

每分钟就有一人因心梗离世 怎样做才不会“伤心”

明天和意外,你永远不知道哪一个会先来。

近年来,有多位名人因突发心梗而骤然离世——去年11月,一代球王马拉多纳因此陨落,享年60岁。今年1月,扮演《巴啦啦小魔仙》中凌美琪的演员孙侨路也因心梗猝死,年仅25岁。

心梗这个恐怖杀手,似乎离我们的生活越来越近,不只是中老年患者需要注意,年轻人也不得不警醒,究竟是什么在悄悄带走我们的健康?

目前正值夏季,正是除了气温骤降的秋冬季之外,极易发生心梗的时期。

拿什么来呵护我们脆弱的小心脏?
它在生病前,会发出求救信号吗?
哪些人需要特别注意呢?



♥ 心脏的求救你听见了吗

有人问,气候和心脏到底是什么关系?需要解释一下:气候变化无常、气温忽高忽低,是很容易使人体交感神经系统发生紊乱的。因此,对于患有心血管疾病的患者而言,尤其要警惕,稍有不慎,很容易诱发心绞痛、心肌梗死等各类心脏疾病。因此,多雨的夏季也是心内科病房收治患者的小高峰。

每每看到报道,“心梗”一词前,大多用的是“突发”,但专家说,心梗多半都会有先兆。通常,在心梗发作前的几个小时或几天内,一些不同寻常的感觉就是心脏对你

的求救:反复胸闷、胸痛;发作加重,频率增多;特别是夜间,容易从睡梦中憋醒,哪怕服用麝香保心丸或硝酸甘油,但缓解胸闷、胸痛的效果也不明显。如果发生以上症状,就必须及时就医,千万不要认为“坚持一下就好了”!

心梗虽是心脏疾病,但并非只有心脏感受到不舒服,主要有以下可能——

胸部不适 大多数心梗的发作会导致胸部中央、心前区出现不适,这种不适可以是持续性的,也可以是时有时无的。患者可能会感到压榨样疼痛、闷痛等。因此,如果有人

出现胸部不适,首先就应考虑心脏病发作。

上半身其他部位出现不适 这些部位可以包括一侧或双侧上肢、背部、颈部、下巴或上腹部。正是因为心脏病发作的疼痛部位可能会不典型,所以医院急诊科医生会对所有上至牙痛,下至腹痛的患者都做心电图检查。

老年人、女性或糖尿病患者的心脏病发作症状往往更加不典型,比如表现为烧心、消化不良等,还可能会出现背部、下巴、颈部或肩部不适,因此尤其需要注意。

♥ 如何才能不“伤心”

如何让心梗离我们更远一些?老生常谈的话,似乎永不过时:

1.提倡饮食清淡

多吃富含维生素C的食物(如新鲜蔬菜,瓜果),以植物油为食用油。40岁以上人群,即使血脂正常,也应避免食用过多的动物脂肪和含胆固醇较高的食物,如内脏、猪油、蛋黄、奶油及其制品等;合并高血压者,应同时限制盐的摄入。另外,每天要有优质蛋白摄入(奶、肉、大豆及其制品等);减少烹调油用量,吃清淡少盐的膳食(建议每天油摄入量25克至30克,盐不超过6克)。

2.做适当的体力劳动和体育活动

体力活动应根据身体状况、活动习惯和心脏功能状态而定,以不引起不适为原则。体育活动应循序渐进,不宜勉强、剧烈,提倡老年人进行散步、体操、太极拳等运动,每周做3次至5次,运动量应适中。

3.合理安排工作和生活

生活要有规律,保持乐观、愉快的情绪,避免熬夜、过度劳累和情绪激动,还要劳逸结合。打工人尤其应注意饮水,以便稀释血液,避免血栓。特别是在晚睡前、晨起时,都应该喝1至2杯温开水。乘坐交通工具(长途汽车、高铁或飞机)时,一定要每隔1至2小时起身运动一下,并不断喝水,防止出现下肢血栓。

4.戒烟戒酒,积极控制高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等危险因素

有很多高血压、糖尿病患者,误以为只要一直吃药,就算治好了毛病。其实,高血压和糖尿病患者需要定期去医院门诊随访,监测血压和血糖水平,只有血压、血糖达标了,治疗才算有效。

最后,还想强调一个容易被大家忽视的细节:如厕解便,切忌“很用力”!对于心脑血管患者来说,厕所真是一个非常危险的地方。过于用力,会使血压骤升、心脏负担突然急剧增加,容易诱发心肌梗死、心力衰竭、脑出血、脑梗死等危及生命的危急重症。

据“上观新闻”

♥ 务必火速抢救

心梗,顾名思义,是心脏内相应的血管被血栓堵住。因此,如今最有效的救治方式就是立即进行支架植入,不仅同时能开通血管,还能救命。

值得注意的是,在入院时,急性心梗患者和家属应尽量配合医生,及时在知情同意书上签字。心梗发

作时,务必火速抢救,超过20分钟,就可能造成心肌细胞大量死亡,让医生最终无力回天。让人遗憾的是,有时候,心梗已经找上门,可还有很多人不愿意承认他们的不适是由于心脏病发作引起的。

“我没事,再等等,这项工作做完,下周再去检查。”

“我身体一直蛮好的,每年都体检,不可能是心脏病。”

“我还年轻,这几天不舒服而已,放个假,睡一觉,不就好了吗?”

并非如此!如果怀疑身边的某人是心脏病,就请迅速打急救电话,不要犹豫,因为心脏病发作时,病情往往瞬息万变。还需谨记:不要让患者自己驾车去医院,而要让专业的急救人员赶到现场!医务人员可以在发病现场进行心电图检查,使用抢救药物,同时,急救人员

会和医院急诊科联系,开通绿色通道,让患者第一时间得到最恰当的治疗。

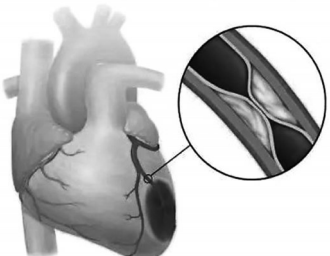
等待120急救车的时候,我们可以做什么?

1.让患者保持镇静、停止活动、平静心情,这可以减少心肌的耗氧量。

2.为患者提供一些急救药物,如硝酸甘油、麝香保心丸等,几分钟以后,胸痛一般就可以缓解了。

3.如果患者意识不清、呼吸停止,那就需要实施心肺复苏了。

患者一旦发生心梗,一定要尽快将其送达距离最近的胸痛中心,万万不可“挑三拣四”。标准化的胸痛中心能提供优先就诊的服务,在第一时间进行介入治疗,疏通梗死血管,及时挽救患者的生命。



分类广告
招聘广告专栏
电话:13931760178(微信同号)

沧州市彩瑞广告材料公司招聘
厢货司机:C本5000-7000元;仓库工人:货物入库出库4000-5000元(可以只上18:00点晚班按小时计工资);
电话跟单员(女):3000-4000元;
电三轮送货师傅(男):4000-5000元。
以上招聘要求:年龄20-50岁,认真负责,吃苦耐劳,有公休、年终奖,交保险,免费提供食宿。
电话:18803171801(微信同号)

赛家快捷酒店
招客房服务员。
地址:解放东路九中路口
电话:3050888 3050007

物业质控员1名:
男,大专以上学历,45岁以下,能熟练操作电脑。
联系电话:
2012968 15133757926

万达塑业
1、会计(文员),女,3500-4000元;
2、销售内勤,女,40岁以下,试用期3个月,转正后底薪+奖金3500-10000(上不封顶);
3、车间操作工20名,要求男,45岁以下,5000-7000元,有专业技术择优。可住有食堂。
电话:15075707076 张经理

招聘
保安员,男,65岁以下,身体健康,1800-2000元。
地址:沧州市一中附近学院
0317-2162333 16630867126

康腾电子科技有限公司 招聘
销售10名,女,3000元-无上限;男操作工和送货司机各5名(40岁以下)4000元以上;
仓库管理员1名3500元;
视频制作岗3000-6000元,详情面议。
以上人员单位可住,管中餐,月休四天,8小时,上五险。
电话:18031762033

招聘暑期工
10名,男,45岁以下,3000-4000元/月。工作时间:6月-8月,提供住宿,学生优先,配送冰淇淋,配合库管出入库。15230789269

招聘
1、加油站领班1名,38岁左右,待遇优。
2、加油员、洗车工数名。
3、工资2800-4300元,管吃、住,初中以上文化。
洗车机上线,加油免费洗车!
电话:13930721999 13931758818

干洗店招聘
招聘干洗店店长及干洗工,有经验者优先。没经验有创业心的人,可以免费送总部培训。工资底薪+提成,正常班,上保险。
地址:沧州市新华区东风路(实验小学对过)
联系电话:15033179911 (微信同号)

千百和水厂招聘
送水司机,男,50岁以下,身体健康,4000-5000元/月,有经验的优先,单位可住,管中餐。
电话:13831703235 邢经理

钰明唐瓷器招聘
1.营业员2名,女,45岁以下,五官端正、有较强的亲和力,综合工资3000-5000元,正式录用交三险,工作环境良好;
2.兼职业务人员,男女不限,市场空间巨大,要求有人脉资源。
地址:沧州市老华北商厦路口南100米
电话:15630783166

底薪2600+
富安娜家纺聘店面销售人员,年龄45岁以下,底薪2600+提成+销售奖励+业绩奖励!工作稳定,待遇优厚。欢迎就业咨询!
电话:18632771566 (微信同号)康经理

南湖学校招聘宿管,月薪2000-3000元,月休4天,包吃住,能住校,60岁以下女性。
电话:18713764156