

心肌梗死发作前的危险信号

▲ 四川省交通运输厅公路局医院 殷果

心肌梗死主要指急性心肌缺血及坏死，该病主要在冠状动脉病变基础上发生，冠状动脉因狭窄或闭塞导致供血中断或是急剧减少，继而导致心肌灌注量不足，最终导致心肌有持久、严重的急性缺血症状发生，最终诱发梗死。心肌梗死并不是一种罕见疾病，很多人经常能听到身边有人发生心肌梗死，或救治成功，生命得到有效保障；或救治失败，患者死亡。所以人们应该了解什么是心肌梗死，了解疾病的发生原因及症状，第一时间鉴别疾病，及时前往医院就诊治疗。

诱发原因

过劳 若患者承担着较重的养家压力，每天都比较辛苦，每天进行大量体力活动，或是进行过度体力劳动，则会增加人体心脏负担，继而导致心肌需氧量持续升高，配合强烈的体力负荷，容易导致冠状动脉斑块破裂，最终导致心肌梗死。因此，为了有效避

免心肌梗死现象的发生，人们尽量不要过劳，尽量维持劳逸结合状态，从而预防心肌梗死。

情绪激动 若人的情感比较充沛，经常出现激动的情绪，或是情绪波动变化过大，或是长时间愤怒、紧张，这些因素均可导致心肌梗死发生。所以，日常生活中，人尽可能维持心平气和，尽量让自己处于放松、舒适、愉悦的状态，避免情绪过于激动，增加心肌梗死的发生。人们应该要训练自己的心态，让自己形成平和状态，不管看到什么消息，都维持平和状态。

暴饮暴食 随着人类生活质量的提升，人类的饮食结构逐步发生转变，有大量高脂肪和高热量食物出现在人类面前，人类饮食有了更多选择。有的人暴饮暴食，大量食用高脂肪和高热量食物，则会导致体内血脂水平异常、剧烈升高，增加血液粘稠度，促使血小板聚集。若患者有冠状动脉狭窄现象存在，容易形成血栓，继而诱发心肌梗死。

心肌梗死发作前的症状表现

休息时或是夜间出现胸痛 人们在休息的时候，或是在夜间，突然出现胸痛症状，疼痛症状是心前区部位，则需高度怀疑心肌梗死的发生。正常情况下，若在休息状态下或是夜间出现心绞痛症状，都意味着患者即将发生心肌梗死。此时，患者需及时前往医院确诊疾病，及时进行有效治疗，减轻心肌梗死对患者身心健康造成的不良影响，提升患者的生存率。

心绞痛症状明显 很多发生心肌梗死的患者，均有冠心病病史。这一类患者因为发生冠心病，疾病主要症状是心绞痛。若患者的心绞痛再次发作，明显感受到心绞痛症状逐步加重，或是心绞痛发作次数比以往频繁，患者则需高度警惕心肌梗死。若患者的心绞痛范围逐步扩大，或是心绞痛发作时间延长，要高度警惕心肌梗死。若患者在心绞痛发生后，第一时间给予硝酸甘油含服，但心绞痛症状在用药 15~20 分钟内依然不能得到有

效缓解，也需高度警惕心肌梗死的发生。

无原因性胸痛症状 既往患者发生心绞痛，多会有诱发原因，比如情绪过于激动或是过于劳倦等等。这一类心绞痛往往可获取相应的疾病诱发因素，所以可明确心绞痛的发生原因。若患者在情绪平和、无劳倦状态下，依然有心绞痛症状发生，仔细筛查后，依然无法明确心绞痛的发生原因。且心绞痛发生的时候，不仅有明显剧烈的疼痛症状，而且伴有不同程度的恶心呕吐、大汗淋漓等不适症状，则需高度警惕心肌梗死，并且需要及时前往医院确诊疾病，积极进行对症治疗。

骤然出现心慌憋闷 若患者以往从未发生胸闷、心慌以及乏力等不适症状，或是在正常活动后有心慌以及气短等不适症状发生，或是这些症状明显加重，无法自行缓解，则需高度警惕心肌梗死，需第一时间就医。

总之，明确心肌梗死的诱发原因，了解心肌梗死发生前的不适症状，提高警惕，可有效预防心肌梗死发生。

慢性胃炎的中医针灸疗法

▲ 崇州二医院 冯纪涛

慢性胃炎是当前困扰我国大部分人群的慢性疾病，疾病的发生加剧人们胃部以及消化系统的负担，严重地影响了患者日常生活中的工作与生活。慢性胃炎的产生与人们不健康的饮食和生活习惯，导致的不良情绪有着十分密切关联。很多人发现患上胃病后首先想到的就是吃药，这种西医的治疗方法尽管可以在短时内帮助患者减轻慢性胃炎的症状，但是这种情况只是暂时的，并不能将胃病治愈，并且现在很多的西药都有一定的刺激性，在治胃病过程中对身体其他组织也会产生影响，这种情况可以简单理解为“拆东墙，补西墙”。

中医作为我国医学中重要的组成部分，已经被广泛使用到疾病治疗中去，但是大部分人对于中医治疗疾病的内容仍然不了解，这种情况下会导致患者在疾病治疗中不能有效使用中医治病。中医针灸可以通过为患者进行穴位针刺，改善患者体内血气淤堵情况，让患者胃部血液通畅，血气正常运行，并且针灸不会对患者身体产生不利影响，还可以有效地改善患者疾病症状。下面就为大家讲解中医中针灸治疗慢性胃炎的详细内容。

方法一 这种针灸方法又被称为“老十针”，针灸过程中主要的穴位主要涵盖上脘、下脘、中脘、天枢、气海、足三里、内关穴位。穴位选取完成后，使用银针针刺患者下脘以及中下脘穴，针刺深度控制在皮肤下 1 寸至 1.5 寸，这一针可以让患者胃部发生一定收缩。而后针刺患者内关穴，针刺深度稍轻前者，保持皮下 0.5 寸至 1.5 寸，深刺可透外关穴，使患者肢体产生电麻感觉，或者斜刺 1 寸至 2 寸，让患者感知针刺，针刺足三里，皮下 1 寸至 2 寸，针刺方法可以平补平泻，针刺患者气海以及天枢，皮下 1 寸至 1.5 寸即可。这种针刺方法可以在一定程度上改善患者胃部情况，可止痛理气，和胃健脾，对改善慢性胃炎疾病有很好效果。

方法二 使用“新十针”针灸治疗，这种针灸方法中的穴位选择为中脘、足三里、公孙、内关、天枢、气海等穴位。针灸中脘，保持皮下 1 寸至 1.5 寸，针灸内关，保持皮下 0.5 寸至 1.5 寸，针刺足三里，保持皮下 1 寸至 2 寸，针灸气海，天枢，保持皮下 1 寸至 1.5 寸，针灸公孙穴，皮下 0.5 寸至 0.8 寸。这种针灸方法可以起到和胃健脾，止痛祛瘀，强化胃部运化功能，使胃部胃酸抑制分泌，可有效地保护患者的胃黏膜，加快血液运行进行受伤胃黏膜修复。

方法三 选取患者足三里、中脘、脾俞、内关、阴陵泉等穴位，施针足三里前将双手置于穴位下端，右手持针进行斜上方施针 1.5 寸至 2 寸，针刺内关以右手持针进行肘关节斜上方针刺，保持 0.5 寸至 1 寸即可，针刺中脘，施针为直刺，注意针灸穴位小幅度进行，让患者感知针刺情况，实现患者胃部收缩，针刺阴陵泉，让患者有触电感，针刺脾俞以及胃俞，针刺后可以使用艾灸,还可以使用拔火罐进行治疗。这种治疗方法可以在一定程度上，改善患者胃部寒气凝结情况，利于为患者进行通络温阳治疗，利于缓解患者胃部疼痛。

方法四 选择患者中脘、巨阙、公孙、胃俞、足三里、内关、丰隆、章门、阳陵泉、脾俞、期门等穴位进行针灸，针灸方法以平补平泻方法为主，针灸频率为 1 次 /d，10d 为一疗程。这种针灸方法可以有效改善患者疾病疼痛情况，起到止痛理气，健胃和脾，对慢性胃炎疾病的治疗有重要的作用。

总之，西医在慢性胃炎的治疗过程中主要是药物治疗，这种治疗方法对患者身体健康会造成不良的影响。随着中医治病广泛使用，针灸利用穴位改善患者胃部情况，可以起到和胃健脾作用，但是在针灸过程中一定需要注意在专业医师陪同下进行针灸治疗，保证疾病治疗安全性。

儿童营养不良的调理方法

▲ 成都市青白江区妇幼保健院 雷越华

很多人都听过营养不良，但真正对营养不良了解的人却不多，事实上营养不良包括了营养过剩和营养缺乏两方面，诱发原因有很多，与人们传统观念中的食物短缺有很大的区别。所以向大家科普营养不良的危害与调理方法，让更多人掌握营养支持和正确喂养方法，从而帮助更好的减少营养不良情况。

营养不良的常见危害

营养不良是很多家长在喂养孩子的时候非常头疼的一个问题，以目前的情况来看，很多孩子都存在吃饭习惯不良、挑食等情况，长时间维持这个情况，很容易导致儿童出现营养不良的情况。出现营养不良之后，到底有哪些危害？

首先,长期营养不良很可能诱发低血糖。身体生长和发育都需要营养支持，尤其对处于成长期的青少年来说，营养不良很容易让青少年出现各种身体健康问题，其中低血糖属于常见问题之一。当儿童出现低血糖之后，很容易伴发体温长时间偏低、呼吸困难等情况，大多数孩子还会表现出面色苍白，甚至出现抽搐，不利于儿童的正常生长发育。

其次，长期营养不良可能诱发身体免疫力下降。未成年儿童身体的免疫体系处于不断完善的过程，在这个时期如果长期营养不良，体内的免疫系统也会很难发育完全，在这种情况下，容易诱发身体免疫力下降，儿童出现各种感染疾病的概率也会大大提升。

再次，发育迟缓。以目前的情况来看，短时间营养不良可能会给儿童的生长发育造成明显的影响，但如果长期营养不良，就可能导致儿童的骨骼发育出现迟缓，从而影响儿童的生长发育，具体表现为食欲下降、精神萎靡、反应迟钝等。

最后，引起体格发育障碍。儿童长期营养除了会影响发育之外，还可能出现体格发育障碍，包括胸围不足、身高偏低等，严重者还会出现一些慢性病，对儿童的身体健康造成严重的危害。

所以家长应该重视营养不良，在日常喂

养的时候，保证营养均衡，同时鼓励儿童多参与一些运动和锻炼，保证儿童健康成长。

营养不良的调理方法

当出现营养不良后，身体免疫力下降，各种并发症也会逐渐出现出来，在这种情况下，大家还需重视营养不良，且掌握营养不良的调理方法，帮助孩子改善营养不良情况。目前常见的营养不良调理方法有哪些？

首先，药物调理。从本质上来说，营养不良属于病理性症状，很大一部分营养不良都是由于身体出现某种疾病引起的，所以如果出现营养不良情况，甚至营养不良情况比较严重的时候，都需要查找营养不良的原因，然后选择合适的药物进行调理，更好的纠正病理性营养不良现象。

其次，饮食调理。除了病理性营养不良之外，还有相当大一部分营养不良是由于不良的饮食习惯引起的，包括不规律的饮食习惯、暴饮暴食、饮食营养搭配不良等。所以在营养不良调理中，饮食调理属于非常重要的调理手段。在饮食调理中，重点是纠正饮食习惯和食物营养搭配，所以还需要指导营养不良患者坚持少食多餐、规律饮食，同时结合营养学相关知识，制定营养均衡的饮食方案，保证饮食营养的全面性，平时多吃新鲜瓜果蔬菜，保证营养均衡。

最后，中医调理。中医调理主要是针对重度营养不良的患者，通过从内而外的调理方式，能够很好地调节患者的体质，同时针对性也会更强。在中医调理中，通常需要结合中医把脉了解营养不良的病因，然后针对病因制定相应的中医调理方法，保证调理效果。

总之，营养不良是一种发生率比较高的疾病，大多数发生于未成年人群，当出现营养不良后，对儿童的身体危害比较大，甚至可能导致出现发育迟缓的情况，所以针对营养不良人群，还需要掌握更多调理方法，从身体、心理、生活、饮食等多个方面入手，做好营养不良调理。