

昨日是中国心梗救治日,专家提醒——

心梗急救记着两个“120”



11月20日是中国心梗救治日。专家提醒,秋冬季节来临,天气转凉,急性心血管疾病进入高发期,成为威胁人们健康的一大隐患。心梗,全称为心肌梗死,是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命。心梗的就诊时间非常珍贵,每拖延1分钟就意味着梗死面积在增加。

多位医学专家提示,出现急性胸痛可及时拨打120急救电话,争取让心梗患者在黄金120分钟内得到救治(俗称两个“120”)。



如何快速识别心梗发作?

心梗是冠心病中最严重的一种,是在冠状动脉粥样硬化的基础上,管腔内的粥样斑块破裂、出血,导致血栓形成,持续、完全阻塞管腔,引起心肌缺血坏死的一种急性病症。

心梗发作往往有以下特点:

典型症状。表现为胸骨后或心前区出现压榨性疼痛,有压迫、濒死感,可持续5~15分钟或以上,有时还会有恶心、出冷汗等症状。一般来说,胸痛持续20分钟还不缓解就要高度警惕是心梗发作了。

不典型症状可以表现为身体其他部位疼痛。包括左肩膀、左臂、脖子、咽喉、牙齿、胃部等部位的疼痛。甚至有些人可以没有胸痛,只是有轻微胸闷、呼吸困难、牙疼、肩痛、头晕、恶心、憋气、大汗、胃胀、呕吐等不典型症状中的一种或多种。不典型心梗在女性和老年人以及糖尿病患者中尤其多见。

持续时间长。如果胸痛和不适感反复发作,或持续超过15分钟不缓解,要高度警惕急性心梗发作。

硝酸甘油难以缓解。如果胸痛或不适发作,舌下含服硝酸甘油2~3次仍不缓解,则有可能是心梗。

易感人群。心梗多发于40岁以上中老年人,有糖尿病、高血脂、高血压和吸烟饮酒、肥胖的人更容易发生。通常剧烈活动、情绪激动、受惊吓、饱餐、受凉等因素容易诱发。女性在绝经后发病率迅速上升。

心梗发作如何急救?

心梗急救讲究“分秒必争”,怀疑心梗发作,要保持镇静,安静休息,第一时间先拨打120,绝对不能自行去医院,即便自觉症状轻微也不行。因为,此时任何轻微活动都会增加心脏负担,加重心肌缺血;另外,心梗极易引起室

颤等恶性心律失常导致猝死,如果有急救医生在身边,及时抢救,就可以有效避免。

要正确使用急救药物。有冠心病史的患者,家中一定要常备硝酸甘油,如胸痛发作可在急救车到来之前,服用药物。服药前需测量血压,如果患者血压低于90/60mmHg,就不能含服硝酸甘油;如果血压正常,可以舌下含服硝酸甘油,5分钟后不缓解就增加1片,总量不超过3片。

心梗发作如何就医?

心梗发作后要在最短的时间内,到最近的医院,以最快的速度,接受最正确的心肌再灌注治疗(静脉溶栓或者急诊冠状动脉介入手术),尽量争取在120分钟内完成。

心梗,最有效的治疗,就是进行急诊溶栓或冠状动脉介入手术,开通闭塞的血管,恢复心肌的血液供应;当医生建议行溶栓或心脏介入手术时,千万不要犹豫,应立即配合。

如何预防心梗?

养成健康的生活习惯。少熬夜,避免过度疲劳和精神紧张,保持心情愉悦。

戒烟限酒,饮食清淡,限糖限油。多进行运动,特别是有氧运动。

定期接受体检。定期体检,能够及早发现是否存在高血压、糖尿病或高血脂等危险因素,一旦发现,及时治疗,才能降低心梗等心脑血管意外事件的风险。

有症状及时就医。近年来心血管疾病年轻化趋势明显,年轻人常认为年轻是资本,加班加点工作,饮食不规律,以外卖为主,且缺乏运动,如果出现胸痛、胸闷、心慌症状往往忍一下就过了,其实,这些症状就有可能是心绞痛发作的先兆,应该及早去医院检查。③6

据新华社电、北京老年医院客户端

第二届广西中药药膳大赛收官

我市第四人民医院获奖



本报讯(全媒体记者 杜林青 通讯员 范权)日前,第二届广西中药(壮瑶药)药膳大赛(总决赛)在广西南宁举行。我市第四人民医院与医院餐饮服务方河南金盛泽餐饮管理有限公司组队参赛,凭借深厚的中医药文化底蕴和精湛的烹饪技艺,荣获团体一等奖(金奖),药膳作品“莲子百合炖黄牛肉”荣获最佳作品奖和最佳人气奖。

本次总决赛以“传承中医国粹 弘扬药膳文化”为主题,来自全国的78支参赛队伍同台竞技,以药膳为媒,共同呈现一场中药(壮瑶药)药理与烹饪技艺相融合的匠心对决。

南阳参赛队以“膳养天下,相约河南”为主题,巧妙地将中医药膳文化与医圣故里历史底蕴相结合,围绕张仲景之“燮理阴阳、达木厚土”理论为主线展开设计,制作出6道独具匠心的药膳作品,有驱寒娇耳汤、莲子百合炖黄牛肉、养生红花季花鱼、仲景羊肉糕、六味小公鸡、石斛牛肉饼,药用与味蕾同步,美味与巧思兼具,展示了“蕴医于食、寓养于膳”的独特魅力,赢得评委的一致好评。③6

口腔溃疡莫大意



本报讯(全媒体记者 田华 通讯员 高艳红)“医生,我的舌头经常烂,反反复复,口疮还很大,会不会癌变啊?”11月20日,在市口腔医院两相路院区,患者赵女士向医生咨询时,医生表示:口腔溃疡莫大意。

“口腔溃疡俗称口疮、烂嘴,严格来说,它不是病,而是一种病症。”该院口腔黏膜病科医生张浙说,人们常说的“口腔黏膜溃疡”,多指“复发性阿弗他溃疡”,疼痛明显,溃疡周围黏膜充血,呈红晕状,中心凹陷,上面覆以灰黄色或浅黄色的纤维性假膜。这类溃疡一般不会癌变,它主要与免疫功能、遗传、饮食、心理因素等有关。通过调整饮食、注意休息、加强营养和保健、减少局部刺激、保持口腔卫生等,就可延长复发时间,减少局部症状,7至14天就会愈合。但是,当口腔内出现口腔黏膜白斑、红斑、扁平苔藓、黏膜下纤维化时,应提高警惕,若拖着不治,可能致癌。另外,若口腔内出现溃疡两周以上尚未愈合,口腔与颈部有不正常的肿胀和淋巴结肿大,或口腔反复不明原因出血及口腔、面部、咽部和颈部有不明原因的麻木与疼痛时,应尽早到正规医院就诊。

张浙表示,日常生活中要注意口腔卫生,做到每天早、晚刷牙,饭后漱口;少嚼槟榔等刺激性食物;戒除吸烟、嗜酒等不良习惯;定期口腔检查,及时拔除坏牙的残根残冠,拆除不良假牙等;多吃富含维生素和有防癌、抗癌作用的新鲜水果,可有效预防口腔癌的发生。③6