

# 心梗救治 两个“120”要牢记

医生：冬季心梗高发，一定要警惕疾病来临的“信号”

□孙丽霞 叶鸿 本报记者 杨艳

每年的11月20日是“中国1120心梗救治日”。立冬以后，气温不断下降，又到了心脑血管疾病高发的季节。在“中国1120心梗救治日”来临之际，哈尔滨市红十字中心医院急诊科主任王积原提醒，冬季心梗高发，一定要了解急性心肌梗死来临的“信号”。

王积原介绍，心肌梗死是冠状动脉闭塞，血流中断，使部分心肌因严重的持久性缺血而发生局部坏死。人体遇冷时，心脏血管收缩痉挛，使供血发生障碍，容易发生血栓，导致急性心梗的发生。大喜大悲、暴怒等情绪严重波动时，也易引起交感神经的兴奋，形成血管痉挛。此外，由于冬季末梢血管或冠状血管痉挛，血压增高；生活方式改变，吃得多而消耗少使血脂增高，血液黏度增高，易发生血栓；冬季适应能力下降，易出现原有基础疾病加重或肺炎等疾病，加重心脏负担，诱发心梗。



## 注意预警症状 辨识心梗发作

“生活中，由于很多人不了解心梗常识，无法辨识是否为心梗发作。”王积原主任说，急性心梗以胸痛作为主要症状表现，特别是中老年人，对于胸痛要高度重视。

急性心梗最可怕的就在于它的发作往往是不可预测的，虽然并非所有的心梗发作都有先兆，但通常1/3的患者在疾病发作前有一些预警的症状。其中，胸痛是急性心梗最典型的警示信号，患者突然感到胸前区或胸骨后疼痛，疼痛可向肩、臂

及背部放射，可伴有胸闷、憋气，还可伴有恐惧感或濒死感，持续时间超过20分钟以上，可达数小时或者数日，经过休息或含服硝酸甘油无明显缓解。

患者可伴有烦躁不安、口唇青紫、出汗、恶心、呕吐等。此外，有些症状虽然不典型，如牙痛、下颌痛、咽痛、手臂痛、肩膀痛、上腹痛等也需要警惕心梗的可能。

## 发生急性心梗 牢记两个“120”

“发生急性心梗，要牢记两个‘120’。”王积原主任说，家中常备家庭药箱，要立即让患者口服300mg阿司匹林、舌下含服

硝酸甘油片，可以口服1片安定。如果有条件，吸氧是一个比较好的选择。无论在家还是户外首先要立即原地休息，让患者就地平躺，将他们的双脚稍微抬高，千万不要随意搬动患者，避免对患者心脏产生影响，并立即拨打120急救电话。患者意识丧失、脉搏消失时，立即进行胸外按压。在室内、车内要适当开窗通风，冬季注意保暖，并保持冷静。不要进行错误施救，如用力摇晃患者、给患者吃东西等。此外，急性心梗最佳的救治时间是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。

入冬之后，心梗患者逐渐增多。心梗发生后，虽然经过医生及时抢救，但是病

人的心脏功能常会受到影响，所以预防心梗的发生，防患于未然很重要。日常生活中应注意作息规律，避免熬夜工作，保持心态平和；饮食要科学合理，多吃新鲜水果和蔬菜；合理控制体重，力争将血压、血脂和血糖都控制在理想的范围之内；摒弃不良生活习惯，戒烟、戒酒；进行规律有氧运动，增强心肺功能；定期体检，发现血脂、血压及血糖异常时及时就诊。调整心理状态，避免焦虑、抑郁、紧张等负面情绪，学会自我调节放松。



# 关节痛身高“缩水”？可能是骨质疏松

医生：喝骨头汤不是预防良方

本报讯(记者 刘菊)“这一年多，我全身关节酸痛，弯腰也弯不下，个子也比年轻时‘缩’了。”近日，一直被关节痛困扰的78岁谢女士，找到了哈医大四院松北院区内分泌科万晓京主任求助。

通过问诊和查体，万晓京诊断谢女士为重度骨质疏松，随后安排她住院。经过相关饮食、运动的宣教和抗骨质疏松药物对症治疗，谢女士的关节酸痛及骨痛得到了明显缓解。万晓京介绍，随着人均寿命延长，骨质疏松的发病率逐年升高。骨质疏松是一种以骨量减少和骨微结构破坏为特征，导致骨强度下降，脆性增加和易于骨折的代谢性骨病综合征。

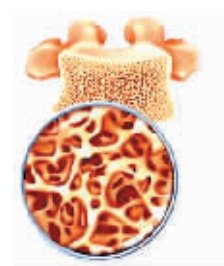
面对骨质疏松，万晓京整理了市民常见的误区。首先，喝骨头汤不是预防骨质疏松好办法，其钙含量远不及等量的牛奶。其次，骨质疏松不是单纯补钙，应到正规医院进行综合治疗，提高骨量、增强骨强度。骨质疏松并不是老年人“专利”，年轻人若忽视运动、偏食、有不良嗜好，骨质疏松症也会“找上门”。

万晓京提醒，老年人、绝经后女性、低体重、性激素低下、吸烟、过度饮酒、咖啡及碳酸饮料摄入过多、体力劳动缺乏、饮食中缺钙和VD等人群易发骨质疏松。高危人群无论有无症状，应定期去具备双能X线吸收仪的医院进行骨密度检查。

## 如何预防骨质疏松

万晓京建议，日常生活中应适度运动、保证合理饮食结构、控制好血糖，多沐浴阳光，保证充足的钙剂及维生素D的摄入对预防骨质疏松较为有效。成年后的预防主要针对延缓骨丢失和骨折进行，对于老年人来说，应在医生指导下停用骨丢失药物及摄入富含钙镁的食物。

骨骼切面对比



正常骨骼



骨质疏松

# “感冒”撂倒老烟民？原是“慢阻肺”作祟

本报讯(实习生 许文庆 记者 刘菊)今年56岁的王先生每天都会抽1到两包烟，是一位吸烟20年的“老烟民”。近日，王先生因感冒出现咳嗽加重、夜间平卧困难、咳黄粘痰等症状，便口服了一些感冒药，但症状始终不见缓解。王先生来到市第四医院呼吸内一科就诊，被该科副主任医师曲艺诊断为慢性阻塞性肺疾病。

曲艺医生介绍，慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、可预防和可治疗的疾病，简称为“慢阻肺”，若不规范治疗，可致肺心病、心脑血管疾病等，严重者可能危及生命。而咳、痰、喘为慢性呼吸道疾病的常见症状，经常会被患者误认为感冒，延误治疗，所以“慢阻肺”也被称为“隐形杀手”。

如何正确面对“慢阻肺”？曲艺医生表示，首先应做到早诊、早治，在医生指导下进行疾病排查。肺功能检查是慢阻肺诊断和评估病情的重要手段。专科医生依据肺功检查结果，结合患者具体情况给出专业指导意见。“慢阻肺”的主要病因是吸烟、二手烟，其他如烧秸秆、烧煤、厨房油烟都可导致“慢阻肺”发病，遗传异常、肺发育异常、早产儿和肺部加速老化也是“慢阻肺”发病原因。所以，戒烟是治疗“慢阻肺”的关键，同时建议大家避免其他致病因素。



# 乳腺异常发育 “胸大”男孩难挺胸

医生：少吃油炸高脂肪食品，坚持锻炼可预防

本报讯(徐旭 张天怡 记者 刘菊)哈市的小杨是个高大帅气的男孩，却有一个让他不敢挺胸抬头的难言之隐，那就是他一侧的乳房像女性一样突出，一到夏季就让他格外的难堪。

近日，小杨终于下决心到医院解决这个难言之隐。因为小杨的乳腺组织发育较大，皮下脂肪含量较多，为了尽可能减小瘢痕、节省费用，小杨找到了哈医大一院乳腺外科主任周毅教授，希望通过微创方式治疗男性乳腺发育症。

周毅教授介绍，男性乳腺发育症是一种近年来常见于青年男性的疾病，只能通



过手术治疗。周毅教授决定用非溶脂全腔镜的技术为他解除烦恼，仅通过两个0.5厘米和1个1.5厘米的隐蔽切口即可切除患者发育的腺体、去除多余的脂肪，最大限度避免瘢痕对于外观的影响。术中，周毅教授为小杨切除了重达200克的乳房和腺体，术后3天患者就出院了。

周毅教授介绍，近年来男性乳腺发育的患者越来越多，生活中应尽量保持健康的饮食生活习惯，少吃油炸高脂肪食品，避免食用可能含有激素的营养品，避免饮酒，坚持体育锻炼，这样有助于减少男性乳房发育的发生。