

预防心梗 几大症状需了解

▲四川省石棉县人民医院 徐林

心梗是心肌梗死的简称，心肌梗死也叫做心肌梗塞。心肌梗死是指急性心肌缺血坏死，大多是在冠状动脉病变的基础上，冠状动脉的供血急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久的急性缺血所导致的，属于急性冠脉综合征。临床表现为有剧烈而持久的胸骨性疼痛，发热、红细胞沉降率增快、白细胞增多，血清心肌酶活力增高，可能会发生心律失常、心力衰竭或休克等症状。

引发心梗的病因

过劳 体力劳动过度，特别是在上楼过程中负担过重，长时间的体育运动，长时间紧张劳累等，都可能会加重心脏的负担，造成心肌需要增加氧量，而冠心病患者的冠状动脉已经发生硬化，无法进行扩张从而导致心肌缺血。剧烈的体力负荷也可能会引发斑块破裂，从而导致急性心肌梗死。

心肌供氧量不足 心肌缺血会导致有氧细胞的代谢不正常，使得心肌供氧量不够。其他原因也会导致心肌供氧量不够，其中包括贫血、慢性心脏病、呼吸衰竭等，如果心

肌缺氧的时间过长，也会导致心肌坏死。

心肌耗氧量增加 如果血液供氧量小于心肌需氧量，可能会造成心肌损害，比如心跳过快、高血压等。

栓塞 如果冠状动脉被栓塞，会突然中断心肌供血量，如果持续的时间较长，很容易造成心肌梗死，栓塞一般来自深静脉血栓。

体内胆固醇过高 有一部分心肌梗死的病例都是发生在暴饮暴食之后。在食用了含有脂肪热量高的食物以后，血脂浓度突然增加，造成血液粘稠度扩大，使血小板快速聚集，在冠状动脉上形成血栓，导致急性心肌梗死。

心梗的症状

心肌梗死的早期临床表现主要是以疼痛为主，经常突然发作，没有征兆，胸口呈压榨性的疼痛，服用硝酸甘油无效。也可以表现为全身症状、心律失常、低血压和休克、心力衰竭、胃肠道症状等症状。心脏浊音时而增大时而正常，心尖区还能听到心脏杂音，服用硝酸甘油没有作用。

心梗的并发症

乳头肌功能失调或者断裂 乳头肌收缩无力或者断裂的主要原因是缺血、坏死等。会造成二尖瓣无法完全关闭，心尖区还会出现收缩期杂音，容易造成心力衰竭从而导致死亡。

心脏破裂 心脏破裂是最少见但最严重的并发症，经常在发病后一周内出现，其原因大多是因为心室游离壁破裂，而造成心包积血并引起急性心脏堵塞而猝死。其次是因为室间隔破裂，那么胸骨左缘底四肋间会有收缩期杂音，常常会有震颤，从而导致心力衰竭死亡。

心肌梗死后综合症 其发病率大约为1%~5%，在出现心肌梗死后几周几个月内出现，可能会反复发生。

如何预防心梗？

养成良好的饮食习惯 部分人喜欢吃比较油腻的食物、海鲜和动物的内脏等，长此以往，这样的饮食习惯会造成血脂和尿酸增

长，容易引起动脉粥样硬化。还有些人喜欢晚上吃宵夜，在夜间进食会导致血糖升高，并加重肠胃的负担。引发心梗的重要原因就是不健康不节制的饮食习惯。对此，应该养成健康良好的饮食习惯，应该吃低脂低糖的食物，晚饭也不宜吃的太多。

适量运动 保持心态平衡 如果每天不是在玩手机就是看电视，身体机能会长期处于一个比较安静的状态，血液循环比较缓慢，容易引起血栓性疾病，并成为心梗发生的跳板。但如果每天都能够坚持适量的运动，则可刺激心肺功能，防止心脑血管疾病的发生。

戒烟戒酒 烟草中含有的尼古丁对心脑血管和呼吸系统的危害很大，不仅会促进动脉粥样硬化的速度，还会增加血液的粘稠度，从而导致心肌供血量不足，然后引发心梗。嗜酒成性的人血压会升高，使动脉粥样硬化。所以要有毅力，戒烟戒酒。

如果不幸患了心梗，在医院度过急性期后，在家进行康复治疗时，应当根据医生的指导坚持每天进行适当的体育运动，适当的运动可以促进体力恢复，改善心肌功能等。

中医穴位保健：预防治疗人体疲劳 提高抵抗力

▲江江市青莲镇中心卫生院 唐凤

人们的生活压力和工作量逐渐加大，脊柱等身体部门都容易疲劳，机体的抵抗力也容易下降。中医穴位保健作为预防和治疗人们身体疲劳、提高机体抵抗力的重要方式，通过对穴位的按摩刺激可以让人体的经络通畅，气血流通，能够加速疲劳部位的气血循环，缓解人体的疲劳，提高机体的抵抗力。

中医穴位保健的方法

中医学认为人体是一个有机整体，经络是人体筋脉和络脉的总称，是周身气血运行的通道，是古人在长期生活保健和医疗实践中逐渐发现并形成理论的，它是以手、足三阴和三阳经以及任、督二脉为主体，网络遍布全身的一个综合系统。穴位，学名腧穴，是人体经络线上特殊的点区部位，是沟通人体内外的交通站，中医可以通过针灸或者推拿、点按、艾灸刺激相应的经络点防治与治疗疾病，加强对穴位的保健灸成为其中的重点。常用保健穴位方法：

足三里 足三里是最常用的一个中医保健穴位，是“足阳明胃经”的主要穴位之一，主要是治虚劳诸证，胃肠病证，下肢痿痹，神志病，外科疾患，在保健的过程中主要是找对穴位之后用双手大拇指腹点按，以感觉酸胀为度。或用艾条直接或间接灸此穴，每次点按或艾灸20分钟，每日1~2次。

涌泉穴 位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。如在日常生活中出现大便难、小便不利、夜尿多、手足冰凉、怕冷、失眠等情况，可以每天晚上睡前按摩揉搓涌泉穴50~100次至足部发热来保健。

神阙穴 神阙穴又称为肚脐眼、气舍、气合，属任脉，在脐中央，穴下为皮肤、结缔组织、壁腹膜。主治久泄，绕脐腹痛，脱肛，五淋，妇人血冷不受胎，中风脱证等。可以采用隔盐或隔姜艾灸一日一次，

也可以将双手掌搓热后放于脐部进行揉转四百次左右，每日1~2次。

命门穴 属督脉，别称属累，主要位于人体的第二、三腰椎棘突间，主治虚损腰痛，遗尿，遗精，阳痿，早泄，泄泻，赤白带下，月经不调，胎屡坠，汗不出等。其保健的方式是右手或左手握拳，以食指掌指关节突起部至于命门穴上，先顺时针向压揉9次，再逆时针向压揉9次，重复操作2次后，症状可缓解。

百会穴 又叫“三阳五会”，属督脉，常对百会穴进行保健可以治疗人体头痛、目眩、鼻塞和脱肛等疾病，常见的保健方式就是针灸，但是如果独自在家没有条件进行针灸可以先找到百会穴，然后用手指对着百会穴进行摩擦，直到生热，也可以用掌心对着百会穴进行轻轻敲击百余下。

中医穴位保健的作用

根据世界多国家联合进行的有关针灸研究显示，中医穴位的保健可以消除身体疲劳，提高人体抵抗力和免疫力，可对人体小疾病进行调整和治疗，保障机能正常运转。

通过了解自己身体部位的一些保健穴位和保健方法，如每天对足三里进行保健可以补脾胃，促进经络血液循环，降低人体的血液粘稠度，防止血小板凝聚，促进消化吸收，从而达到消除疲劳、恢复体力、增强人体免疫功能的作用；另一方面，现今人们的工作的生活压力较大，通过穴位按摩保健的方式如涌泉穴可以让人们能够尽快入睡，早上起来之后能够精神饱满，体力充沛，使得人体的各个系统功能尽快恢复正常运转；此外，通过中医的穴位保健可以帮助一些小疾病的患者舒缓病情，还可以缓慢治疗这些小疾病，如在日常的生活会有便秘、胃病、头痛、失眠和腰痛、怕冷等情况，可以借助不吃药的方式解决这些自身的小疾病，从而达到调节内分泌、平衡免疫系统，健脾、益肾、使人延年益寿。

科学认识前置胎盘

▲凉山州中西医结合医院 黄俊

事关孩子无所谓大小，事关生命不得不重视。孕育的过程是漫长，在生命孕育的过程中可能由于某些原因导致妊娠不得不停止，或者产后出血等不良事件发生，其中对孕妇与胎儿伤害最大的就包括前置胎盘。

前置胎盘常见症状

前置胎盘主要指当妊娠28周之后，胎先露部在胎盘的以上，即胎盘附着在子宫下缘覆盖、下段、宫颈内口等位置，被称为胎盘前置，是孕妇在妊娠晚期阴道出现流血最为常见的原因，同时也算是妊娠的严重并发症的一种。一般此种情况发生率不足2%，所以孕妇朋友们不要过度担忧。当前关于为什么孕妇会出现胎盘前置的原因探究并没有给出明确的原因，推测之所以会出现胎盘前置情况与子宫内膜病变、胎盘异常、高龄、子宫形态异常等有一定关系。

前置胎盘主要表现症状包括无原因出现临产后或者妊娠晚期反复且无痛的阴道流血，随着流血症状地加剧，可能会出现休克等面色苍白症状，甚至可能导致胎儿窘迫等症状。

在前置胎盘鉴别中一般可以借助超声等现代化检测手段，准确判断当前前置胎盘导致阴道出血具体原因，如当孕妇出现阴道流血量少，还伴有腹痛等症状，超声诊断结果显示胎盘后血肿、胎盘增厚等，则考虑为胎盘早剥；如果孕妇出血量比较少，出血量也没有因为随着胎儿在体内时间增长而增加，这种情况较为容易发生早产等，且很难准确判断是否属于前置胎盘，需要产后对产妇的胎盘进行病理检查才能准确判断具体病情；再例如阴道突然出血，超声检查显示血管位置异常，出血位置为胎儿，极易导致胎儿死亡。所以，一旦在妊娠28周之后出现了阴道流血症状，孕妇一定要重视，可到附近医院进行检查，并在医生建议下采取有效治疗手段。

前置胎盘的护理措施

前置胎盘的主要致病因素是子宫内血管生长不良，这是由多次流产、剖宫产、辅助生殖技术、盆腔炎、高龄等一种或多种因素联合作用而导致的，可以根据产科危险因素对高危人群进行筛查，加强对这些人群进行产前检查和监护，并在中期妊娠时仔细做超声检查，以便早发现、早预防、早处理，有效保护母婴安全和健康。

前置胎盘的治疗中主要原则是预防感染、抑制宫缩、改善贫血，不到万不得已的时候是不会选择终止妊娠的方式进行治疗的，而且在治疗中专业的医生护士会根据不幸出现前置胎盘朋友们的具体身体状况，制定综合的治疗方案，以妈妈健康、宝宝安全为目标。

在治疗中，孕妇一定要注重相应护理措施的配合，以更好心态来配合医护人员。

饮食健康 在平时饮食中多增加一些富含铁、维生素等新鲜水果、蔬菜等，一定要切忌不可以吃辛辣刺激性等食物。

适当休息 由于前置胎盘已经导致孕妇出现了出血等情况，此时如果再运动，很有可能引起流血不止，因此孕妇朋友们在治疗时一定要注意休息，尽量以左侧卧为主，尽量休息，以减小由于右旋增大对下腔静脉及腹主动脉造成地压迫，进而有效改善孕妇胎盘的血液供给。

良好心态 孕妇本来怀孕期间可能出现心情波动大等情况，加上前置胎盘等影响，此时孕妇更加脆弱，所以孕妇家人们一定要关注，要多陪陪孕妇朋友们，给孕妇朋友们多一点心理安慰，给予其坚持治疗的信心，帮助孕妇朋友们尽早恢复健康。另外，此时一定要注意切勿剧烈运动，千万不要做咳嗽、下蹲等容易导致腹部刺激增大的动作，采取平缓的动作能尽可能地确保孕妇和宝宝的安全。