性心脏病风险。

根据研究报告来看,失眠、睡眠不足、睡眠质量不佳可能会增加心血管疾病突发的风险,睡眠不仅是身体休息的时间,也是身心恢复和调节的重要过程。在睡眠过程中,身体会释放出一系列的调节因子,如褪黑素、生长激素等,这些因子对心血管系统的健康具有重要作用。褪黑素能够帮助调节心血管系统的昼夜节律,降低血压和心率,从而减轻心脏的负担;而生长激素则有助于修复心血管组织,促进血管壁的修复和强化。

《管子·形势解》中便提出:“起居时,

饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形体累而寿命损。”说明无论是中医还是传统文化都高度重视睡眠问题。清·吴谦《医宗金鉴》中载:“不内外因者,由于饮食不节,起居不慎……昼日过劳,损其身形;夜不静息,劳伤精气,凡此皆起居之致病也”。故起居无节属于不内外因,典型表型为“昼日过劳”“夜不静息”。中医学认为,生活起居对人们健康的影响相当大。如明·王肯堂《证治准绳·杂病》云:“人之饮食起居,一失其节,皆能成伤。”近代王静斋在《养生医药浅说》中将“慎起居”作为“病家十要”之一,亦反映出“起居无节”是多种疾病的重要原因。

那我们如何改善睡眠并预防心血管疾

病呢?首先,我们应该养成规律的作息时间,保证每晚的睡眠时间,并尽量保持固定的睡眠时间,这有助于心血管系统的健康。其次,需要创造一个舒适的睡眠环境,环境内满足安静、黑暗、低于体温温度的条件,并远离噪音和光线的干扰,这有助于提高睡眠质量和增加深度睡眠的时间。最后,适度的运动和健康的饮食习惯也对睡眠质量和心血管健康有着积极的影响。如果有偶然的失眠,也不需要过度担心,用积极的心态去面对。

总的来说,良好的睡眠对于心血管健康至关重要。如果有睡眠问题,应当重视并尝试调整,必要可以向双心门诊或者睡眠专科求助。

越来越多年轻人被中风“盯上”

▲ 惠东县人民医院 蓝雯翡

提到“中风”,你会想到什么?是拄着拐杖的白发老人?还是在康复科慢慢行走的退休大爷?然而近年来,医院神经内科的床位却正被越来越多的“90 后”甚至“00 后”悄悄占据。别惊讶,这不是段子,而是血淋淋的现实。“中风”正在偷偷瞄准年轻人,等待一个合适的机会“出手”——一场彻底改变人生轨迹的突袭。

别以为年轻就是“免死金牌”

32 岁的刘先生是一家互联网公司的程序员,平日工作忙碌,熬夜是家常便饭,加班更是无可奈何。最近几天他感觉左手有点发麻,以为是睡姿不对。可当天晚上他突然口齿不清,半边身体动不了,被紧急送往医院后确诊为脑梗——也就是人们常说的“缺血性中风”。“怎么可能?我才三十二岁,平时没高血压也没糖尿病啊!”这几乎是每一位年轻中风患者都会说的第一句话。医生只好摊摊手:“你年纪是小,可你作息、饮食、压力、习惯全都在和身体作对啊。”

中风不是老年病,它是“生活方式病”

以前大家普遍认为它是“老年病”,但近年来中风的发病人群正在明显年轻化。根据中国卒中学会的数据,我国中风患者平均发病年龄已从 70 岁逐渐提前至 50 岁左右,甚至越来越多的 30 岁左右患者陆续“上榜”。

熬夜——慢性自杀的“高效”手段 “熬最狠的夜,加最厚的班”,已经成为现代年轻人生活方式的缩影。你可能以为年轻可以熬,实则是拿命在透支。长期熬夜会打乱人体的生物钟,影响血压、血糖的调节,加重心血管系统的负担。

高油高盐——吃出来的“堵”命危机 外卖、火锅、烧烤、奶茶,现代都市人“靠嘴维持快乐”,但这快乐的代价是:血脂升高、动脉硬化、血栓形成。脑梗的“幕后黑手”就是血管堵塞。一旦堵的是脑动脉,血流中断,脑组织“断粮”,中风就来了。

抽烟酗酒——你以为的“社交神器”,其实是“死亡邀约” 烟草中的尼古丁会引起血管收缩,升高血压,

还加速动脉硬化;而酒精则可能诱发心律失常、血压波动……别以为“偶尔小酌”没事,中风不看次数,它只看总额。

年轻人能不能预防中风?当然可以!

好消息是中风可以防。只要你愿意“多管闲事”,多关心自己一点。

定期体检——别让高血压高血脂“悄悄潜伏” 很多人以为“我年轻,没事”,可高血压、高血脂就是这样悄无声息地潜伏着,一发作就要命。每年一次基础体检,尤其是血压、血脂、血糖检查,是“防线第一步”。

改掉坏习惯,哪怕一点点 晚上 11 点前睡觉,早上 7 点起床;让身体有时间修复自己。少吃外卖、控制盐油摄入:试着每周自己做饭 2 次。每周至少 150 分钟中等强度运动:哪怕是快走、爬楼、打球。戒烟限酒,一点点减少,也比放任自流好。

调节情绪,学会“松弛感” 情绪对身体的影响远比你想象的强大。你不需要一天到晚“鸡血”,也没必要“卷到凌晨”。适当的休息、倾诉、冥想、放空,都是对自己最好的投资。

别让青春败给“中风”这两个字

中风的“魔爪”正在悄悄伸向越来越多的年轻人,而你我正好站在风口浪尖。也许你觉得现在还没有生病,就不需要改变;也许你习惯把“我还能撑”当成信仰。但身体的账,从来都一笔一笔记着,从不打折。你每天多熬的一小时夜,每顿多吃的一口油,每次多压的一点情绪,都可能成为压垮大脑的“最后一根稻草”。从今天开始,给自己一个不被“中风”盯上的机会。你值得更健康的未来。



来源/千库网

急诊护理“救急术”

▲ 广州市天河区人民医院 卢芬

在急诊的紧急时刻,急性心肌梗死(简称**急性心梗**)犹如一颗“定时炸弹”,随时可能危及生命。它发病急、病情重,每一秒都至关重要。当身边有人遭遇急性心梗时,正确的配合护理能为患者争取宝贵的救治时间,大大提高生存几率。下面就为大家详细介绍在急性心梗发生时该如何配合护理。

快速识别, 争分夺秒

典型症状 患者通常会突然感到胸骨后或心前区出现剧烈而持久的压榨性疼痛,这种疼痛可能会放射至左肩、左臂内侧、无名指及小指,甚至颈部、下颌、牙齿、腹部等部位。疼痛程度往往较为严重,患者常伴有大汗淋漓、面色苍白、烦躁不安、恐惧或濒死感。

其他症状 部分患者还可能出现恶心、呕吐、呼吸困难、晕厥等症状。

及时呼救 一旦发现身边有人出现上述疑似急性心梗的症状,要立即拨打急救电话 120,清晰准确地告知接线员患者的症状、所在地等关键信息,以便急救人员尽快赶到。在等待过程中,保持冷静,为患者提供心理支持。

就地休息, 减少耗氧

选择合适体位 协助患者取舒适的体位,一般以平卧位或半卧位为宜。如果患者出现呼吸困难,可将枕头或衣物垫在其背部,使头部和肩部抬高 30°~45°,这种体位调整有助于减轻心脏负担,改善呼吸。

保持呼吸道通畅 解开患者的领口、腰带等,如果患者穿着过紧的衣物,要及时帮助其松开,避免影响血液循环和呼吸。

心理安抚, 稳定情绪

急性心梗发作时,患者容易因剧烈疼痛和对疾病的恐惧而产生紧张焦虑情绪,这会加重病情,因此心理安抚很重要。家属要陪伴在患者身边,用温和、坚定的语气安慰患者,告诉他不要害怕,急救人员很快就会到来,让他放松心情,尽量保持平静。同时,可以握住患者的手,给予他力量和支持,让他感受到关心和陪伴。避免在患者面前表现出惊慌失措或过度悲伤的情绪,以免加重患者心理负担。

谨慎用药, 切勿盲目

硝酸甘油的使用 如果患者身边备有硝

酸甘油等急救药物,且明确患者既往有冠心病病史,在仔细测量或估算血压,确认血压不低于 90/60mmHg 的情况下,可让患者舌下含服 1 片硝酸甘油。硝酸甘油能迅速扩张冠状动脉,有效增加心肌的血液供应,从而缓解心绞痛症状。不过,由于它具有扩张血管的作用,服用后可能会使血压进一步下降,导致患者出现头晕、晕厥等不良反应。所以,服用后务必让患者立即平卧,密切观察其反应,若有不适及时采取应对措施。

避免盲目用药 如果患者对硝酸甘油过敏,或者服用后症状没有缓解甚至加重,或者患者既往没有冠心病病史,此时千万不要盲目给患者服用其他药物。错误用药可能掩盖病情,延误治疗,甚至造成更严重伤害。

密切观察, 及时反馈

观察指标 密切观察患者的意识、面色、呼吸、脉搏、血压等基本生命体征。

紧急处理 如果患者出现意识丧失、呼吸停止、心跳骤停等紧急情况,要立即进行心肺复苏术(CPR)。若没有接受过专业的心肺复苏培训,也可以打开免提电话,在急救人员的电话指导下进行操作。

记录反馈 记录好患者症状发作的时间、用药情况以及病情变化等信息,在急救人员到达后,及时、准确地向他们反馈,以便制定合理的治疗方案。

配合转运, 做好交接

协助转运 积极配合急救人员将患者转运到急救车上,在转运过程中,协助固定好患者,确保患者安全。

详细介绍 向急救人员详细介绍患者的情况,包括症状、用药、既往病史等,以便急救人员在转运途中继续给予有效治疗。

医院交接 到达医院后,配合医护人员将患者送至急诊科或心血管内科等相关科室,并再次向医生详细说明患者的病情和急救过程,做好交接工作,确保患者得到连续、有效的治疗。

急性心梗虽然凶险,但只要我们在发病时能够快速识别、正确护理,积极配合急救人员和医护人员的工作,就能为患者赢得宝贵的救治时间,提高生存概率。希望大家都能掌握这些急诊护理“救急术”,人人会应急,人人会急救,在关键时刻守护生命健康。