

# 科学预防心梗

▲ 乐山市市中区人民医院 邓成英

心梗主要是冠脉急性、持续性缺血、缺氧所致心肌坏死，会出现胸骨后疼痛，通过休息很难有效缓解症状，同时在发病的过程中，还会出现血清心肌酶活性不断增高和心电图变化，导致心律失常与心衰，严重者还会危及生命。心梗在我国发病率呈逐渐上升趋势，对患者生活质量造成较大影响，因此需要采取有效方法进行预防。

心梗的基本病因是冠脉发生了粥样硬化，而且不稳定的粥样硬化斑块发生破溃，继而出血或管腔内血栓形成，使血管腔完全闭塞，导致心肌严重而持续缺血缺氧。

## 心梗的诱因

导致心梗的诱因主要有以下几个方面：

(1) 过度劳累，患者在生活中由于过度劳累，如体育锻炼、体力劳动等，会加重心脏负担，增加心肌需氧量，冠脉出现狭窄、硬化等导致心梗。

(2) 情绪激动，患者受到事件影响，情

绪激动或者心情低落，也会导致心梗。

(3) 饮食不规律，较多心梗患者发病与饮食有关，一些患者进食较高脂肪食物，致使血脂浓度不断增加，血小板聚集性不断升高，形成血栓，引发心梗。

(4) 寒冷刺激也会引发心梗，需要患者在日常生活中注意保暖，尤其是春冬季节。

## 心梗的临床表现

心梗临床表现主要是有以下几个方面：

(1) 胸骨后压榨性疼痛，患者会出现胸骨后压榨性疼痛，该症状很难缓解，在较大程度上会加重患者心理负担。

(2) 患者发病时没有明显症状，但是一开始便表现为心衰或者休克等症。

(3) 上腹部疼痛，心梗患者在一些情况下还会出现上腹部疼痛，该部位疼痛与其他疾病症状较为相似，极易出现误诊。

(4) 胃肠道症状，主要表现为恶心、呕吐。

(5) 心律失常，较多心梗患者会表现出

心律失常，一般情况下发生在发病1~2天内。

## 心梗的治疗

心梗的治疗主要有以下几个方面：

(1) 一般治疗，患者发病12小时内需要绝对卧床休息，吸氧，并在此基础上进行心电监护，对心率、血压等进行密切观察。

(2) 镇静止痛，调整血容量，对患者进行吗啡注射，能够有效缓解疼痛，若患者精神紧张，还应口服地西泮。此外，患者入院后需要建立静脉通道，并进行缓慢补液，在此过程中应确保出入量平衡。

(3) 心肌再灌注治疗，可通过溶栓、紧急冠脉搭桥术等开通闭塞的冠脉，恢复心脏血液供应。

(4) 并发症的治疗与处理，消除心律失常、控制休克、治疗心衰等。

## 心梗的预防

心梗发病时使患者面临严重的健康威胁，

因此，高危人群一定要做好预防：

(1) 患者在治疗期间，不能过度劳累，使患者明白过度劳累对身体的危害性。

(2) 放松心情，心梗患者需要有良好的心态，尤其应避免情绪激动，这在较大程度上能够有效提高患者生活质量。

(3) 注意洗澡时间，患者在饥饿与饱餐状态下不能洗澡，此外在洗澡的过程中，应确保洗澡时间不宜过长，并在此基础上，水温应适宜。

(4) 注意气候变化，气候变化对患者病情也有较大影响，主要因寒冷天气会引发冠脉痉挛，进而引发心梗，因此需要患者在寒冷季节注意日常保暖。

(5) 控制好血压、血脂、血糖，低脂低盐饮食，适量运动，戒烟，遵医嘱服药。

(6) 了解心梗先兆症状与处理，心梗患者有先兆症状，如心绞痛性质与之前相比发生变化，且时间延长，不易缓解，或者冠心病患者出现心律失常、心衰甚至休克等症，这也是心梗发病的先兆症状，需要加强关注。

# 如何做好血液透析的安全护理

▲ 什邡市人民医院 古永红

随着生活水平不断提高，许多人逐渐养成了不良生活习惯与饮食习惯，对身体造成了严重伤害。如生活在城市当中，生活压力比较大，长时间的加班熬夜，也对身体健康埋下安全隐患，各种疾病的发病率也呈逐年上升的趋势。在患者治疗康复过程中，护理安全极为重要，特别是慢性肾功能衰竭的血液透析这类疾病。患者在血液透析过程中，怎样保障患者治疗安全？

血液透析室主要是尿毒症患者采取治疗的重要场所，在进行体外循环治疗时，治疗操作主要由护士完成，其操作步骤相对复杂，存在的隐患及影响因素也较多，所以对护士的专业技术与综合素质要求非常高。因此，患者在血液透析治疗过程中，对护理安全产生影响的因素较多，主要包括以下几方面。

## 护理人员自身因素

在进行护理过程中，许多护理人员很容易会受到情绪影响，导致临床操作失误。部分护士缺乏责任心，未能做到认真巡视，检查有时也不够仔细，缺乏安全意识，甚至部分护士人员操作过程比较随意，没有按照相关规定去操作。

此外，随着患者不断增加，导致护理人员工作压力不断加重，在有限的时间和精力下，大量的工作会导致护理人员在实际工作当中出现安全事故。

也有部分护士人员缺乏专业技术，在进行血液透析护理过程中，未能进行专业操作，这些都为安全事故埋下隐患。

## 医院因素

部分医院将主要精力放在治疗上，对血液透析护理工作未给予足够重视，对血液透析管理不严格，也未制定完善的血液透析护理安全管理体系，缺乏专业培训。长此以往，不利于提升血液透析护理人员的整体水平与专业技术。

## 患者自身因素

患者因长期受到疾病折磨，导致身体素质极差，免疫机能逐渐下降，导致治疗风险增加。部分患者在进行血液透析过程中，也会出现不遵医嘱的情况，没能按照护理人员的实际要求采取相应的措施。

在临床上如何加强护理防范措施，避免安全事故？

首先，护理人员应当提升自身安全意识，明确职责所在，严格按照规定要求完成工作，认真及时记录患者生命体征和治疗参数，并严格进行核对和巡查，观察患者实际病情变化状况，及时作出相应判断，配合医生进行治疗。护理人员应当以患者为中心，耐心听取患者意见，做好心理护理以及个性化护理。

其次，医院要完善规章制度，对于当前工作中存在的相关问题进行分析，制定相应解决方案，不断改进提升。强化科室感染预防，定期对室内进行消毒，保持通风，及时更换被套，保障室内清洁干燥，保持室内卫生。同时加强学习，定期进行培训，保障护理人员能够及时掌握先进技术，鼓励护理人员主动承担错误。

最后，强化患者管理，做好饮食管理和健康宣教，并及时与患者沟通，引导患者进行自我管理、饮食管理、睡眠管理等。

血液透析治疗对患者而言，是至关重要的一项治疗措施，对患者的身体健康具有重要影响。透析室管理过程中，要不断完善管理策略，健全各项规章制度，对护理人员进行合理分配，加强护理人员培训和学习，不断提升专业水平以及安全防范意识，加强医患之间的交流和沟通，从而不断提升透析质量，保障患者透析时的安全。

# 科学认识核磁共振检查

▲ 都江堰市中医医院 李文涛

核磁共振检查是现代医学中一种重要的常见检查方式，能够帮助医生检查患者身体内的众多疾病。但很多人对于核磁共振的知识了解甚少，甚至产生了一些误解，看到带有“核”字以为对身体有辐射。

核磁共振成像也被称为MRI，是将人体放置在特殊的磁场中，采用无线电射频脉冲将人体中的氢原子核进行激发，引发氢原子核的反应产生共振，同时吸收能量。当射频脉冲停止之后，氢原子核按照特定的频率发射出电信号，将吸取的能量及时释放出来，体外的接受器将这些能量进行吸收并处理，最后经过电脑处理来获取图像。

临床上核磁共振能检查很多疾病，常见以下几类：(1) 脑部和脊髓疾病，眼睛和内耳病症、创伤引发的脑损伤、多发性硬化症、脑脓肿、脑肿瘤、脊髓损伤以及脑血管动脉瘤等疾病；(2) 心脏和血管，动脉瘤或夹层、血管炎症或阻塞引发的心血管结构问题，心脏病或心脏病引发的疾病，心脏壁的厚度以及心脏运动状态，心脏腔室的大小和功能等；(3) 腹部以及生殖系统，前列腺、卵巢、子宫、胰腺、脾、肾脏、胆管以及肝脏等的疾病；(4) 肌肉和骨骼，患者因创伤性或重复性损伤所致的关节异常，如撕裂的软骨或韧带、椎间盘突出、骨感染、骨骼以及软组织肿瘤等。

正因为核磁共振适用范围很广，所以很多人都使用过此检查，进行核磁共振检查应注意以下注意事项：(1) 检查前，应将佩戴的所有饰品摘除，因为进行核磁共振的过程中会产生非常强大的磁场，所有的金属物件都会被吸附，这很有可能会导致检查者受到严重伤害；(2) 检查时，不能化妆，

包括指甲油、护发素以及防晒霜也不能使用，因为化妆品中也含有一些金属成分，磁场会与金属产生反应，严重影响检查结果；(3) 检查时，应告知医生纹身情况，因为患者在无线电波的作用下，自身体表温度会明显提升，若身上有纹身，纹身中颜料也会随之加热，会对患者皮肤产生刺激甚至灼伤皮肤。因此有纹身的患者在进行核磁共振的过程中，如果感到皮肤疼痛应立即通知医生，终止检查。

很多人由于对核磁共振的知识了解不充分，错误地认为进行核磁共振会受到辐射。其实核磁共振只是使用了一个特殊的磁场以及无线电射频，在进行核磁共振检查期间并不会使用到X射线，因此不必担心进行核磁共振会受到辐射。

但也有一些人群不宜进行核磁共振检查，如置入心脏起搏器的人群。一些患者进行过心脏手术，尤其是对于置入心脏瓣膜的患者而言，进行核磁共振也会有风险。此外，危重患者也不建议进行核磁共振检查，对于大小便失禁、心律失常、不断出血以及呼吸功能不全的患者，也不建议进行核磁共振，防止发生危险。处于妊娠期的女性，特别是孕早期的患者也不建议使用核磁共振。

总之，核磁共振检查总体而言安全可靠，只有极少数人群在检查时需要注意，医生会根据患者情况最终判断是否需要进行检查。

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普