

如何应对急性心梗

▲ 乐山市市中区人民医院 邓成英

在很多人的印象当中，心脏病是一种极为可怕的疾病，一提到心脏病，许多人都认为患者会出现表情极为痛苦、且紧紧捂住胸口的突发症状。但实际上，心脏病只是一个统筹的概念，且心脏病的类型也较多，其中包括心脏出现异常或受损，不能正常进行工作，如冠心病、心率失常、心肌病以及心梗。

近年来，心梗的发病率呈逐年上升趋势，一旦患者发病，若不及时处理，其死亡率非常高。因此，患者及家属应当加强对心梗的了解，掌握突发自救措施，尽可能减少病症发作时对患者造成的伤害。

急性心梗发病原因

心梗主要是因冠脉出现病变引起心脏相关疾病。冠脉在正常状态下，其代偿能力极强，且当心脏活动量逐渐发生变化的情况下，可根据实际状况，及时变化调整，为心脏供血，活动量较大的情况下，冠脉会逐渐扩张，其血流量也

会逐渐增至 6 倍以上。

当冠脉管腔中的脂质以及组织坏死，形成斑块，会导致管腔中出现闭塞、畸形或是形成炎症，导致管腔出现狭窄，心肌供血也就不断减少。当狭窄程度超过 50% 以上，且人在情绪激动以及过度劳累的状况下，是不能正常代偿的，便会出现胸痛等相关症状，这便是心梗。

心梗的主要症状

患有心梗的患者，其中一部分症状并不是很明显，往往容易错过最佳治疗时间。此外，通常情况下，患者会出现以下症状，首先便是疼痛，患者胸前上段会出现强烈的疼痛，如同被人狠狠打了一拳，且疼痛感会逐渐加重，让患者喘不过气来。

其次，疼痛会逐渐蔓延到身体其他部位，如肩部、背部、脖子、牙齿以及腹部等，而且患者还会出现恶心、呕吐以及打嗝的情况；另外，心梗还往往会频繁出现心跳

加速的情况，患者会出现大汗淋漓以及头晕的症状。在日常生活当中，当患者出现以上状况的时候，应当及时去医院进行治疗，且遵从医生的嘱咐，进行相关检查。

心梗发作应该怎么办

当出现心梗时，如果疼痛持续在 15 分钟以上，这时吃药是不能够缓解疼痛的，应当及时拨打急救电话，并联系主要亲属。心梗患者不能独自一人去医院，因为在医院就诊，需要挂号、检查，在此过程中很有可能会导致心梗恶化。而且，当没有人在身边时，如果心跳呼吸突然停止，会错过最佳抢救时间。

此外，患者还应当控制情绪，逐渐减少活动，因为情绪激动以及活动都会导致心脏对氧的需求增加。患者应当卧床休息，尽量避免因摔倒导致意外发生，这样也有利于对脑部供血。可适当做深呼吸，这样有助于降低心率，呼吸的速度不能过快，否则会导致通气过度，患

者会出现头晕、乏力。

患者需要注意的是，心梗发作时，不要喝水，因为在心跳呼吸发生骤停、意识不清的状况下，喝水极易导致误吸，出现吸入性肺炎，这是极为危险的，而且对于心脏不健全的患者来说，会导致其出现胸闷、气短的情况。

在日常生活中，患者应当做好相关准备措施，在条件允许的情况下，可在家中准备血压计、吸氧设施。其次可以准备一些治疗药物，如硝酸甘油等，能够缓解症状。当病症发作时，要及时去医院，避免错过最佳治疗时间。



盆腔炎的防治措施

▲ 德阳市中西医结合医院 陈金秀

盆腔炎是女性常见疾病之一，发生盆腔炎后，女性患者生殖器及周围结缔组织会出现炎症，炎症蔓延包含输卵管炎、卵巢炎、子宫内膜炎等。盆腔炎在女性性生活活跃期间发生几率最大，且发生盆腔炎后会逐渐向周围蔓延，连累周围器官。盆腔炎可分为急性和慢性两种，急性盆腔炎威胁较大，可能导致患者出现感染性休克，甚至导致死亡。若急性盆腔炎在急性期没能彻底治愈，则会转变为慢性盆腔炎，久治不愈后，将反复发作，影响患者正常生活和工作。

盆腔炎的临床表现

急性盆腔炎患者会出现下腹疼痛、肌肉紧缩等现象，且身体发热，阴道有明显的脓性分泌物，更有严重者，会出现头疼、寒战、厌食等症状，患者还时常感到腰部酸痛。

若盆腔炎有包块，位于前方，患者还会出现排尿异常、尿痛等症状；若包块位于后方，则会导致患者经常出现腹泻、排便困难等症状。

对急性盆腔炎诊断，主要观察患者是否存在恶寒、发热、腹痛等症状，若急性盆腔炎形成脓肿，则患者腹部会出现包块，常常尿频、尿急，且阴道可能出现大量充血，存在脓性分泌物。

慢性盆腔炎症状相较于急性盆腔炎不是很明显，但慢性盆腔炎病程长，患者出现低热现象，且常常有疲劳感，长久发展患者还会产生神经衰弱，夜里经常失眠，下腹部有坠胀感，劳动、性交后，患者腰部酸痛无比，且上述现象加剧。此外，慢性盆腔炎会导致患者盆腔出现大量淤血，甚至导致月经失调，进一步导致输卵管出现阻塞，无法生育。

对慢性盆腔炎的诊断，应观察患者发热现象是否有规律可循，观察患者是否存在疲乏、腹部坠胀感，询问患者是否在劳动、性交后劳累感加剧。

盆腔炎发生的高危因素

患者经过宫腔相关手术后，其可能会



出现盆腔炎，如人流、上环、宫腔镜检查及手术等。部分手术操作并不完全是无菌操作，这就使得部分手术容易携带病菌，手术经过阴道、宫颈等，都为有菌活动。在手术开展前应进行常规检查，对患者进行白带检查、尿常规、血常规检查，从而避免患者在炎症状态下进行手术，从而有效降低感染机会。此外，盆腔炎发生也和患者自身抵抗力有直接关系，若患者自身抵抗力较弱，则可能会导致盆腔炎发生。

下生殖道感染也是导致盆腔炎发生的高危因素之一，主要是生殖道淋病、衣原体感染等，这些病菌存在后开始蔓延，且极易沿着宫颈管逐渐向上感染，最终进入盆腔，引发盆腔炎，这些病原菌还容易导致患者盆腔出现粘连，引起不适。

性活动及卫生不到位也会导致患者患上盆腔炎，如经期进行性生活、有多个性伴侣、存在不洁生活等，都极容易导致出现盆腔炎。

盆腔炎的有效预防措施

了解盆腔炎的高危诱因后，应提出有针对性的预防措施，预防盆腔炎发生。对阴道炎、宫颈炎的患者需及时治疗，避免细菌进一步蔓延导致扩大感染。若患者出现急性盆腔炎，必须及时治疗，给予其足够量的抗生素，指派专业的医生对其坚持治疗，得到较满意的治疗效果后，方可减缓治疗。

一旦发现患者出现急性盆腔炎后，必须科学治疗、及时治疗、彻底治疗，患者应积极配合医生，若治疗不当，将转化为慢性盆腔炎，后期治疗也就效果不佳。慢性盆腔炎往往在患者劳累、上环等情况下加剧发生，因此，要嘱咐患者在日常生活及工作中注重劳逸结合，尽量避免过度劳累导致病情加剧。

功能性消化不良的诊治

▲ 南充市高坪区人民医院 彭志



功能性消化不良主要是由胃与十二指肠功能紊乱所引起一种消化不良疾病，本身不会造成器质性损伤，这种疾病在日常生活中属于一种比较常见的功能性胃肠病。

功能性消化不良的类型

功能性消化不良主要包含两种类型：一是类溃疡型，主要症状表现为腹部疼痛，疼痛位置比较固定，疼痛具有持续性特点，有时在夜间或因饥饿腹部也会出现疼痛；二是类胃肠型，此类型的功能性消化不良在症状上没有明显疼痛，主要表现为吃完饭后有明显的饱胀感，有的患者仅食用少量食物便有明显的饱腹感，经常食欲不振，容易出现嗳气、恶心、复发性干呕等症状。

功能性消化不良的原因

之所以会出现功能性消化不良，主要与日常生活中的一些不良生活习惯有关，如日常吃饭速度过快，在吃完饭后不久便直接躺下休息；爱吃巧克力、爱饮酒，往往会导致食管与胃之间的肌肉松弛；经常吃辛辣、油炸食物，如辣条、油条等，平常喜欢太酸的食物，如柠檬、西红柿等，这些都会使自身消化功能出现紊乱。

在用药方面，若服用阿司匹林、类固醇、抗生素等药物，也会诱发功能性消化不良。

在心理状态方面，若情绪管理能力比较弱，经常出现一些焦虑、抑郁等心理问题，也会导致自身出现功能性消化不良。

此外，如果身材太过肥胖，经常穿塑身衣，往往会加重肠胃功能负担，也会引起功能性消化不良。值得注意的是，在感染幽门螺杆菌后，也会产生功能性消化不良。

功能性消化不良的预防与治疗

采取以下措施可有效预防功能性消化不良：一是在进餐时，应本着细嚼慢咽的原则，进食速度不宜过快，尽量端坐进食，不要站着或边走边进食，避免进食状态遭受影响；二是保持饮食规律性，控制每次进食量，可选择少食多餐，切忌“饥一顿、饱一顿”“早一顿，晚一顿”，吃饭时要专心，不宜边进食边工作、玩手机等；三是在日常饮食方面，少吃刺激性较大的食品，如辛辣油腻、过甜、过咸的食品，少饮酒或不饮酒，同时注意戒烟；四是日常应保持宽松的穿着，不宜过饱，注意做好运动减肥；五是饭后不要马上洗澡、开车等，可间隔 1 小时进行，同时注意饭后不要立即“葛优躺”，应至少等 2~3 小时后，再躺下休息；六是睡前不要吃零食，尤其是巧克力等，睡觉时注意控制枕头高度，不宜过低，以免出现食管反流；八是心理调节，尤其是长期心情抑郁、焦虑患者，需要采取合理方式进行情绪疏导，如多到室外走一走，呼吸新鲜空气，参加室外活动，有助于转移注意力，放松心情，若焦虑抑郁较严重，可进行心理治疗与相应药物治疗。

临床上对功能性消化不良治疗时，主要目的在于症状缓解，有效提升患者的生活质量。功能性消化不良当前没有特效药，主要根据具体症状进行针对性治疗。

具体分为以下几种：一是采用抑制胃酸分泌的药物，适用于上腹痛为主要症状的患者，主要代表药物为 H2 受体拮抗剂或质子泵抑制剂；二是选择促胃肠动力药物，适用于早饱、嗳气为主要症状的患者，主要代表药物为多潘立酮、伊托必利等；三是主要为幽门杆菌感染的患者，要先根除幽门螺杆菌；四是抗抑郁药物治疗，如果上述治疗效果不佳，且患者伴有明显精神症状，可选择进行抗抑郁治疗。