

心绞痛的鉴别与处理方法

□曹燕奎

对于心绞痛,大家听起来可能觉得有点儿陌生。心绞痛是心脏病的一种常见症状,特别是心脏供血不足时出现。了解心绞痛的急救措施,对于我们每个人来说都非常重要,正确的处理方式不仅能够帮助患者缓解症状,还能为医务人员争取救援时间。

心绞痛的症状和其他一些疾病的症状相似,如胃痛、肌肉痛等。由于不典型心绞痛的临床表现呈现多样性,因此容易与其他疾病混淆。如果大家能够准确识别心绞痛的症状,对于患者的及时治疗 and 预防严重心脏事件很关键。

心绞痛的症状

心绞痛主要的症状是胸部疼痛或不适,这种感觉通常可以描述为以下几种形式。

压迫感或紧缩感 患者感觉好像有重物压在胸口,或者胸部被紧紧束缚。

闷痛 闷痛不是刺痛,而是深沉的、持续的痛感。

疼痛的位置 疼痛的位置通常发生在患者的胸骨后面,有时候可以扩散到左肩、左臂、颈部、下颌,甚至是背部。

除了胸痛,心绞痛还可能伴有以下症状。

呼吸困难 患者感觉像是喘不上气,特别是在进行体力活动时更加明显。

出汗 尤其是没有明显原因时,患者突然出现冷汗淋漓。

恶心或呕吐 患者感觉胃部不适,甚至伴有呕吐。

疲劳感 患者感觉异常疲倦,没有明显的原因。

焦虑 患者会伴有一种不明原因的恐慌感。

心绞痛与其他症状的鉴别

心绞痛的症状有时候会和其他一些病症混淆,如胃酸倒流、肌肉疼痛或焦虑发作。

与胃酸倒流的区别 胃酸倒流通常会伴有酸水上涌或喉咙灼烧感,而心绞痛则主要表现为压迫感或闷痛。胃酸倒流的痛感通常发生在摄入辛辣、油腻食物后,而心绞痛则可能在患者进行大量体力劳动后出现。

与肌肉疼痛的区别 患者出现肌肉疼痛,可以通过触摸或移动特定部位而加剧,而心绞痛与体位变换关系不大。患者出现肌肉疼痛,可能在按摩或休息后有所缓解,心绞痛则可能需要药物(如硝酸甘油)来缓解。

与焦虑发作的区别 焦虑发作虽然会导致患者出现胸痛和呼吸困难,但通常伴有极度恐慌、手脚发冷或发麻等症状。焦虑发作引发的胸痛通常是刺痛或紧张感,而心绞痛则更多是压迫感或闷痛。

如果患者不确定自己的症状是不是心绞痛,较安全的做法是立即寻求医疗帮助。特别是当胸痛伴有呼吸困难、冷汗,或疼痛扩散到背部和下颌时,这可能是心脏出现问题的信号,应该

立即拨打急救电话,及时的医疗干预可以救命!

心绞痛发作时的处理方法

当心绞痛发作时,情况紧急。因此,了解正确的应对措施非常重要。

立即停止所有活动 如果患者正在做运动或任何体力活动,应立即停下来,不要试图“忍过去”或继续正在做的事情。心绞痛发作时,患者的心脏需要休息。

坐下或躺下 患者应当找一个安全的地方坐下或躺下,尽量让身体放松;避免任何不必要的活动,以免增加心脏的负担。

拨打120 拨打急救电话时,呼救者应告诉120接线员:患者可能正在经历心绞痛发作。清晰地说明患者所在的地理位置和描述发病的症状,确保救护车能够尽快到达,并及时采取措施。

服用硝酸甘油 如果患者被诊断有心绞痛,并且医生开了硝酸甘油类的药物,患者应当遵照医嘱用药。硝酸甘油可以帮助患者扩张血管,减轻心脏的负担,缓解症状。患者应将药片放在舌下让其溶解。

保持冷静 患者应尽量保持冷静,避免恐慌、焦虑、紧张,避免加剧心脏的负担。深呼吸可以帮助患者控制焦虑,稳定情绪。

监测症状 患者在等待救护车到来的时候,持续监测自己的

症状。如果患者感到症状在恶化,如疼痛加剧、呼吸困难等,应立即告知周围的人,并尝试再次联系急救人员更新患者的状况。

准备CPR 如果不是独自一人,患者应当让周围人群做好心肺复苏(CPR)的准备。如果可能的话,患者应让周围人群寻找自动体外除颤器(AED)。

不要自己驾车去医院 患者不要尝试自己驾车去医院,这是极其危险的。心绞痛发作时,患者会突然感到极度不适,这样不仅对自己,对其他路人也是安全隐患。

心绞痛是一种严重的医疗状况,需要立即处理。大家记住上述步骤,可以帮助患者在心绞痛发作时,保持镇定并采取正确的行动。最重要的是,人们及时呼叫医疗救护,可以为患者争取时间。因此,人们需要迅速采取行动,确保患者尽快得到专业的医疗帮助。

如何预防心绞痛

合理饮食 吃得健康是预防心绞痛的关键。尽量多吃蔬菜、水果、全谷物类食物,这些食物富含纤维、维生素和矿物质,对心脏有益。减少红肉、高脂肪和高胆固醇类食物的摄入量,如快餐和油炸类食品等,这些食物会增加心脏病的风险。

适度运动 坚持适度运动是保障心脏健康的重要因素之一。人们应每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、游

泳或骑自行车等。适度运动可以帮助人们控制体重,降低血压和提高整体健康水平。

戒烟 吸烟是心脏病的一个主要危险因素。因此,人们应当及时戒烟。吸烟会损害血管壁,增加心脏病的风险。长期戒烟后,患者心脏病的风险会逐渐降低,达到与非吸烟者相似的水平。

限制酒精的摄入量 过量饮酒会增加心脏病的风险。因此,人们应控制酒精摄入量,男性每天不超过两杯,女性每天不超过一杯。

控制体重 超重或肥胖会增加心脏病的风险。通过健康饮食和适度运动来控制体重。即使是少量的体重减轻,如减少5%到10%的体重,也可以显著降低心脏病的风险。

管理压力 长期压力过大可以对人们的心脏产生负面影响。找到有效的压力管理方法,如深呼吸、瑜伽、冥想等,可以帮助患者减轻压力。

定期体检 人们应定期去医院做体检,特别是检查血压、胆固醇和血糖水平。这些都是心脏病的危险因素,及早发现并控制这些危险因素,可以帮助患者预防心绞痛。

心绞痛虽然是一种常见的心脏病症状,但是正确的医疗介入可以有效减轻症状,预防严重的心脏事件。

(作者供职于北京市昌平区医院)

如何改善颈椎病的头晕、耳鸣

□黄丽波

颈椎病患者常出现病情急性发作情况,此时会有难以忍受的颈椎疼痛,同时感到眩晕,严重的还会出现肢体麻木、恶心、心慌、胸闷等,导致患者无法正常站立、睁眼、活动,对患者的工作、生活造成很大的影响。在生活中诱发颈椎病的行为和因素众多,如长期坐立不动、长期伏案工作、睡姿不良等,均会造成颈椎劳损,最终导致颈椎退变,影响颈椎的正常功能。那么,颈椎病和头晕、耳鸣又有什么关系呢?出现这种情况的主要原因是颈椎骨质增生,并且压迫到了人体的交感神经所引起,颈椎骨质增生会对交感神经末梢产生刺激,导致神经功能出现紊乱。当交感神经功能紊乱时,椎动脉会出现舒缩功能异常,导致头晕、耳鸣等。那么,颈椎病患者如何改善头晕、耳鸣等状况呢?

纠正不良坐姿与习惯

颈椎病患者的关节更易受到温度、湿度、疲惫程度等影响。因此,患者应养成良好的生活习惯,保持规律、健康的作息习惯,拒绝熬夜。颈椎病患者可以在生活中使用直径10厘米、长50厘米的小圆枕,这样的枕头放置在颈部,可保证枕头最高点对准人体第三、第四椎棘突处,就能够保持头部悬空,减轻颈椎压力。另外,日常活动时应注意保持颈椎的稳定性,不可频繁或剧烈转动颈部,无论是坐姿还是站立,都应保持正确的体位,以免不良姿势对颈椎产生影响。参与学习活动或工作的时候应避免长时间低头伏案工作,建议每隔1小时站立活动颈部,放松颈部肌肉,解除肌肉和韧带的疲劳与紧张度。

注意颈部保暖

颈椎病患者在生活中应关注每日天气预报,根据温度变化增减衣物,特别要注意颈部的保暖,避免凉风对颈部关节造成影响,尤其在炎热的夏季更不能贪凉,避免过度使用空调和风扇,以免吹风对颈椎造成损害。

坚持肩颈部肌肉训练

颈椎基础训练动作是不断低头、抬头,锻炼颈部的上下活动能力;后尝试向后看,头部和眼睛同时转动,反复进行,配合深呼吸,转动动作做到个人极限即可,否则容易出现二次损伤。完成以上动作后,可进行适当缩头耸肩和后仰牵拉等动作,分别保持10秒钟和10分钟,提升颈部延展性,放松颈部肌肉。颈部活动训练也是必要的,常见“米”字操、苍龟缩颈、白鹤引颈、大鹏展翅等动作,以上训练较为形象,通过颈部活动书写“米”字,或模仿动物伸颈、引颈颈部,完成一系列肌肉训练动作,每次动作持续5秒钟~10秒钟,可有效放松颈部肌肉,缓解颈椎压力,预防颈椎病的同时改善头晕、疼痛等症状。在日常生活中,我们还要多对肩颈部肌肉、太阳穴、天柱穴和风池穴进行按揉,捏揉右侧的颈部肩部肌肉的时候用左手进行,捏揉左侧的颈部肩部肌肉的时候用右手进行,捏揉时候的力度不宜过重,早中晚各进行一次。

物理治疗方法

物理治疗是改善颈椎病症状的有效方法。患者可以尝试针灸、推拿、按摩和牵引等方法,这些治疗可以改善局部血液循环,解除颈部痉挛,从而缓解头晕、耳鸣。如旋提手法,患者需要保持端坐位,颈部自然放松,医生会通过按法、揉法等手法帮助放松颈部的软组织,持续3分钟~5分钟。接着,医生会引导患者的头部水平旋转至极限角度,并使其达到最大屈曲状态,直至产生固定感。医生用一只手托住患者的后枕部,用另一只胳膊的肘部托住患者的下颌,用肘部和手的力量快速向上提拉,听到一声或几声响标志着操作成功。牵引疗法则让患者呈坐位并佩戴枕颈兜兜进行牵引,头部需要向前微屈,牵引的重量从3公斤逐渐增大,最大不应超过6公斤。每次牵引的时间为30分钟,可有效缓解颈椎病的症状,促进颈椎的健康恢复。

药物治疗方法

在医生的建议下,颈椎病患者可使用一些药物来缓解症状。例如,肌肉松弛剂(如盐酸乙哌立松)可以解除对血管和神经的刺激,而甲磺酸倍他司汀片则可以改善脑循环,减轻头晕、耳鸣等症状。此外,针对耳鸣,可以根据医生的建议使用甲钴胺片、维生素B₁₂片等营养神经的药物,改善内耳局部微循环。

手术治疗方法

如果保守治疗无效且症状反复发作,患者可能需要在医生指导下考虑手术治疗。常见的手术方式包括椎板成形术和椎板切除减压术,这些手术可以解除神经根和脊髓的压迫,从而缓解头晕、耳鸣等症状。

综上所述,颈椎病不仅发生在中老年人身上,青少年也会出现颈椎病,如行动受限、颈椎疼痛等现象,影响其正常的工作和生活。颈椎病对人体健康的危害非常大,我们应改变对颈椎病的认知,在出现颈椎不适症状后及时就医,通过专业的手段改善自己的疾病症状,积极参与康复训练,改善头晕、耳鸣的临床症状,在日常生活中也要保持良好的心情,使颈椎功能早日恢复正常。

(作者供职于广西壮族自治区河池市东兰县医院)

脑血管意外的急救与康复

□李菲菲

在生命的舞台上,大脑无疑扮演着重要的角色,掌控着我们的思维、情感与行动。然而,当脑血管意外这一突如其来的“黑手”伸向大脑时,我们的生命便岌岌可危。

脑血管意外又称脑卒中或中风,是一种急性脑血管疾病,由脑部血管突然破裂或阻塞导致血液无法流入大脑,进而引发脑组织损伤。患者会出现恶心、呕吐、头晕头痛、四肢瘫痪、口角歪斜、意识障碍、步态不稳、倒地昏迷等症状。突然发生的脑血管堵塞或破裂,可导致患者终身瘫痪,甚至死亡。相关资料显示,脑血管意外已经成为导致我国居民死亡的重要原因之一,也是引起残疾的重要原因。引起脑血管意外的原因较多,较为常见的主要有血管性危险因素,如高血压病、糖尿病及高脂血症等。长期吸烟、过量饮酒、缺乏锻炼等不良生活习惯,会诱发脑血管意外。

当我们在与时间赛跑的过程中,急救措施的正确与否,直接关系到患者的生命与未来。

脑血管意外的急救流程

脑血管意外的急救是一场与“死神”的较量,每一秒都非常关键。一旦判断患者出现脑血

管意外,我们应立即采取急救措施。救治时间越早,对患者身体的伤害就越小,发生生命危险的概率就越低。对于脑血管意外需要溶栓的患者,溶栓的黄金时间在患者发病后3小时之内。

因此,早期、快速识别脑血管意外格外重要。

如何早期、快速识别脑血管意外 首先,患者在发病前几个小时或几天内就有可能出现症状,例如不明原因头痛、突发视力下降、耳鸣、一侧肢体麻木等。此时,患者要予以重视,并及时就诊。当患者真正发病时,常出现一些特定症状。

其次,我们需要迅速评估患者的状况,并进行必要的急救处理。其中,保持患者气道畅通是首要任务。对于呕吐患者,我们应将患者头部偏向一侧,解开患者的衣领,取出假牙,用纱布或手帕垫在手上将患者舌头拉向前方,以保持气道畅通,以免呕吐物被患者吸入气管引起窒息或吸入性肺炎。如果呕吐分泌物阻塞患者的咽喉部,导致患者出现窒息、咽喉部痰声重等症状时,我们可用细塑料管或橡皮管插入患者咽喉部,用口吸出分泌物。如果患者出现昏迷、通气不足或窒息的情况,我们应立即进

行气管插管,确保氧气能够顺利进入肺部,为患者的大脑提供足够的氧气。不能随意搬动患者,如果患者头部位置过高,可能影响患者脑血流灌注,导致窒息加重、诱发癫痫等。因此,我们将患者平置于地面即可。

再次,我们要确保患者的呼吸道畅通,使血氧饱和度维持在90%以上。人体大脑对氧气的需求极高,患者一旦缺氧,脑细胞便会迅速死亡,造成不可逆转的损伤。因此,在急救过程中,我们要时刻关注患者的呼吸状况,必要时采取辅助呼吸措施。

除了保持患者呼吸顺畅,我们还应关注患者的循环状况。开放静脉通道,保持血压、血糖的稳定是急救的关键。血压过低会导致脑部供血不足,而血糖过低则会加重脑损伤。因此,在急救过程中,我们要根据患者的具体情况,及时调整血压和血糖水平,为患者的大脑创造一个良好的生存环境。

最后,在转运患者的途中,我们还可以采取一些药物治疗措施。例如,使用甘露醇和呋塞米等药物来降低患者的颅内压,减轻脑水肿;使用护胃药物保护患者的胃黏膜,防止应激性溃疡;使用呼吸兴奋剂,维持患者

的呼吸功能等。这些药物的使用,能够在一定程度上缓解病情,为后续的治疗赢得宝贵的时间。如果患者意识清醒,家属或亲朋好友应保持冷静,对患者给予心理支持,减轻患者心理压力。在未确诊前,我们不能随意给患者服用药物,避免患者的病情加重。

脑血管意外急救后的康复

急救措施只是为患者治疗疾病的开始,还需要依靠后续的治疗,才能使患者康复。脑血管意外的治疗包括药物治疗和外科手术等多种方式。溶栓治疗是目前公认的脑血管意外最有效的救治方法,但需要在严格的“时间窗”内进行。对于符合条件的患者,我们还应考虑采取颈动脉内膜切除术或颅内动脉吻合术等外科手术,减轻患者的病情。

在康复阶段,患者需要进行长期的康复训练,以恢复身体功能和提高生活质量。这包括物理疗法、职业疗法、语言疗法等多个方面,帮助患者重新提升技能和能力。在患者康复过程中,并不是越早下床活动越好。如果患者达到下床活动的条件,是可以下地行走的。但是很多患者没有经过功能训练,过早下床活动可能对患者的康复不利。

例如,患者过早地下床活动,导致步态异常,长此以往形成习惯,很难改变,还会导致腰椎、髋关节、膝关节等部位的损伤。因此,对于下床活动,患者不用着急进行。此外,患者一定要在康复治疗师指导下正确活动,把握好运动量和运动强度,避免盲目的训练,导致患肢肌肉痉挛加重,甚至运动损伤。

事实上,脑血管意外发生前有相当长的一段“可预防期”,只要我们在及时避免导致脑血管意外的危险因素,80%的脑血管意外是可以预防的。我们要积极控制高血压病、糖尿病、高脂血症等危险因素,改变不良生活习惯,如坚持戒烟限酒、合理饮食、适度运动等。只有从源头上预防脑血管意外,才能真正守护我们的大脑。

在人们与脑血管意外的较量中,我们每一个人都是“战士”。我们需要掌握正确的急救知识,提高自救互救的能力;关注自己的健康状况,及时预防和消除潜在的风险;关注身边的亲朋好友,为他们提供及时的帮助和支持。只有这样,我们才能真正守护好大脑。

(作者供职于上海长征医院)

坚持合理饮食 让我们的肝脏更健康

□牟美丽

随着现代生活节奏的加快,脂肪肝已经成为越来越多人健康的隐患。脂肪肝是由于肝脏内脂肪堆积过多导致的,它不仅会影响肝脏的正常功能,还可能引发一系列严重的健康问题。因此,了解脂肪肝的预防与护理知识,对于维护肝脏健康非常重要。

脂肪肝的成因与危害

脂肪肝是由于肝细胞内脂肪堆积过多而形成的一种病理状态。脂肪肝的成因多种多样,其形成原因主要包括不良饮食习惯、缺乏运动、酗酒、滥用药物等。长期摄入高脂肪、高热量、高糖分的食物,导致肝脏无法及时将脂肪代谢并排出体外,从而形成脂肪肝。脂肪肝的危害不

容忽视。轻度脂肪肝可能无明显症状,但随着病情的发展,患者可能出现肝区疼痛、乏力、消化不良等症状。严重的脂肪肝还可能导致肝硬化、肝癌等严重后果,甚至危及生命。因此,及早预防和护理,对于维护肝脏健康具有重要意义。

合理饮食

过度摄入脂肪是脂肪肝形成的主要因素之一。因此,控制脂肪摄入量是预防脂肪肝的关键。建议每日脂肪摄入量不超过总能量的30%,并选择富含不饱和脂肪酸的植物油,如橄榄油、菜籽油等。同时,减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入量,如动物内脏、肥肉、油炸食品等。

膳食纤维 膳食纤维有助于降低血脂,改善肠道功能,对预防脂肪肝具有积极作用。建议每日摄入足够的蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维的食物。

高糖饮食 高糖饮食会导致胰岛素抵抗和脂肪堆积,加重脂肪肝病情。因此,患者要控制糖分的摄入量,尽量避免摄入过多含糖饮料、甜点等高糖食品。

优质蛋白质 优质蛋白质有助于维持肝脏的正常功能,促进肝细胞修复。建议每日摄入适量的瘦肉、鱼、禽肉、蛋类等富含优质蛋白质的食物。保持饮食营养均衡,确保摄入各种营养素,有助于维持肝脏健康。同

时,避免暴饮暴食,遵循“三分饥、七分饱”的饮食原则。

患者护理与康复

遵照医嘱,积极治疗 脂肪肝患者应遵照医生的建议,积极治疗,定期复查。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,患者要按时服药、配合治疗。

合理安排作息时间 保持规律的作息习惯,有助于肝脏的修复与恢复。患者应保证充足的睡眠,避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。

坚持适度运动 运动是改善脂肪肝的有效途径之一。患者可根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等有氧运动,以提高身体

代谢能力,促进脂肪消耗。

保持良好的心态 保持良好的心态对于脂肪肝患者的康复非常重要。患者应积极面对疾病,保持乐观、开朗的心情,避免过度焦虑、抑郁等不良情绪对肝脏影响。

注意事项

定期体检 定期体检是发现脂肪肝的有效手段。建议每年进行一次肝功能检查和腹部超声检查,以便及早发现脂肪肝并采取相应的干预措施。戒烟戒酒,酒精和烟草对肝脏的损害不容忽视。脂肪肝患者应坚决戒烟戒酒,避免进一步加重肝脏负担。

慎用药物 药物在治疗疾病的同时,也可能对肝脏产生损

害。脂肪肝患者在用药时应遵照医生的建议,避免滥用药物,尤其是具有肝毒性的药物。保持良好的生活习惯,如规律作息、合理饮食、适度运动等,有助于预防脂肪肝的发生和发展。

脂肪肝是一种常见的肝脏疾病,对人们的健康构成了严重威胁。但通过合理膳食、积极护理和康复,我们可以有效预防和控制脂肪肝。关注肝脏健康,合理膳食,让肝脏更轻松。同时,也要提醒大家,肝脏健康并非一蹴而就,需要我们长期坚持和努力。在预防和治理脂肪肝的过程中,我们要时刻保持警惕,关注身体状况,发现问题及时就医。只有这样,我们才能真正实现肝脏的健康

(作者供职于山东省滨州市第二人民医院公共卫生科)