【关注心梗急救日】

记住两个“120”:时间就是心“机”

11月20日是心梗救治日,之所以把这天设为心梗救治日有两个寓意:一是急性心肌梗死发生后要立即拨打120,二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟,从发病至开通梗死血管,如能在120分钟内完成可大大降低病死率和致残率,取得良好的治疗效果。专家表示,心梗患者,相仿的年龄、同样的病情,预后却完全不同。

【案例】

同样是急性心梗
预后却大相径庭

54岁的张先生,前一晚出现左前胸疼痛,胸痛剧烈且持续不缓解,伴有全身出汗。家人建议去医院就诊,张先生认为自己身体很好,于是服用几粒“救心丸”,愣是在家熬了一夜。第二天已经出现气喘症状,家人赶紧送至医院就诊。到时患者胸痛已经超过12小时。查心电图显示前壁心肌梗死,患者端坐呼吸,两肺布满湿啰音,呈急性左心衰表现。迅速在呼吸机支持下行急诊冠脉介入手术,冠脉造影显示左前降支近端100%闭塞,立即予以开通闭塞血管,血流恢复TIMI3级(完全正常血流)。

虽然患者从就诊到开通堵塞血管仅72分钟,但患者从发病到医院就诊已经有12小时,造成血管闭塞时间过长,梗死面积太大,出现心力衰竭并发症,预后不佳。现已基本丧失正常生活和工作能力,平时稍微走路就气喘,并多次因急性心力衰竭住院。

58岁的李先生因突发胸骨后憋闷疼痛,伴有大汗,自觉情况不妙,紧急到医院就诊。查心电图显示前壁心肌梗死,紧急行急诊冠脉介入手术,冠脉造影同样显示左前降支近端100%闭塞,立即予以开通闭塞血管,血流恢复TIMI3级,从进医院到开通闭塞血管的“门球时间”仅用了75分钟。加之患者从发病到达医院就诊仅用了半小时,坏死心肌面积不大,术后恢复良好,平时只需要规律服药,对生活和工作没有太大影响。

【观点】

抓住抢救黄金时间
胸痛中心构建一体化急救体系

相关专家介绍,随着国家在三级医院大力建设胸痛中心,医院对高危胸痛尤其是急性心梗的抢救,无论是硬件设备还是软件配置都得到了大幅提升。但中国急性心肌梗死的死亡率并没有出现预想的显著下降,一就是中国急性心肌梗死的发病率仍逐年上升,并未出现下降拐点。另一个重要原因是,患者从胸痛发作到医院就诊的时间大大超过黄金抢救时间120分钟,造成到院后残存可挽救的心肌较少,严重影响预后。

“门球时间”指的是急性心梗患者从进入医院大门至首次球囊扩张的时间,这一时间的长短,是决定急性心梗患者院内抢救成功率的重要因素,当前国际标准是90分钟内。医院胸痛中心一般配置有一流的介入导管室及抢救设备,全天候开通急性心肌梗死抢救绿色通道,胸痛救治小组24小时排班在岗,绿色通道100%实现10分钟完成心电图检查,20分钟完成床旁肌钙蛋白检测,30分钟完成CT“胸痛金三联”检查,平均“门球时间”控制在70分钟左右。

【提醒】

出现胸痛且向背部、
肩颈等放射痛要注意

急性心肌梗死患者一定要尽可能缩短从发病到医院救治的时间,不能因为性格要强、晚上发病等各种原因而延迟去医院。同样的前壁心肌梗死,往往就因为就诊时间差异,造成两种完全不同的预后和人生。

当出现左前胸、胸骨后的憋闷疼痛、压迫感、堵塞感等,特别是向肩背部、颈部等放射;还有一些不典型的上腹部疼痛、咽部疼痛、牙痛持续不缓解,再伴有出汗症状等,需要警惕可能是心肌梗死,应立即就医,在最短时间内进入规范的救治流程,实现急性心肌梗死抢救的最优化。从预防的角度来说,定期体检不可少,管控好血压、血糖、血脂、体重,戒烟戒酒,增加体育锻炼,减少心肌梗死的发病风险。于丹丹

2022年公众十大用药提示发布

日前,2022年“全国安全用药月”启动仪式暨第七届中国药品安全论坛在京举办。会上发布了2022年公众十大用药提示,呼吁大家关注安全用药,学习用药知识,促进全民健康。

1 骨质疏松只补钙?科学用药方有效

骨质疏松症分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松,用药也有不同。钙营养不良引起的骨质疏松,补充钙剂会有一定的效果;原发性骨质疏松应在医师的指导下治疗,仅仅盲目补钙没什么作用。

老年性骨质疏松主要与增龄衰老有关,一般选择钙剂+维生素D和一种骨吸收抑制剂(双膦酸盐,如阿仑膦酸钠)的“三联药物”治疗,这是目前公认的治疗方案。老年女性骨质疏松主要与雌激素不足有关,可在基础治疗即钙剂+维生素D的基础上,联合雌激素或选择雌激素受体调节剂治疗。

2 幽门杆菌不要怕 四联疗法治疗它

四联疗法是一种治疗幽门螺杆菌感染的联合用药方案,根治率可达90%,由质子泵抑制剂、两种抗菌药物、铋剂共四种药物组成。

目前,四联方案疗程为10天或14天。如果疗程不足,则可能难以完全根除;如果超过疗程,会增加不良反应及耐药的风险。因此一定要足疗程服用,不可随意中断或停止。患者自行缩短疗程或中途忘记吃药,都会导致治疗效果不佳,易引起幽门螺杆菌耐药,给日后根除带来更大的困难。

3 控制痛风要坚持 随便停药不可取

急性关节炎期是原发性痛风最常见的首发症状,此时主要进行抗炎镇痛治疗,在急性发作24小时内应及时服用小剂量秋水仙碱。痛风急性期缓解后仍需要控制尿酸水平。觉得不痛了便擅自停药的做法是不可取的。

持续的高尿酸会对肝、肾、心脏和关节等器官造成损害,间歇期及慢性期痛风可选用降尿酸药物稳定血尿酸水平,并可在医师的指导下调整药物用量。此外,痛风患者要多吃蔬菜水果;多喝水,少喝汤,每天需要喝至少2升水;禁饮酒;少吃动物内脏、海鲜和嘌呤含量高的食物;运动要适宜,防止剧烈运动。

4 甲亢用药注意多 按时检查剂量调

目前,治疗甲亢的药物主要包括甲巯咪唑、丙硫氧嘧啶。全疗程1年半至2年或更长,分为三阶段:症状控制期、减量期和维持期。患者应定期随诊、检查,如发生甲减等情况需加用左旋甲状腺素。

药物治疗期间需注意:遵医嘱服用,切忌吃吃停停;密切监测自身变化,避免激素水平波动较大;定期复查甲功、血常规和肝功能,是否调整药物或剂量需遵医嘱;坚持规律作息、均衡饮食、保持良好情绪,呵护健康。

5 科学使用吸入剂 定期清洁要做到

正确使用吸入剂是哮喘治疗中至关重要的环节。吸入药物时,尽量保持上半身为直立状态,嘴巴包住整个吸嘴,深长用力吸气; 吸完之后需屏气5—10秒钟,不要对着吸入装置呼气,使用完毕后应擦拭干净;吸入用药后,立即用清水漱口,可减轻或避免不良反应。

有些吸入装置需要定期清洁。干粉吸入装置用干纸巾擦拭吸嘴的外部即可。压力定量气雾吸入器建议每周定期清洗一次。取下药瓶和吸嘴盖后,用温水清洗掀压器,晾干后再重新装上药瓶。每次清洁、安装后,需向空中按压释放两喷完成预充,之后可正常使用。

6 治疗痤疮莫心急 选对药物很重要

如采用药物治疗痤疮,需要在医师指导下选用维A酸、异维A酸、抗菌药物等进行规范治疗。

维A酸类。建议低浓度、小范围使用。异维A酸有明确的致畸作用,育龄期女性及其配偶应在治疗前三个月、治疗期间及治疗结束后一年内严格避孕。妊娠期、哺乳期禁用。

过氧苯甲酰。高浓度时具有一定的刺激性,建议从小范围擦起,皮肤破损处或急性炎症时禁用,妊娠期、哺乳期慎用。

壬二酸。在开始用药后的前几天,皮肤患处可能会出现瘙痒、灼痛或刺激感。妊娠期和哺乳期如非必要,尽量避免使用。

如需口服抗菌药物进行治疗,首选四环素类药物,治疗要保证足够疗程。

7 降糖药物来减肥 不是人人都适宜

二甲双胍可以安全、有效改善胰岛素抵抗,对于肥胖和超重的2型糖尿病患者有一定的控制体重的作用,单纯肥胖者盲目使用可能会带来不良后果。

近年来,司美格鲁肽也被减肥人士广泛关注。此类药品在国内目前只批准用于2型糖尿病,以下人群禁止或谨慎使用:妊娠期妇女、胰腺炎患者、甲状腺髓样癌、胃肠道疾病患者、1型糖尿病患者、2型多发性内分泌肿瘤综合征患者、糖尿病视网膜病变患者。

8 科学治疗干眼症 人工泪液来干预

干眼症患者应根据病因、症状严重程度、眼表面损坏等具体情况等,在医师指导下合理选择人工泪液等药物,健康用眼,才能有效缓解眼干眼涩的症状。

有的人工泪液制剂中含有防腐剂,适用于短期内眼干眼涩的患者,不建议长期使用。药品使用期限除非特别说明,开封后应尽快用完。如需长期使用,应在医师指导下选择使用不含防腐剂的小支包装的人工泪液。每支的使用期限为一天,一旦打开,务必当天使用完毕,未使用完也应该丢弃。

9 治疗失眠遵医嘱 正确选药很关键

失眠的治疗主要通过睡眠卫生教育、认知行为治疗、物理治疗、药物治疗等进行综合干预。由于个体差异大,应在医师指导下充分结合个人情况选择最合适的药物。

安眠药物的使用应从小剂量开始用药,按需、间断、足量给药,一旦达到有效剂量后不宜轻易调整药物剂量。药物治疗疗程一般应短于4周,超过4周的药物干预需要至少每个月到医院定期评估。对于特殊人群如儿童、孕妇、哺乳期妇女,以及肝肾功能损害、重度睡眠呼吸暂停综合征、重症肌无力患者,不宜使用安眠药物治疗。

10 靶向药物疗效好 基因检测先确定

靶向药物是根据“靶点”精准攻击癌细胞的药物,并非人人有效,只有携带了特定突变基因的患者才有更好的治疗效果。在使用靶向药物前,一定要在正规机构进行相应的基因检测。

靶向药物服用的过程较长,应严格遵照医嘱,定期监测相关指标,避免擅自增减药量。如出现不能耐受的不良反应,应及时就诊,在医师指导下调整药物剂量,甚至停药。

孙红丽

健康科普

5种“面相”是疾病征兆

近日一女子在餐馆吃饭时,被陌生人走来提醒“脑子里可能长了肿瘤”。后经医院确诊,该女子患垂体瘤。专家提醒,这5种“面相”提示身体疾病,一起来看。

脸色发红 血压偏高

过分红润:满脸通红或颧骨处泛红,说明心脏供血过量,这类人容易患高血压,要提防心脏病;两眼间比其他部位偏红:尤其是大红色,意味心火过旺;呈青紫色:表明全身血液运行不畅,要防冠心病。

印堂发青 心脑可能缺氧

过红:代表血脂异常、血压高、脾气大、易中风;凹陷:可能是先天心脏功能较差、心脏供血不足;发青:说明心脏、大脑轻度缺氧;发黄:提示人体气血不足、脾胃虚弱;有川字纹:说明心脏供血不足、易焦虑。

耳垂有褶 预示动脉硬化

有些冠心病患者的耳垂上,有一条褶沟或皱痕,常被称为“冠心病沟”“脑动脉硬化耳褶征”等,这也是“耳褶心征”的表现。这是因为动脉硬化发生时,血液循环受阻,耳垂属于身体末端部位,局部缺血更明显,导致耳垂血管收缩,出现耳褶。

眼睑小瘤 血脂异常

中老年人双上眼睑内侧长有淡黄色、柔软的扁平疣状隆起,一般为米粒或黄豆大小,这可能是眼睑黄色瘤。这往往说明患者胆固醇和血脂偏高。研究发现,眼睑出现黄色瘤10年内发生心脏病或死亡风险明显更高。

眼圈发黑发青 多个内脏受损

肝硬化的人通常表现为脸黑、眼黑;肾病后期会有黑眼圈表现;冠心病也会导致黑眼圈、口唇发紫;干燥综合征也会出现黑眼圈。青眼圈最常见,偶尔一两天睡不好觉,就会眼圈发青。有些人生气后眼圈也会发青,这是因为肝主目,动怒伤肝。王鸿谟

做好“三五七” 血栓不上身

世界卫生组织提醒,连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。所以,要远离静脉血栓,“动”是最有效的防控措施。而走路,可从头到脚动起来。走路防血栓,遵循“三五七”原则:

“三”是指每天要步行3000米以上,且保证30分钟,并坚持做到有恒、有度,过分剧烈的运动对身体不利。“五”是指一星期要运动五次以上。“七”是指运动后心率+年龄=170。例如:50岁的人,运动后心率达到120次,身体极好者可达到190次;身体不好者不要超过150次,具体要根据自己的身体情况来调节。

如果觉得“三五七”原则太难记,那就记住一句话:每天至少快走30分钟,直到身体发热、甚至微微发汗,就达到锻炼效果了。阮长耿

欢迎扫码加入“健康之家”微信群学习健康知识

民正遗嘱库 提前过户风险大 没立遗嘱引悲哀
国家商务部特许经营备案号:03702007120001 34

王爷爷膝下有一儿一女,孩子们都已经成家。旁人都觉得,王爷爷现在是人生最幸福的阶段,自己退休了,儿女也独立了,王爷爷辛苦了一辈子,也该安享晚年,但是王爷爷重男轻女的思想有点严重,他觉得儿子才是晚年的靠山。认为自己供完女儿读大学,嫁出去的女儿泼出去的水,对女儿已经仁至义尽了。

儿子成家后,生了一儿一女,王爷爷还帮着照顾孙子孙女,每天照顾儿子一家起居饮食,孙子孙女生日、逢年过节都会给红包,但反观对女儿就没有这么好了,女儿的孩子是她自己带的,平常也没有在日常生活上照顾女儿一家,长年累月的不公平,女儿心里对父亲的埋怨也在累积,逐渐回家的次数也少了,对父亲的关心也少了。

但王爷爷只觉得是女儿不护娘家,觉得女儿不懂得感恩自己多年的养育,甚至害怕女儿和儿子争财产,所以干脆把现居的房子提前过户给了儿子,女儿得知这件事后十分生气,还回娘家大闹了一场,并表示自己可以放弃财产,但从此以后王爷爷的晚年赡养由弟弟负责。

民正继承服务项目
400-901-189
遗嘱保管 专业见证 继承服务
资产托管 监督执行 最定监护
统一核发遗嘱证保障财产继承

儿子儿媳刚拿到房子的时候,信誓旦旦说会好好照顾王爷爷,让他放心。但儿子偷偷把王爷爷的房子拿去抵押,把抵押得到的钱拿去炒股投资,儿子的股票损失惨重,王爷爷的房子要被收走了。收房的时候王爷爷才知道,原来儿子已经把家产败光了,无奈之下只好搬进儿子家。

久而久之,儿媳也开始摆脸色给王爷爷看,成天在家指桑骂槐,家里吵翻了天。王爷爷也逐渐觉得日子过不下去了,想搬去和女儿住,但女儿一口回绝。

王爷爷没办法,只得自己一个人找间小房子租住。某天晚上去洗手间时,脚一滑摔骨折了,医生说得卧床半年以上。儿子去医院看望过一眼后就再也没有出现,女儿送了几次汤后就借口忙,逐渐也少了看望。

王爷爷至此后悔莫及,其实王爷爷可以通过立遗嘱的方式把房子给子女,这样可以使得老人得到更好的赡养,如果财产写给孩子之后不孝顺了,还可以修改遗嘱,哪个子女孝顺就把房子给谁。

提醒 房子是您安享晚年的保障,谨慎分配

自书遗嘱
代书遗嘱
诉前调解
遗嘱见证
财产继承
监督执行

家庭财产分配
遗嘱登记保管
房产继承服务

关注民正为老小助手微信号
帮您解决家事问题

全国24小时咨询:
4009-019-189
办理时间:周一至周六8:30-17:00

青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室
北京订立中心 北京市海淀区中关村善缘街一号立方庭大厦
潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

办理电话 0532-86101599

鹿鞭丸团购每丸只要7块9
关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒
每天限量100大盒

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。

扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

大儒出书服务社

你想出回忆录、家谱、作品集、书画册吗?
青岛大儒出书社从2012年至今的专业发展,是您理想的选择。我们可以帮助您撰写书稿、出版书籍、发表作品。
诚信经营,质量至上。
我处是《中国海洋大学出版社》
青岛事业部出版部
地址:青岛市市南区中山路百盛大厦2205室
电话:13165033554 0532-81161227

2023《老年生活报》 欢迎订阅▶
欢迎订阅2023年度《老年生活报》 全国各地邮局网点和青岛报业集团各发行站点皆可办理订阅手续
订报咨询热线:0532-82933711 82880022 邮局征订电话:11185
一年的温馨陪伴……
★每周一、三、五出版★彩色印刷★
微信扫码可直接订阅
99元