

天冷了,别让你的心脏“着凉”❄️

记者调查发现:急性心血管疾病发生率呈现上升趋势
青岛阜外医院专家提醒:胸痛持续不缓解要即刻拨打120

❄️ 随着冬季的到来,青岛地区气温开始明显下降。在这个寒冷的季节里,急性心肌梗死等心血管疾病的发生率也呈现出明显的上升趋势,并趋于年轻化。近日,记者就冬季急性心血管疾病发病症状、预防措施以及居家急救方式等内容,采访了青岛阜外医院心内科副主任医师梁磊,他建议一旦发生胸痛持续不缓解,要即刻拨打120,为抢救留出宝贵的黄金时间。



青岛阜外医院心内科副主任医师梁磊。

心血管病患者扎堆 医生结束手术已是凌晨

近日,青岛阜外医院每天都会收治因心血管疾病发作入院的患者。梁磊介绍,进入10月以来,医院每周周二、周四、周五三天进行冠状动脉介入手术。随着接诊人数、手术量的增加,医院导管室的DSA已由一台增加到三台同时进行。最忙的时候,导管室介入团队的医护人员从早上8时开始做手术,一直忙到接近凌晨2时。

据悉,心肌梗死是由于部分心肌急性或持续性缺血、缺氧导致心肌坏死,是在冠状动脉狭窄的基础上存在斑块不稳定破裂。血液中的血小板聚集形成血栓,从而导致冠状动脉完全闭塞,这是最常见原因。部分患者因冠状动脉痉挛引起心肌急剧缺血、缺氧导致疾病发作。急性心肌梗死诱因大部分是由于过度劳累、重体力活动、情绪激动、大量吸烟、饮酒、暴饮暴食,老年人常见便秘等情况诱发形成。

中年男子突发心梗 全力抢救病情稳定恢复良好

对于急性心梗患者来说,时间就是生命,医护人员必须争分夺秒,从死神手中抢生命。前不久,青岛阜外医院接诊了一名52岁男性,他在家中突发胸痛,后紧急送往医院接受治疗。经过快速诊断,患者被确诊为急性心肌梗死,需要立刻进行冠脉介入手术。于是,医院立即启动急救绿色通道,将患者迅速送往导管室,顺利完成急诊冠脉介入手术。术后患者症状明显缓解,病情稳定。

梁磊介绍,询问病史时得知这名中年男子平时就有典型的心绞痛症状,此次突发急性心肌梗死其实早有端倪,几天前他就开始出现劳累时胸痛症状,并逐渐加重,但本人一直没有当回事。直到就诊当晚,胸痛持续不缓解伴有大汗,让他实在无法忍受,这才拨打120求助。梁磊表示,患者送到医院时情况已经十分危急,但经过及时抢救和急诊冠脉介入手术,患者恢复良好,现已从监护室转到普通病房。一例例有惊无险的抢救案例,实则在叮嘱市民,天冷了别让心脏“着凉”。每个人要当自己健康的第一责任人,重视身体健康,定期进行体检,及时发现和治疗心血管疾病。



梁磊做急诊冠脉介入手术。

患者呈现年轻化 健康生活习惯是关键

据梁磊介绍,近年来,急性心肌梗死发病年龄呈年轻化趋势。心内科曾接诊过最年轻的患者只有20多岁,30至50岁之间年轻患者发现冠脉病变的也很多。“二三十年前,心血管疾病患者大多数在60岁左右,现在随着生活水平提高,很多年轻人喜欢摄入高油、高糖、高盐的食物,抽烟喝酒也是常态化,加之劳累、体力活动过度、情绪激动、精神紧张等,许多因素综合起来就会增加心血管疾病的患病几率。”

梁磊提醒市民,冬季是心血管疾病的多发季节,因为患者身体调节与适应能力较差,降温可能会引发急性心血管疾病发作,比如急性冠脉综合征、急性心肌梗死等。因此,中老年人应该注意保暖,及时

增减衣物,保持身体温度基本恒定,避免身体受到温度变化的刺激。同时,冬季户外活动不宜过于剧烈,应适当锻炼,合理休息,保持情绪平和。如果患有高血压、糖尿病、高脂血症,市民要坚持服用降“三高”药物,存在体型肥胖的情况,应采取合理的方式控制体重。在饮食方面,注意清淡饮食,以精瘦肉为主,避免肥肉、贝类海鲜等高胆固醇食物。此外,定期体检、及时就诊,按医嘱服药也是预防心血管疾病的重要措施。急性心血管疾病不再只是老年人的专利,中青年发病也在逐年增多,年轻人要注意养成健康的生活习惯,早睡早起,健康饮食,戒烟限酒等,提高自身身体机能。

了解心梗症状 及时争取黄金急救时间

急性心血管疾病的突发,如急性心肌梗死,就像一场与时间的赛跑。梁磊表示,心肌梗死最典型的症状是胸部出现持续性胸痛,程度较为剧烈,可能伴有胸闷、压榨感、濒死感等。这种胸痛不能通过休息或服用“速效救心丸”“硝酸甘油”等药物缓解,会持续存在甚至逐渐加重。还有一些患者可能会出现牙痛、颈椎痛、咽喉痛、上腹痛、乏力、

喘累、恶心、呕吐、冷汗等症状。此时应立即拨打120求救;停止活动,卧床休息或就地平卧;主动控制紧张情绪。平时如果发现意识丧失、心跳呼吸停止的患者,要及时采取正确且有效的心肺复苏(简称CPR),同时拨打120。开始心肺复苏的时间越早,抢救的成功概率越高。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒

■小贴士

预防心梗从小事做起

有五类人群容易患上心梗,分别是:过度疲劳、长期熬夜、压力较大的职场精英,三“高”人群,吸烟人群,有心梗、冠心病等家族病史的人,情绪易激动的中老年人。

尽管心梗发病急,病情重,但心梗是可以预防的。做到以下小事,可以预防心梗:

1. 优化饮食结构
七八分饱,清淡饮食控制肥肉、动物内脏等高胆固醇食物的摄入量。
2. 排便不过于用力
可用腹式呼吸,能促进肠胃蠕动,同时,排便过程中要张口深慢呼

吸,利于肛门放松。

3. 运动不过度

最好进行快走、慢跑等较温和的有氧运动,老年人和心脏不好者最好别参加竞技性运动。

4. 提防晨起突发心梗

起床后最好在床边坐2分钟再站起来,还要及时补水。高血压患者需遵医嘱服用降压药,注意控制清晨血压。

5. 注意保暖

外出注意保护好头部、手部、脚部,回到室内不要急着脱掉衣帽,尽量减少血压的波动。