



# 急性心梗,如何化险为夷

生活中,我们经常看到猝死的新闻,其主要原因就是急性心肌梗死。很多人对这个疾病仍缺乏了解,不知道它到底是什么病,对其相关症状也不熟悉,以至于出现症状时错过最佳急救时机。本文就从急性心肌梗死的表现、急救方法两个方面向大家简单普及急性心肌梗死知识,帮助大家认识这个病,加强预防。

救时间;其次,帮助患者就地平卧;再其次,倘若条件允许,立即吸氧;最后,如果患者心脏突然停止跳动,第一时间对其进行胸外按压和人工呼吸,直至救护车到达现场。

### ◆ 预防和治疗非常关键

急性心肌梗死对患者的健康及生命安全危害非常大,除了加强预防之外,还要了解急性心肌梗死胸痛与主动脉夹层、肺动脉栓塞的区别。主动脉夹层也会产生与急性心肌梗死类似的胸痛症状,区别在于胸痛部位较高,呈撕裂样疼痛感,比急性心肌梗死起病急、疼痛辐射范围广、持续时间长,严重者还会造成休克,需加以鉴别、区分。肺动脉栓塞的主要症状包括胸痛、咯血、休克、呼吸困难等,不同于急性心肌梗死的是,其还可能出现右心负荷加剧情况,表现为下肢水肿、发绀等,可通过肺部CT、放射性核素肺灌注扫描等方式进一步确诊。

蒋菁薇

### ◆ 急性心肌梗死的表现有哪些

**典型表现:**对于绝大多数急性心肌梗死患者来说,其常合并冠心病、高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病,在日常生活中,常由于情绪波动、吸烟、饮酒、劳累等因素诱发,从而出现窒息性胸痛,还会发生心慌、气促、冷汗、面色苍白等情况。

**非典型表现:**急性心肌梗死患者存在一些非典型表现,倘若未注意,很容易引起误诊、漏诊。具体如下:

**腹痛** 一些急性心肌梗死患者会感到上腹疼痛,临床很容易误诊为消化道溃疡、胰腺炎、急性胃炎等。尤其对于老年群体来

说,一旦其出现腹痛合并呼吸困难、心律不齐、发绀等情况,一定要提高警惕,这很可能是急性心肌梗死找上门。

**牙痛、下颌痛** 部分急性心肌梗死患者会出现剧烈牙痛的症状,但牙痛部位不明确,即使口服止痛药也很难缓解,甚至还会出现面色苍白、大汗淋漓等情况,这些都是急性心肌梗死的表现。

**无痛** 对于老年人、糖尿病患者来说,如果出现上腹部堵闷、心悸、憋气、休克、心律失常等症状,但又没有明显疼痛感,那么急性心肌梗死的可能性非常大,需要立即就医。老年人感觉不到疼痛或者疼痛轻微与其植物神经功能减退有

关,而糖尿病患者因有神经病变,对疼痛的敏感性差,以至于出现急性心肌梗死症状不能够及时发现。除了上述症状之外,急性心肌梗死患者还会出现心力衰竭,表现为气促、烦躁、发绀等。

### ◆ 急性心肌梗死的救治方法

对于急性心肌梗死患者来说,如果发生血管阻塞,半个小时心肌细胞便开始坏死,6至8小时后完全坏死。在发病过程中,尽早发现,第一时间对阻塞血管进行处理,使之保持畅通,便会增加救治希望。在日常生活中,如果遇到家人、朋友突发急性心肌梗死的情况,千万不要慌张,要保持镇定,有序急救。首先,拨打120急救电话,缩短急

### 为您提醒

## 心里咯噔一下 警惕室性早搏

很多人都有过心脏“咯噔”一下的经历,这其实是心悸的表现。但如果经常性发生,要警惕是否存在室性早搏。

正常心跳是匀速、规律的,每一次心跳的时间间隔大致相同。当心脏电信号传导出现问题,心跳提前发生了,就叫过早搏动,简称早搏。发生在希氏束(心脏传导系统的一部分)以下的心肌细胞过早搏动称为室性早搏。

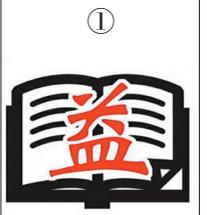
室性早搏在临床上并不少见。普通人群在常规体检的心电图检查中室性早搏的发生率为1%,若是进行24小时心电图或更长时间的监测,室早的检出率可以达到40%到75%。无症状非危险的室性早搏无需治疗,有危险或有明显症状的室性早搏需尽早治疗。如果心脏经常咯噔,建议尽早去医院就诊。曾昭华

## 血糖高不高 留意腿和脚

不少中老年人平时很注重养生,体检时却被告知血糖超标或者患上糖尿病。其实,当血糖偏高时,或多或少都会通过身体发出预警,尤其是腿脚可能会释放出如下信号:

1. **伤口不易愈合** 高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,变得难以愈合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本来就差,处理不当可能引发足部细菌反复感染,最终导致伤口长期无法愈合。
2. **出现“糖斑”** “糖斑”多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。主要是由于皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现红斑、水泡等。

3. **腿脚麻木** 长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。
4. **皮肤瘙痒** 血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,出现皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,到了夜间会更加明显。
5. **皮肤皲裂** 长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水和干燥等。另外,血糖过高也会刺激微循环调节机制,使得皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皲裂。汪芳



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240329”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

- 3月27日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:
- 1、本末倒置;
  - 2、铤而走险;
  - 3、快马加鞭;
  - 4、名落孙山;
  - 5、弱肉强食;
  - 6、腰缠万贯。

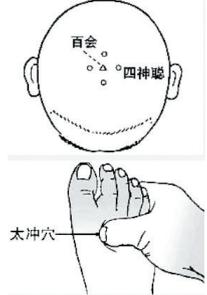
## 按对穴位能调节情绪

情绪低落时,中医认为,通过穴位按摩可以调节情绪。

**按摩百会穴** 其位于头顶正中心,选择梳齿不锋利的羊角梳或木梳,进行梳头,也可用手指点按。

**按摩四神聪穴** 其位于百会穴的前后左右各旁开1厘米的位置,共4个穴位。同百会穴一样,选择梳齿不锋利的羊角梳或木梳,进行梳头,即可同时按摩到5个穴位。

**按摩太冲穴** 其位于足大趾与足二趾的趾缝向后大概1.5厘米处,点按时有酸胀感。刘军



## 骨质疏松症到底怎么防

骨质疏松是一种常见病,尤其易发生于绝经后妇女和老年男性。

骨质疏松的症状是疼痛,最常见的部位是腰背部、腿部、各关节,严重时会引起全身骨骼疼痛。它给患者生活带来极大不便和痛苦,治疗收效很慢,一旦骨折又会危及生命,因此,对退行性骨质疏松症患者应积极进行抑制骨吸收,促进骨形成治疗,还应加强防摔、防碰、防绊、防颠等措施。

预防骨质疏松的方法如下:

1. 控制饮食结构,避免酸性物质摄入过多导

致酸性体质加剧。大多数的蔬菜水果都属于碱性食物,而大多数的肉类、谷物、糖、酒、鱼虾等类食物都属于酸性食物,健康人每天酸性食物和碱性食物的摄入应遵循1:4的比例。

2. 吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,喝浓咖啡会增加尿钙排泄,影响身体对钙的吸收,摄取过多的盐和蛋白质亦会增加钙流失。日常生活中应该避免形成上述不良习惯。

3. 运动可促进人体的新陈代谢。进行户外运动以及接受适量的日

光照射都有利于钙的吸收。运动中肌肉收缩,直接作用于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度。因此,适当运动对预防骨质疏松亦是非常有益的。

4. 防止缺钙还必须养成良好的生活习惯,如熬夜、兴奋的夜生活等无规律生活都会加重体质酸化。应当养成良好的生活习惯,从而保持弱碱性体质,预防骨质疏松症的发生。

5. 不要食用被污染的食物,如被污染的水、农作物、家禽鱼蛋等,要吃一些绿色有机食品,防止病从口入。苏萌萌

# 优质低价 俄罗斯纯羊奶粉

### 一、丰富的营养成分

俄罗斯羊奶粉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙质等成分,不仅能够为人体补充能量,而且还能够给人体提供多元化的营养,增强人体的抵抗力。

### 二、纯羊奶,口感醇正

俄罗斯羊奶粉是纯羊奶,奶源纯净,口味醇正,膻味较小,大都能够适应其味道,入口香浓。

### 感恩大回馈:

原价168一袋一斤装的俄罗斯羊奶粉,现价168元买一袋送三袋。168元整四斤俄罗斯羊奶粉。

### 添加售后人

员微信,有感恩大红包和三十枚山鸡蛋领取。



## 猕猴桃山楂汁改善食欲

很多人患上感冒后,短期内会出现食欲下降等不适。给大家推荐一款解馋又开胃的猕猴桃山楂汁。

具体做法是:准备猕猴桃、鲜山楂各2个。将猕猴桃洗净去皮切块,鲜山楂洗净切去核,然后将两者放入榨汁机,加

凉开水适量,一起榨汁即可。此果汁味道酸甜,喜欢稍微甜一点的,可加入适量蜂蜜。

其中,猕猴桃有解热、健胃的功效,山楂有消食健胃的功效。因为山楂酸度较高,空腹饮用可能对胃有刺激,因此宜饭后饮用。谭汉添

联系电话:0532-81660509