

11月20日是“心梗救治日”

牢记两个“120”

关键时刻能救命



11月20日是“心梗救治日”。为提高群众对急性心肌梗死的认知,普及急性心肌梗死的规范化救治流程,2014年,我国将每年的11月20日确定为“心梗救治日”。近日,许昌市中心医院胸痛中心医疗总监吴帆告诉记者,之所以将“心梗救治日”定在11月20日,是希望大家能够牢记两个“120”:一是发生急性心肌梗死后要立即拨打120急救电话,二是急性心肌梗死抢救的“黄金时间”为发病后120分钟。

主讲专家:许昌市中心医院胸痛中心医疗总监吴帆

□本报记者 马晓非 文/图

胸痛、胸闷20分钟,可能患了心梗

急性心肌梗死是由于冠状动脉急性闭塞引起所支配的心肌持续性缺血、缺氧,常常会危及生命。近年来,我国急性心肌梗死发病率明显上升,已经成为导致中青年猝死的重要原因。心肌梗死大都是突然发生的,但大部分患者在发病前都有先兆,只不过没有引起患者的足够重视。

“急性心肌梗死最典型的症状是胸痛、胸闷,有濒死感和压迫感。如果胸痛、胸闷持续20分钟还没有缓解,很有可能就是患了急性心肌梗死。一般来说,症状超过10分钟没有缓解就要警惕了。”吴帆提醒,有急性心肌梗死危险因素的人出现胸痛等症状后更要高度重视,并立刻停止任何活动。

胸痛、胸闷是急性心肌梗死最先呈现和最为明显的症状,常见的部位为胸骨正中间或中间偏左,有时在上

腹部,而且伴有大汗、恶心、呕吐等。不典型的症状会表现为右胸、下颌、颈部、牙齿、上肢及背部等疼痛。当然,也有部分患者发病前没有特别的征兆。

对于一些患有糖尿病等基础疾病的老年人而言,患急性心肌梗死时,胸痛、胸闷症状往往不明显,但会感到全身乏力、耳鸣、眼花、腹痛等。此外,冠心病患者或老年人如果突然出现不明原因的心慌、胸闷、气喘、低血压或晕厥等,也要考虑患急性心肌梗死的可能。

发病后4分钟内做心肺复苏,大大提高存活率

吴帆建议,发生急性心肌梗死后,应立即将患者平卧,解开患者领口的扣子透气,尽快拨打120急救电话。需要注意的是,千万不要自行移动患者。如果患者没有呼吸和心跳,需立即对患者做心肺复苏,同时给患者服用速效救心丸或硝酸甘油。

发病后4分钟内对患者做心肺复苏,可以为医生抢救争取宝贵的时间,

大大提高患者的存活率。

心肺复苏主要包括胸外按压和人工呼吸。做胸外按压时,将两手手指扣在一起,用掌根按压两乳头连线的中点。胸外按压的速度不要过快,以每分钟100次的速度为宜,按压的深度为5厘米左右。

每按压30次后,要对患者做人工呼吸,要口对口呼吸,吹两口气,吹气后继续做胸外按压。如此循环,直至医护人员到达现场。需要注意的是,做人工呼吸前要先确认患者口内没有异物。

“当患者还有呼吸或心跳时,不建议做人工呼吸。因为对患者吹出的气体中含有二氧化碳,此时做人工呼吸,可能导致原本有呼吸的患者出现缺氧现象。”吴帆提醒。

发生心梗后,120分钟内接受治疗最好

对于急性心肌梗死患者而言,时间就是心肌,时间就是生命。发生急性心肌梗死后,越早接受治疗效果越好。延误一分钟,心肌细胞就多坏死一部分,死亡风险也就相对增加。

“最大限度地挽救缺血坏死的心肌,是治疗急性心肌梗死的关键,发生急性心肌梗死后应尽早将患者堵塞的血管开通。”吴帆说,一般来讲,急性心肌梗死发病后120分钟内是治疗的最佳时间。此时进行有效治疗,恢复效果较好。超过这个时间,抢救成功率将明显降低,患者的心脏功能也会严重受损。

为了提高急性心肌梗死的抢救成功率,2017年2月,许昌市中心医院依托心血管内科和急救中心,联合介入科、导管室、胸心外科、重症医学科、检

验科、医学影像科等,成立了胸痛中心,建立了多学科协作的救治机制,优化救治流程,缩短救治时间,让患者有更多生的希望。

许昌市中心医院胸痛中心已于去年顺利通过中国胸痛中心总部认证,这标志着该中心在技术、服务、硬件建设等方面达到了国内先进水平。

建立三级救治网络,提高群众健康水平

针对近年来急性心肌梗死发病率不断升高的趋势,2017年,我市将“建立三级救治网络,打造中心城区半小时,市域范围2小时急危重症急救圈”纳入政府民生实事,在全省率先提出以急性心肌梗死、脑卒中两个病为切入点,统筹市、县、乡医疗救治资源,建成由1个救治中心、6个救治分中心、100个救治网点为主干的急危重症三级救治网络。

作为三级救治网络的市级中心,许昌市中心医院响应号召,强化心血管内科等胸痛中心相关科室的内涵建设,发挥紧急医疗救援中心的学科优势,畅通“绿色通道”,使胸痛中心流程进一步规范,救治水平进一步提升。

三级救治网络的建立,使急性心肌梗死的救治成功率大大提高。

吴帆告诉记者,提高急性心肌梗死的抢救成功率,患者和家属的配合也很重要。有些患者发病后不重视,没有及时到医院就诊;有些患者来到医院后,家属不了解病情或担心手术存在的风险,迟迟没有作出决定,从而错过了良好的治疗时机。

“最后再强调一下,一旦出现急性心肌梗死症状,一定要马上拨打120急救电话,及时接受治疗。”吴帆说。

“瘦小老太太”尤需警惕骨质疏松

□本报记者 马晓非
通讯员 毛树存

随着人口老龄化的加速,骨质疏松已经成为影响中老年人健康的主要疾病。骨质疏松被称为“沉默的杀手”,疼痛、驼背、身高降低和骨折等是其主要症状,严重危害是诱发骨折,轻则影响机体功能,重则致残甚至致死。

“女性患骨质疏松的风险远超男性,而高龄、低体重女性尤其要注意骨质疏松。此类高危人群也被形容为‘瘦小老太太’。”近日,许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红在接受采访时告诉记者,对于年轻人来说,缺乏运动、缺乏阳光照射也是导致骨质疏松的高危因素。

各个年龄段的人群都应预防骨质疏松,绝经后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到最高值。最高值越高,到老年后发生骨质疏松的时间越晚,程度也越轻。

虽然骨质疏松对人们的危害很大,但是它是可防可治的。

唐丽红表示,体育锻炼对于预防骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得并保持最大的骨强度;饮食习惯与钙的吸收密切相关,增加钙及蛋白质的摄入、低盐饮食很重要;充足的光照会促进维生素D的生成,每天应至少接受阳光照射20分钟。

吸烟和过度饮酒等不良生活习惯会增加患骨质疏松的风险,成年男性和

女性一天的酒精摄入量应分别不超过25克和15克。此外,要预防跌倒。

“由于骨质疏松早期症状不明显,因此高危人群要引起足够重视。”唐丽红说,回答以下问题可以帮助大家进行自我检测,任何一项问题回答为“是”者,则为骨质疏松高危人群,应及时到医院就诊,做到早诊断、早预防、早治疗。

- 1.您是否曾经因为轻微的碰撞或跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 2.您连续3个月以上服用激素类药物吗?
- 3.您的身高是否比年轻时降低了3厘米?
- 4.您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有1到2天不饮酒)
- 5.您每天吸烟超过20支吗?
- 6.您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
- 7.父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况?
- 8.女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
- 9.女士回答:您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
- 10.男士回答:您是否患有阳痿或缺乏性欲等症状?



近日,许昌市第三人民医院(许昌红月医院)组织医护人员来到魏都区西关街道办事处许烟社区,开展了以“防治糖尿病,从每个家庭做起”为主题的义诊活动。图为活动现场。
马晓非 摄



我的每次回应
都是对你的告白
全心全意 为您服务

春风十里
不及万里为你
全心全意 为您服务

