

冠心病患者夜间胸闷的家庭应急处理

冠心病容易在夜间发病，胸闷是常见症状，不仅会给患者带来身体上的不适，还可能导致病情恶化。因此，掌握一些家庭应急方法是非常必要的，可在关键时刻为患者争取宝贵的救治时间。

夜间胸闷的常见原因

1. 不良的生活习惯

1) 缺乏运动：长期不运动会导致心肺功能减弱，进而导致夜间出现胸闷症状。

2) 吸烟酗酒：香烟中的焦油及尼古丁等有害物质，易引起动脉粥样硬化，进而加重冠心病症状；酒精会刺激心脏，导致血压升高、心率加快。另外，酒精还会引起酒精性心肌病，进一步加重心脏损害。

3) 高脂饮食：过量进食高脂肪食物，会使血脂升高，增加血液黏稠度，从而加重心脏负担，诱发胸闷。

2. 生理因素

睡眠时，迷走神经兴奋，使得血液黏稠度增加、血压波动，进而出现心绞痛、心肌梗死等症状。同时，夜间心脏供血量相对减少，血流速度减慢，心脏供血相对不足，故更容易出现胸闷及心肌缺血的情况。

夜间发生胸闷时如何处理

1. 调整睡姿 当出现胸闷症状时，需及时调整睡姿。建议



采取右侧屈膝卧位，此睡姿可减少心脏受压，减轻肺部瘀血，预防呼吸困难的发生。习惯仰卧者，可将上半身垫高10°~15°，有助于减轻心脏负荷，缓解胸闷症状。避免左侧卧位，以免加重心脏受压缺血。

2. 使用药物 硝酸甘油是冠心病患者常备的急救药物之一。当胸闷发生时，可立即舌下含服一粒（0.5毫克），1~2分钟内可起效，约30分钟作用消失；可每隔5分钟重复给药1次，但不得连续服用超过3次。还可采用喷雾剂，每次0.4毫克，15分钟内不超过1.2毫克。若含服硝酸甘油15分钟内，症状没有缓解，很可能是急性心肌梗死发作，需立即拨打120急救电话。

此外，速效救心丸也可用于心绞痛发作时的急救。胸闷发作时，可舌下含服10~15粒速效救心丸。同样需注意的是，

若症状持续不缓解或加重，需及时就医。

3. 优化环境 保持卧室通风良好对缓解胸闷非常重要，此外，应将室温控制在24℃~26℃之间，湿度保持在50%左右，均能有效缓解胸闷症状。

4. 穴位按压 内关穴是心脏保健的重要穴位，患者自己按压或由家属按压，均可在一定程度上缓解胸闷。内关穴位于腕横纹上3横指，每次按压3分钟左右，按压力度以患者自觉酸胀即可。

5. 及时就医 若胸闷症状持续超过20分钟不缓解，且伴有口唇及指甲青紫、呕吐、意识模糊等症状，需立即拨打120急救电话，及时就医，并向医生详细描述发作情况，以及所采取的应急措施，以帮助医生快速进行治疗及诊断。

邵阳市北塔区
陈家桥镇中心卫生院 姚丽辉

调整生活方式 科学防治高血压

现代社会人们生活节奏快，工作压力大，高血压已成为危害人民群众健康的主要疾病。高血压不仅会引起头晕、心悸等不适，还可能诱发心梗、脑梗等心脑血管疾病，对人们的生命安全构成了巨大威胁。因此，科学防治高血压非常重

低盐饮食的重要性

1. 盐分摄入与血压的关系

钠盐是人体内不可缺少的一种矿物质，但是过多地摄入盐分会给健康带来不利影响，特别是血压。结果显示，过多的盐分摄入会使机体内钠离子浓度增高，继而造成细胞外液体积的增多和血压的升高。长期高盐饮食既增加了高血压的发病风险，还会加重高血压病情。

2. 如何实施低盐饮食

一是利用天然食材代替盐分，例如，用香草和柠檬汁等调味品，以增加食物口感。二是做饭时采取先煮熟再调味的方法，以减少盐分摄入。另外，挑选低盐或无盐食物，如购买低盐酱油和低盐腌制食物；在外用餐时，可请厨师少放点盐，或采用低盐的烹饪方法，都是

控制盐分摄入不容忽视的环节。

戒烟限酒的重要性

1. 吸烟对血压的影响

研究显示，吸烟可引起血管收缩，继而加重心脏负担和血压上升。长期抽烟会加速动脉硬化、损伤血管内皮功能，进一步加重身体负担。另外，吸烟会降低降压药物的效果，从而增加血压的控制难度。

2. 酒精摄入与血压的关系

适度饮酒是否有利于降压仍有争议，但可以肯定的是，过度饮酒毫无疑问会使血压升高，从而增加心血管疾病的发生几率。过度摄入酒精会使血管暂时性扩张，使血压暂时降低，但随后由于血管收缩，血压又会升高。长期饮酒过多，血管不断收缩，会加重心脏负担，继而诱发高血压。另外，酒精还会影响降压药物代谢，

使药效下降，从而使血压控制更加困难。

3. 戒烟限酒的方法

想要成功戒烟限酒，首先要坚定信念，方法得当。

为了有效戒除烟瘾，可以选择逐渐减少吸烟量，或采用尼古丁替代疗法，如尼古丁贴片和口香糖等，以此来缓解戒断的相关症状。同时，听取专业戒烟咨询与支持至关重要，有助于制订个性化戒烟计划、心理支持及应对策略等。

限酒的关键是自我控制、适量饮用。高血压患者应严格限制饮酒量，社交场合可事先表明自身健康情况，用茶等非酒精饮料代替酒。同时，家庭成员及朋友们的支持与监督，也是协助高血压患者成功限酒的有效途径。

永州市中医院血透室 蒋灵燕

脑梗塞的病因及防治

脑梗塞是常见的心脑血管疾病，严重威胁人们的健康和生命安全。全面认识脑梗塞的原因及防治方法，是减少发病率、残疾率、死亡率的关键，下面为大家详细介绍该病的发病原因及防治方法。

脑梗塞的病因

1. 血管因素

血管因素包括动脉粥样硬化、脑血管狭窄和脑血管畸形。动脉粥样硬化是因为血脂在血管壁上沉积，形成了斑块，导致血管腔变窄，从而影响了血液的流动。这些斑块一旦破裂或脱落，会形成血栓并进一步堵塞脑血管。脑血管狭窄则可能是先天因素或后天疾病（如高血压、糖尿病等）导致血管壁增厚、管腔变小。脑血管畸形则是指脑血管发育异常，可引起血液流动异常，增加脑梗塞发病率。

2. 血液因素

如血液中血小板数量过多或功能亢进，容易导致血栓形成；其次，红细胞增多症或变形能力降低、凝血因子异常等可增加血液凝固而诱发脑梗塞；另外，血液粘稠度升高，如高血脂或高血糖状态下，会影响血液流通，增加脑梗塞几率。

3. 生活方式

吸烟、饮酒过多、饮食习惯不规律、运动不足等不良生活习惯，均会对脑血管健康造成不利影响。吸烟可使血管内膜受损，加快动脉硬化过程；饮酒过多会诱发高血压，继而增加脑梗塞的危险性；高盐、高脂、高糖等不良饮食习惯可加大血液粘稠度，影响脑部血液循环；缺乏运动将使机体代谢能力下降，同样对血管健康不利。

脑梗塞的治疗方法

1. 急性期

脑梗塞急性期的治疗目的在于尽快恢复脑部血液循环，缓解脑组织缺血缺氧损伤，常用方法为溶栓疗法。对于不宜溶栓者，或溶栓效果不佳时，可通过机械取栓和其他介入治疗直接取出血栓。另外，急性期的治疗还包括控制血压、血糖及其他生理指标来缓解脑组织进一步损害，同时保持呼吸道畅通，必要时可通过氧疗或机械通气，以保证脑部足够的氧供给。

2. 恢复期

恢复期的治疗重心为促进神经功能恢复及减少后遗症，治疗方法主要是药物治疗，如应用抗血小板药物，防止血栓再形成，应用神经保护剂，促进损伤神经修复。另外，物理疗法、职业疗法等康复手段，以及语言疗法，可以帮助患者重新掌握日常生活技能并改善生活质量；心理治疗可以缓解患者因疾病造成的心灵压力，并提高他们的自信。

脑梗塞的预防措施

1. 调整生活方式 戒烟限酒、健康饮食、规律作息、适量锻炼等均可有效减少脑梗塞的发生风险。戒烟可降低血管内膜受损，限酒可避免酒精刺激脑血管；低盐低脂高纤维饮食有利于保持血管健康；规律作息及适量锻炼则能增强心肺功能，改善血液循环。

2. 医疗干预 有高血压、糖尿病、高血脂等脑梗塞高风险因素者，要定期体检，及时发现和控制危险因素。遵医嘱服用降压药、降糖药等，将血压、血糖、血脂控制在理想范围内。对于已经出现脑梗塞者，应按时服用抗血小板药物或抗凝药，以防止血栓再形成。

郴州市永兴县中医医院 刘希