



关于急性心梗——

这些误区会要人命!

朱洁 陈志梧

核心提示

进入秋冬季,是心血管疾病的高发期。因为冬季人的生理机能反应比较迟缓,时常处于应激状态,从而加大心脏负荷。再加上室内外温差大,血管受到冷空气刺激后,出现突然收缩,造成血流供应中断或血管阻塞,引起急性心肌梗死。在所有心脏病中,心肌梗死是比较常见也是致死率较高的心脏急症,并呈现年轻化趋势。为提高市民对急性心肌梗死严重性与防治重要性的认知,普及急性心梗的规范化救治流程,我国于2014年成立了“心梗救治日”,确定每年11月20日为“中国心梗救治日”。急性心梗的诱因是什么?急性心梗预警信号有哪些?突发急性心梗怎么办?如何预防心梗发生?2021年“中国心梗救治日”来临之际,本期健康周刊采访了市人民医院心内科专家,请他结合临床案例,以及株洲市民关于急性心梗的一些认知误区,为大家进行精准科普。



急救病人



导管室

误区一:“忍忍就好” 专家:时间就是生命

时间就是心肌,时间就是生命。曾维理说,对于专业医疗人员来说,患者发生心梗后是否能有好结局,关键看是否做到三个“快”,即快速识别、快速到符合条件的医院急救、快速开通闭塞的冠状动脉血管。

不久前,荷塘区的张奶奶突发胸痛不适,她的家人发现后立即拨打了120,借助株洲市人民医院胸痛中心绿色通道实现了快速转运救治。通过院前心电图信息的传输,医院在120救护车到达前就明确了张奶奶胸痛的原因为“急性心肌梗死”,随即快速联络该院心内科,救护车直接绕行急诊将张奶奶运送至心内科导管室,顺利完成了急诊心脏介入手术。这是一起成功的救治案例,目前,张奶奶转危为安,恢复得很好,且没有出现任何后遗症。

五十出头的出租车司机刘先生就没有这么幸运了。因为离异多年,身边没人照顾,他对待胸闷一直采取“忍忍

就好”。事实上,他已在430医院被及时甄别,却因侥幸心理没听医嘱,就近赴有资质的医院进行治疗,导致最后发病送往市人民医院已“为时已晚”。“120车还没到我们医院,人就挺不住了……”曾维理回忆。

曾维理表示,抢救急性心肌梗患者,要做到争分夺秒。“开通血管的理想时间是出现症状后120分钟内,而每拖延一分钟,都会有大量的心肌细胞坏死。可以说,早送来1分钟,患者的结局、预后都是不一样的。”曾维理解释。

他提醒市民,心肌梗死发生的早期患者大多会出现:肚脐以上到牙关以下的部位突发不明原因疼痛,尤其是胸部正中的胸骨后,或左胸部突发疼痛,伴有出汗、恶心、呕吐。这些极有可能是心梗发作的表现。“如果出现类似情况,一定要立即拨打120,请求救援。千万不要有‘忍忍就好’、‘等儿子回来再说’的想法!”曾维理强调。

误区二:“去更高级别的医院治疗” 专家:远水救不了近火

为医生留住抢救时间,患者和家属还要摆脱“去更高级别的医院治疗”“去更综合的医院治疗”等想法。

11月10日晚,曾维理接到朋友来电,对方表示家人胸闷不适、大汗淋漓。考虑到患者家住中航发南方公司附近,曾维理建议他立即拨打120,就近送往市三三一医院急救。“家属说想去更高级别的医院治疗,被我立即阻止。株洲失火,能等北京消防来救吗?抢救急性心梗,务必要做到就近抢救。”他表示。

据介绍,近年来,为了最大限度地缩短早期救治时间,提高急性心梗患者救治成功率,国家、省市卫健部门主导了胸痛中心创建。以市人民医院为例,该院胸痛中心综合急救、心内、影像、胸外等多学科,重建急救体系,再造急救流程,为胸痛患者疏通绿色通道,为尽早打通他们的血管赢得时间。如今,该院胸痛中心已通过国家级认证,跻身国家级胸痛中心。

另据市卫健委相关工作人员介绍,目前,株洲各医院的胸痛中心分国家级、省级两级认证,获得认证即标志着医院胸痛急救按照流程运作,规范科学。株洲城区内,河西有市中心医院胸痛中心;荷塘区有市人民医院胸痛中心、株洲怡德医院胸痛中心;芦淞区有省直中医院胸痛中心、市三三一医院胸痛中心;石峰区有市二医院胸痛中心;渌口区有渌口区医院胸痛中心;县市区目前除炎陵县外,各地医院也都建成了省级以上胸痛中心。这些医院对急性心梗的救治质控、流程运作都一样的,也都是具备救治能力的医院。

而目前,我省正在编制心梗救治地图,即在地图App上标注“急性心肌梗塞救治定点医院”。“这样一来,可方便患者家属及救者依据地图,进行120呼救。急救车就能把急性心梗患者就近、精准地送到有能力进行快速、有效救治的定点医院去从而尽量避免病情被耽误。”曾维理说。

误区三:“只关注治疗、急救信息” 专家:预防是最经济、最有效的治疗

面对当前心血管疾病日益年轻化的趋势,曾维理还提醒市民,不要只关注心梗治疗、急救信息,真正最经济、最有效的治疗其实是预防。“作为医生,我们最希望的是不让这种事情发生,或者及时将它扼杀在萌芽状态。”曾维理呼吁市民特别是年轻人,健康规律生活,科学营养饮食,积极运动,关注心理,多了解心梗的预防方法,从源头上遏制心血管疾病。

他表示,预防心梗从调节情绪开始。当下社会压力不小,人生不如意十之八九,但健康的成年人需要懂得调整自己的情绪。心情开朗,情绪稳定,乐观、正确地对待和处理各种生活中的挑战和顺利,方可避免过度情绪波动,让自己更加豁达、强大。

要保持规律的生活节奏。劳逸适度,保证充足的睡眠。脑力劳动、看电视、玩手机、棋牌活动时间都不宜过长。“我特别想提一下年轻人熬夜的事。熬夜,对

人体心血管、肝肾、免疫系统都有很大的伤害,无论是因为工作还是娱乐的原因熬夜,都极不可取!事实上,睡眠是我们最好的自我修复。”曾维理说。

要避免肥胖。饮食上要保持健康、营养、均衡、多样化。多吃新鲜蔬菜和水果,少吃动物类油脂、蔗糖、奶油,少吃高油高盐的口味菜,戒烟限酒,少吃宵夜。另外,根据自身情况每日进行40分钟到2个小时的体育锻炼。比如游泳、爬山、打球,或者身体素质差点的考虑适度活动,比如做保健操、散步、打太极拳、练气功等等。

还要定期体检,特别是心梗高危人群,即有心脏病遗传史人群,高血压、高血脂、糖尿病患者,肥胖超重人群,40岁以上人群,吸烟人群,要注意定期检查血压、血糖、血脂和心电图。平时特别是饱餐后或者活动时,突然出现胸闷、憋气、胸前区疼痛头晕等症,应及时就医检查。



市人民医院鸟瞰图



国家级胸痛中心

健康信息

市人民医院胸痛中心

1. 中心简介

株洲市人民医院胸痛中心拥有株洲市首家心脏博士生导师工作站,并于2019年通过了中国胸痛中心(标准版)认证。科室技术力量雄厚、设备先进,多项临床研究成果和诊疗技术居国内领先水平,并设有专业的CCU。

2. 中心服务范围

已开展技术:冠脉造影、冠脉支架植入、起搏器植入、心律失常射频消融术(三维)、先心病封堵术、心脏瓣膜球囊扩张成形术、肾动脉狭窄支架植入术、下肢动脉闭塞支架植入、主动脉夹层支架植入术等微创手术,手术效果良好,创伤小,康复快。

3. 中心服务理念

让胸痛不再“心痛”。

专家介绍

曾维理

株洲市人民医院心内科主任,导管室主任,心血管内科科学带头人,副主任医师,南华大学兼职教授,省胸痛中心质控专家副组长,省老年医学专业委员会心血管病学组委员,省心血管病双心专业委员会委员,市中心血管专业委员会副主任委员,在株洲率先开展心脏介入,填补了株洲地区心脏介入技术的多项空白,完成各类心脏介入手术两万多台次,是株洲市心血管介入技术的开拓者和领军人物,有多项科研项目获株洲市科学技术进步奖。

时间就是心肌 时间就是生命

