

“隐身的杀手” —急性心肌梗死

急性心梗是一种比较常见的心血管疾病，且有越来越年轻的趋势，很多人因为对其不了解，可以说是畏之如虎。其实急性心梗在发作前是有一些征兆的，只要我们了解一些相关知识，知道正确的处理方式，争取治疗时间，相信能最大程度地降低其对我们身体的负面影响。以下我们就围绕急性心梗的一些表现与治疗措施给大家进行科普，希望能帮到有需要的朋友。

急性心梗 有哪些常见症状？

1. 疼痛，最早期的症状是剧烈而持久的胸骨后疼痛，可波及胸前区，可放射到左肩部、咽部、下颌部，且表现出压榨性疼痛，常伴有胸闷烦躁不安、出汗及濒死感，休息及含服硝酸脂类药物不能缓解。
2. 胃肠道不适，如呕吐、恶心、腹泻等胃肠道症状。
3. 休克、晕倒等症状：少数人不会感到疼痛，而是直接休克晕厥。
4. 心律失常，多发生在起病1~2天，可伴乏力、头晕等症状。

出现心梗症状如何处理？

1. 立即拨打120，平卧休息，放松情绪，在家里等待救援的同时，舌下含服硝酸甘油，若症状不缓解，10~15分钟后可再次含服硝酸甘油1片，保持电话通畅，避免因自行用药而延误治疗。
2. 要求救护车送至最近具有救治能力的医院，应首选成

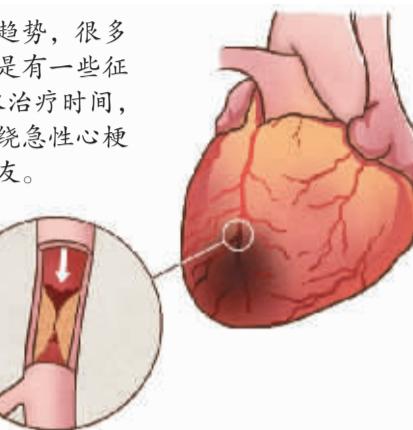
立了胸痛中心的医院。因为胸痛中心开通了急性心肌梗死抢救的绿色通道，让患者在进入医院后能快速地检查、确定病症。

3. 确定治疗方案，尽快开通堵塞的冠脉是挽救急性心梗患者生命的重要措施，有急诊介入治疗、溶栓治疗和外科手术三种方法可供选择。现代医学已证明急诊介入治疗是最佳的治疗手段。介入治疗是利用微创的导管技术开通堵塞的血管，使心肌恢复正常血流供应，心肌供血情况能得到改善。只有在不具备急诊介入治疗条件时，才选择溶栓或外科手术。

心梗的日常生活指导

1. 休息与活动：适当运动，运动方式以有氧运动为主，如行走、慢跑、简化太极拳等有氧运动，运动强度根据个体心肺功能，循序渐进。

2. 饮食指导：合理膳食，健康的饮食习惯，包括减少盐和糖的摄入，减少胆固醇的摄入（减少动物内脏、蛋黄类及油炸食物摄入）；多吃新鲜蔬菜、水果、粗纤维食物，保持饮食均衡，注意少量多餐，切忌暴饮暴食，保持大便通畅，避免便秘。



入（减少动物内脏、蛋黄类及油炸食物摄入）；多吃新鲜蔬菜、水果、粗纤维食物，保持饮食均衡，注意少量多餐，切忌暴饮暴食，保持大便通畅，避免便秘。

3. 用药指导：因为用药多、长期服药和药品贵等问题，人们的用药依从性往往不高。告知坚持药物治疗的重要性及定期复诊。若胸痛发作频繁、程度较重、时间较长，服用硝酸酯制剂疗效较差时，提示急性心血管事件，应及时就医。

4. 生活指导：进行生活健康教育，指导戒烟、戒酒、定期测量体重，通过控制饮食及适量运动来管理体重，定期测量血压，监测胆固醇、甘油三酯和血糖水平，并在医生的指导下进行防治，进行二级预防。

岳阳市中心医院心内二区 何彩

全面了解胆囊结石手术

1. 开腹胆囊切除术

开腹胆囊切除术是一种传统的治疗胆囊结石方法，就是在腹部的胆囊周围切口进入到腹腔内将胆囊切除。这种方法存在着切口较大，恢复缓慢的缺陷。

2. 小切口胆囊造瘘术

通过超声波来确定胆结石的具体位置，在局麻或静脉镇痛条件下，在胆囊底部做一个小型腹壁切口，将结石移出，并建立一个引流通道。对于那些需要及时引流来消除阻塞，耐受力非常低的患者来说，可以拯救他们的生命，同时还可以让胆囊整体状况和局部状况得到明显改善，为二次手术奠定良好基础。

3. 胆囊大部分切除术

在许多情况下，因为有很多因素造成胆囊区域大量粘连，不能完全将胆囊切掉，所以一般只把胆囊颈保存下来。对于有明显炎性反应或无法明确识别的患者，应行全胆手术。

4. 腹腔镜胆囊切除术

对于胆囊结石治疗，目前效果好、伤害低的方法就是采用腹腔镜胆囊切除术。用一根特殊的管子插入腹腔，切开胆囊三角区，切断胆囊管和胆囊动脉，将胆囊连同胆囊中的结石连同胆囊一起取下。手术切口小、疼痛轻微、美观、术后恢复快，是一种理想的手术方式。

胆囊结石手术后如何护理？

1. 饮食护理

胆囊结石术后要注意调整患者日常饮食和生活习惯，避免不良饮食和生活习惯再次引发结石。患者可以多吃一些富含维生素的蔬菜，比如胡萝卜、西红柿、菠菜、白菜等。吃东西要准时，一次不要吃太多。

2. 生活护理

病人房间要保持洁净、干净、温馨；病人多加休息，可以在床上翻身、适当地活动手脚，以预防下肢静脉血栓。建议病人不要生气、不要悲伤、不要想太多，让自己心情平静有利恢复。

浏阳市中医医院 陈华

疝气患者 如何居家护理？

在现代化社会中疝气患者比较多，对于疝气这种疾病来说，如果在居家期间不能给予正确的护理，将会随着疾病的不断发展使患者身体素质下降，因此做好居家护理十分必要。

疝气是身体某一脏器或脏器的一部分脱离了其原有的生理结构，而由软组织、缺损或孔隙进入其它脏器的一种表现形式。本病可见于大脑、胸腹部等，尤以腹部多见。

疝的常见类型

1. 腹壁疝

腹壁疝是指由于腹压增加或者由于腹组织结构薄弱，使腹中的器官或组织通过薄弱、缺损区域或者天然空洞而到达其他地方。腹壁疝分内外两类，在临幊上，腹股沟疝是一种极为常见的类型，还有股疝、脐疝、腹部切口疝、腰疝、闭孔疝、会阴疝等类型。

2. 脐疝

膈疝是一种由腹部器官（主要为胃部）经膈肌或食道裂隙侵入胸部而引起的一种畸形。其中，食道裂孔疝较为常见，约占膈疝总数的90%，在亚洲普通人口中发病率仅约0.52%，但由于其临床表现较为隐蔽，易被误诊。多见于老年妇女。

3. 脑疝

脑疝是由于颅内压力升高造成的，如果发生超出某种解剖学范围，会导致脑组织脱位。

如何居家护理？

1. 心理护理

对病人说明导致疝气出现的原因和诱发因素，以及进行治疗的必要性，了解病人的疑虑，并尽量给予解决，让病人能够放心地配合治疗，并对各项护理和治疗措施有一定的信心。

2. 伤口护理

做完疝气手术回家后，要做好手术伤口清洁工作，保持伤口干燥，不能与水直接接触，防止感染，还可以对患病部位进行热敷处理，以此促进血液循环；如果出现发热、疼痛加剧等症状，一定要及时到医院就诊，避免延误治疗。

3. 生活护理

疝气患者应该养成一个好的生活方式，不要有太多情绪波动，保持一个良好的心理状态。注意尽量不要做剧烈运动，也不要作弯腰等运动，尽量不要过度劳累，防止病情反复，如果出现其他不适症状，要尽快到医院进行治疗。

4. 饮食护理

疝气患者尽量不要吃辛辣刺激性的食品，如火锅、辣椒、酒类等，否则会对喉咙和胃肠道产生刺激，从而导致患者出现咳嗽、拉肚子等；火锅、辣椒还增加肠道负荷，容易影响患者康复。在日常生活中，尽量不要吃太多高脂肪食品，比如油炸食品、肉制品、乳制品等；避免过量蛋白质和脂肪造成肥胖，或者是出现腹部脂肪积累，这样容易加剧疾病发展，不利于病情恢复。有腹股沟疝的患者在日常生活中要注意饮食清淡，多食用蔬菜、水果、杂粮等容易消化的高纤维食品，并且要注意多喝水，这样才能保证排便顺畅，减少肠道负担，防止便秘。

汨罗市中医医院护理部 王柑桔