急性心肌梗死的急救措施

□董玉三

随着人们生活节奏的加快,以及生活压力、生活环境的不断变化,急性心肌梗死的发病率逐年增加,为患者及家庭带来了巨大的伤痛和经济负担。引发急性心肌梗死的原因有很多,比如过度劳累、情绪激动、暴饮暴食等,都会引起冠状动脉急性缺血或供血不足,导致患者出现心肌梗死的症状。现在,心肌梗死已经被大众普遍认知,重视程度也越来越高。

什么是急性心肌梗死

急性心肌梗死就是心肌急性缺血性坏死,属于冠心病的一种。在人们的认知中,心脏是为人体供血的重要器官,既然是供血器官,怎么会缺血呢?其实,心脏中的血液并不能被心脏的组织细胞直接吸收,而是通过主动脉分出的左右冠状动脉获得血液,一旦冠状动脉出现问题,就会造成心肌供血不足,心肌细胞发生缺血甚至坏死。

在医学上,冠状动脉发生粥样硬化病变导致管腔狭窄或者阻塞,血流中断,使部分心肌严重而持久缺血,发生坏死,被称为急性心肌梗死。急性心肌梗死发病迅速,病情凶险,在短时间内极易造成死亡。

急性心肌梗死的诱因

患有基础病 如长期患有高

血压病、糖尿病、高血脂等疾病。过度劳累 过度劳累时,耗氧量会增加,人们会感觉到自己心跳加速,而此时冠状动脉已发生硬化,过度狭窄,无法充分扩张,就不能为心肌提供血液,造成心肌缺血。例如,负重爬楼梯、过重的体力劳动、体育运动超出身体负担、长时间工作等行为都有可能造成心肌缺血,继而发生急性坏死。另外,长时间进行脑力劳动,也有可能造成急性心肌梗死。

情绪激动 当人们出现紧张、激动、愤怒等情绪时,也会造成心跳加速,导致心肌供血不足,通常会发生于60岁以上的老年人。

暴饮暴食 突然进食大量食物,不仅对胃部造成负担,对于心脏也会造成负担。另外,血脂、血糖长期升高,引起血管发生粥样病变,一旦斑块破裂,就会形成血栓,堵塞血管。如果心脏血管被堵塞,就是心肌梗死;如果脑血管被堵塞,就是脑梗死。

受凉 冬季天气寒冷,春季气温不稳定,这两个季节是急性心肌梗死的高发期。在寒冷的刺激下,老年人的冠状动脉很容易发生痉挛,造成血管狭窄,心肌严重持久缺血不足或供血中断,造成急性心肌梗死。

便秘 便秘时,人们会自

己的腹部使劲,还会屏住呼吸,此刻心脏需要加快供血,加重心脏负担,很容易造成急性心肌梗死。

吸烟饮酒 过度吸烟饮酒会造成冠状动脉发生痉挛,并破坏血管内皮细胞,斑块很容易发生破裂,造成心肌梗死。

先兆表现

胸痛 患者突然出现剧烈持久的胸骨处疼痛或胸前区疼痛,同时脸色苍白、心慌、呼吸急促、出冷汗等,甚至出现持久性心绞痛。这些症状都是突然出现的,没有任何征兆。有的患者表现为,在原有心绞痛症状的基础上,疼痛较以前明显加重,持续时间较长,含化硝酸甘油也不能缓解。

胸闷 统计结果显示,在心肌梗死患者中,有25%的人会出现胸闷,感觉呼吸困难。他们不会出现胸痛、心绞痛等症状。这种情况需要特别注意。

其他部位疼痛 急性心肌梗死患者也可能出现其他部位疼痛,比如肩痛、背痛、肚子痛、牙痛、咽喉部疼痛等,同时伴有烦躁不安、心慌、大汗淋漓等症状。患者千万不要简单地把牙痛都当成五官疾病,把腹痛都当成急腹症,这样容易延误治疗时机。

其实,30%~50%的心肌梗死患者在发病之前是没有先兆

的,这在年轻人中比较常见。年轻人一旦发生心肌梗死,就是突然性的,没有任何先兆。但是,如果出现以上所说的症状,而且持续数日,就要尽快到医院检查,确定是不是心肌梗死。

急救措施

急性心肌梗死发病迅速,死亡率高,岂不是很可怕吗?其实,对于这个问题,患者不用过度担心。心肌梗死发作时,只要迅速采取急救措施,患者生命还是可以挽救回来的。那么,急性心肌梗死的急救措施有哪些呢?

休息 患者一旦出现心绞痛、呼吸困难等症状,尽量选择坐着或者躺下休息,采取舒适的体位。有数据显示,活动时的耗氧量是躺下休息时的4倍。因此,躺下休息可以很好地减轻患者的心脏负担,减少心肌耗氧量。但是,患者千万不要相信网上关于“连续跑动几分钟,血流可以冲破血管阻塞”的传言,这样的做法是错误的。

放松心情 心肌梗死发生后,患者一定不要慌张,要平复心情,使自己的呼吸放缓。慌张时,只会加剧心脏跳动,增加心肌耗氧量,导致心肌梗死。

吸氧 现在很多家庭自备制氧机,及时让患者吸氧(每分钟3升~5升),可以改善心肌缺氧,减轻疼痛。

关于痔疮,这些事不得不说

□魏健体

更容易发病。

出现什么症状时要警惕

排便时出血 大便后手纸上染血,或者鲜血滴下、喷射状出血。

排便时肛门疼痛、坠胀 包括刀割样疼痛、针刺样疼痛和闷痛。

排便后肛内有肿物脱出 肛门肿物有时可自行回去,有时则需要通过热水泡洗或用手推回。

排便时间延长且排便量少 患者排便时有排不干净的感觉,有时稀便会污染内裤;肛门周围

潮湿、瘙痒,分泌物较多。

得了痔疮怎么办

1.对于没有症状的痔疮,没有必要进行药物治疗或手术治疗,可改善不良的生活习惯。

2.对于有症状的痔疮,重在减轻和消除症状,而不一定非要根治。

3.痔疮的治疗以非手术治疗为主,绞窄性痔疮、嵌顿性痔疮发生坏死,二期以上的内痔和混合痔,可以考虑手术。

一般一期、二期的痔疮可以保守治疗,如口服药物、中药坐浴、肛门用药等,但三期、四期

的痔疮必须进行手术治疗。常见的手术有:外剥内扎术,套扎+硬化剂注射。医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方式。

在日常生活中,患者不要轻视痔疮导致的便血。虽然看起来每天的出血量不是很多,但是也要重视。有的患者往往因痔疮出现严重贫血(乏力、头晕、眼花、心慌出汗等)才予以重视,甚至需要输血治疗后才进行手术,这种做法并不可取。总之,痔疮越早治疗效果越好。

(作者供职于永城市中心医院普外科)

降钙素原对感染性疾病的临床意义

□张淑珍

感染性疾病在临床上较为常见,可以发生在人体任何部位。对于大多数感染性疾病,如果及时诊断,并在短时间内进行治疗,预后往往良好。感染性疾病的发病特征不明显,单靠疾病症状、体征,以及影像学检查不能进行早期诊断,而有效的炎症标志物可以协助临床判断,增加临床感染诊断的准确性,使医生能够更早采取适当的治疗方法。PCT(降钙素原)是早期、严重、侵袭性细菌感染的标志物,已被广泛应用于感染性疾病的诊断和治疗。下面,我们来了解一下PCT的临床意义。

PCT是一种蛋白质,最初是在肝脏中发现的,主要是甲状腺C细胞分泌,PCT是无激素活性的降钙素前体物质。在健康人体内含量极少,血液中几乎不能被检测到;当严重细菌、真菌、寄生虫感染,以及脓毒症和多脏器功能衰竭时,它有效的炎症标志物可以协助临床判断,增加临床感染诊断的准确性,使医生能够更早采取适当的治疗方法。PCT(降钙素原)是早期、严重、侵袭性细菌感染的标志物,已被广泛应用于感染性疾病的诊断和治疗。下面,我们来了解一下PCT的临床意义。

PCT的敏感性和特异性高于其他炎症反应因子

PCT在细菌感染特别是脓

毒血症方面的敏感性和特异性均高达95%以上,尤其是严重脓毒症和脓毒症休克患者的诊断特异性高达100%。PCT在健康人体内含量极少,血浆中出现最早,在全身细菌感染患者血浆中浓度的升高比CRP(C反应蛋白)及其他炎症因子出现都早,2小时后即可检测到,6小时后急剧上升,8小时~24小时维持高水平,而CRP在8小时~12小时后才缓慢升高。

PCT是疗效观察和预后观察的重要指标

PCT在血浆中存在的时间短,半衰期为22小时~29小时;在体内稳定性好,不易被降

解,而且PCT的检测不受临床用药的影响(单克隆抗体除外),可作为治疗效果的观察指标。PCT与机体感染的严重程度呈正相关,PCT越高,表明感染越严重。

PCT对全身与局部细菌性感染的鉴别具有特异价值

PCT在细菌感染特别是脓毒症、革兰氏阴性杆菌引起的全身炎症反应时常显著增高,且其增高的程度与感染的严重程度呈正相关。在外科手术、细菌、病毒感染引起的局部感染,PCT、CRP、细胞因子等都可以增高;但当继发生全身

感染时,PCT明显增高,而CRP、细胞因子等反而下降。

因此,CRP、细胞因子水平的变化与感染严重程度并不一致。对于全身性感染,PCT是一个更具特异性的指标。大量研究表明,结合CRP和PCT测定,可使诊断感染的敏感性提高。

综上所述,PCT在临床重症监护室、急诊科和呼吸科具有重要的临床价值。此外,它还可以作为其他科室的一般感染监测标准,如普通内科门诊、术后化疗和器官移植。

(作者供职于新安县中医院检验科)

肝功能化验单上7个细节值得关注

□刘五香

肝功能检查是一项常规的体检项目,反映肝脏的基本情况,对于保持肝脏健康至关重要。但是,在肝功能化验单上存在一些看似不起眼的细节,却可能提示肝损伤的存在。

肝功能化验单上哪些指标可以反映肝损伤

AST/ALT(转氨酶)两个指标,通常称为转氨酶)明显升高,AST/ALT反映着肝细胞的损伤程度。如果AST/ALT值明显升高,说明肝细胞受到了显著损害。

总胆红素升高 总胆红素

明显升高,可能是黄疸的表现,它是由胆红素生成过多或者肝脏对胆红素代谢和转运能力下降导致的。

白蛋白(ALB)下降 白蛋白是一种肝脏合成的重要蛋白质。它的下降可能表示肝损伤严重,肝脏合成能力下降或饮食中蛋白质摄入不足。

碱性磷酸酶(ALP)升高 ALP是胆管和肝脏内胆胆汁排泄功能的反应,如果ALP值升高,可能是胆管系统出了问题。胆碱酯酶降低 表明肝脏合成能力降低,可能是肝病。

总胆汁升高 表明肝细胞

摄取胆汁酸能力减低,在肝病早期其他未检出异常时具有诊断价值。

r-GT(一种肽转移酶)升高 与肝脏对乙醇的摄取相关,酒精性肝病时明显增高。

总的来说,肝功能化验单上这7个细节可能预示着肝损伤的存在。如果发现这些异常,患者要及时寻求专业的诊疗意见。

如何预防肝损伤

合理饮食 我们应该遵循饮食规律,注重荤素搭配,多吃新鲜蔬菜和水果,减少对肝脏的伤害。同时,应慎重摄入高

脂、高热量、高盐食品,减轻肝

脏负担。

戒烟限酒 戒烟限酒对于肝脏健康非常重要。酒精会对肝细胞造成直接损伤,而大量饮酒还会诱发脂肪肝、肝炎等疾病。

避免过度用药 药物对肝脏的损伤往往比疾病本身还要严重。因此,应避免过度用药,尤其是孕妇、儿童、老年人等群体,应遵医嘱用药。

注重个人卫生 良好的个人卫生和生活习惯也是预防肝损伤的重要措施;要保证饮用水、食品的卫生,勤洗手,

不要使用他人的个人用品等。

适量运动 适量运动可以促进新陈代谢,有助于肝脏健康。但是,运动过度会对肝脏造成损伤,因此需要根据自己的体质和健康状况进行合理锻炼。

定期体检 定期进行身体检查,特别是肝功能检查,以及早发现肝损伤等问题,采取相应的措施进行干预。

在日常生活中,大家要注意饮食健康,避免一些肝损伤的危险因素。

(作者供职于长葛市人民医院检验科)

血液是生命之源,无偿献血是一种无私崇高的行为。据了解,很多爱心人士都参加过无偿献血。无论是捐献成分血还是全血,献血后的注意事项是一样的。那么,献血后具体需要注意哪些问题呢?

避免出血

拔针后,无偿献血者要听从从站工作人员的建议,应伸直前臂,或者前臂伸直后稍稍上抬,用另一只手的食指、中指和无名指按压针眼处10分钟~15分钟,或者用弹力绷带加压包扎30分钟;不要屈肘止血,因为屈肘会给静脉回流的血液增加一定的阻力,使血液回流受阻,血液易从血管的针眼处溢出,引起皮下瘀血;不要按揉针眼,那样会使血管的针眼刚愈合后又被揉开。无偿献血者应在采血位置上,或者就近稍事休息,之后缓缓站起,以防站起过快引起一过性脑缺血。

防止感染

无偿献血后4小时内要注意以下问题:穿刺点的创可贴至少保留4小时,弹力绷带可在献血后30分钟后解除;献血的手臂避免负重或者活动过度;要注意穿刺针眼处的清洁卫生,禁止用手触摸针眼部位,防止脏水或者肥皂水进入针眼位置引起感染。

不要劳累

无偿献血24小时内不要做剧烈运动,避免高空作业、过度劳累;仍要保护好穿刺点,24小时内不要遇水,防止感染;若穿刺部位仍有出血,应压迫止血,避免按揉;若针眼周围有瘀血,可在24小时内冰敷,24小时后热敷。

补充水分

无偿献血后24小时~48小时,适当增加饮水量,因为献血的血液大部分是水分,通过饮水很快就能补充血容量;增加高蛋白和易消化的食物摄入量,但不要暴饮暴食;适当休息,不熬夜;若要洗澡,尽量选择淋浴,不要揉搓针眼附近;如果出现倦怠症状,不必过于紧张,只要保证充足的睡眠,症状很快就会消失。

补充营养

造血的主要原料是蛋白质、铁、维生素B₁₂、叶酸等,这些在普通饮食中就可获取,无须特别去多吃。无偿献血后可以适当增加一些营养,吃一些瘦肉、鸡蛋、豆制品、新鲜水果、蔬菜等,这样可以促进血液成分恢复更快,但不要暴饮暴食,也不要饮酒。这是因为在无偿献血后人们的肝脏处于造血旺盛期,如果饮酒,就会对肝脏造血产生影响。

及时反馈

无偿献血后人们的心情是愉快的,因为自己做了一件很有意义的事情,内心充满了满满的幸福感和成就感。另外,健康人适量无偿献血有益健康。无偿献血不仅可以刺激造血功能,还可以促进血液循环。无偿献血后,个人出现一些不适情况不必过于紧张,应及时与采血单位联系。接到电话后,专业人员会及时随访和处理。

此外,如果无偿献血前没有如实告知可能影响血液安全的行为,或者无偿献血后感觉明显不适,要及时联系采血单位,履行告知义务,保证输血安全。

(作者供职于河南省红十字会)

(作者供职于永城市中心医院普外科)

献血后需要注意哪些问题

□王亚娟

血液是生命之源,无偿献血是一种无私崇高的行为。据了解,很多爱心人士都参加过无偿献血。无论是捐献成分血还是全血,献血后的注意事项是一样的。那么,献血后具体需要注意哪些问题呢?

避免出血

拔针后,无偿献血者要听从从站工作人员的建议,应伸直前臂,或者前臂伸直后稍稍上抬,用另一只手的食指、中指和无名指按压针眼处10分钟~15分钟,或者用弹力绷带加压包扎30分钟;不要屈肘止血,因为屈肘会给静脉回流的血液增加一定的阻力,使血液回流受阻,血液易从血管的针眼处溢出,引起皮下瘀血;不要按揉针眼,那样会使血管的针眼刚愈合后又被揉开。无偿献血者应在采血位置上,或者就近稍事休息,之后缓缓站起,以防站起过快引起一过性脑缺血。

防止感染

无偿献血后4小时内要注意以下问题:穿刺点的创可贴至少保留4小时,弹力绷带可在献血后30分钟后解除;献血的手臂避免负重或者活动过度;要注意穿刺针眼处的清洁卫生,禁止用手触摸针眼部位,防止脏水或者肥皂水进入针眼位置引起感染。

不要劳累

无偿献血24小时内不要做剧烈运动,避免高空作业、过度劳累;仍要保护好穿刺点,24小时内不要遇水,防止感染;若穿刺部位仍有出血,应压迫止血,避免按揉;若针眼周围有瘀血,可在24小时内冰敷,24小时后热敷。

补充水分

无偿献血后24小时~48小时,适当增加饮水量,因为献血的血液大部分是水分,通过饮水很快就能补充血容量;增加高蛋白和易消化的食物摄入量,但不要暴饮暴食;适当休息,不熬夜;若要洗澡,尽量选择淋浴,不要揉搓针眼附近;如果出现倦怠症状,不必过于紧张,只要保证充足的睡眠,症状很快就会消失。

补充营养

造血的主要原料是蛋白质、铁、维生素B₁₂、叶酸等,这些在普通饮食中就可获取,无须特别去多吃。无偿献血后可以适当增加一些营养,吃一些瘦肉、鸡蛋、豆制品、新鲜水果、蔬菜等,这样可以促进血液成分恢复更快,但不要暴饮暴食,也不要饮酒。这是因为在无偿献血后人们的肝脏处于造血旺盛期,如果饮酒,就会对肝脏造血产生影响。

及时反馈

无偿献血后人们的心情是愉快的,因为自己做了一件很有意义的事情,内心充满了满满的幸福感和成就感。另外,健康人适量无偿献血有益健康。无偿献血不仅可以刺激造血功能,还可以促进血液循环。无偿献血后,个人出现一些不适情况不必过于紧张,应及时与采血单位联系。接到电话后,专业人员会及时随访和处理。

此外,如果无偿献血前没有如实告知可能影响血液安全的行为,或者无偿献血后感觉明显不适,要及时联系采血单位,履行告知义务,保证输血安全。

(作者供职于河南省红十字会)

(作者供职于永城市中心医院普外科)

(作者供职于永城市中心医院普外科)