专家连线

患者突发心肌梗死 急救药该咋选

河南省人民医院急诊重症监护室(ICU)主任 王龙安

众所周知,高血压、高血脂、高血糖是诱发心脑血管疾病的高危因素。炎炎夏日,这些危险因素很容易引发心肌梗死。

那么,在抢救心血管疾病患者时,是选择硝酸甘油片、阿司匹林、速效救心丸还是复方丹参滴丸呢?

心肌梗死急救首选硝酸甘油

硝酸甘油是一种西药,含挥发性成分,急性心肌缺血时可以舌下含服。

它会迅速扩展冠状动脉,改善心肌缺血状况,挽救心肌细胞,减少心肌细胞缺血、缺氧、坏死的程度,给后续治疗提供条件。

此药禁用于严重贫血、青光眼、颅内压增高患者。

还有些心肌梗死患者会出现低血压,含服硝酸甘油后病情可能加重。因此,最好在测量血压后,真正确定患者血压不低后再让患者吃;如果没有测量血压的条件,就不要盲目让患者服用。

硝酸甘油连续含服最多3次。当患者出现急性心绞痛时,立即让其舌下含硝酸甘油1片;若不见效或疗效不明显,可隔5分钟后再含1次,最多可连续含服3次;若疗效仍然不明显,不可继续含服。

如含服硝酸甘油3次,疼痛不缓解且伴大汗、面色苍白、四肢发冷等症状,极有可能是急性心肌梗死发作,应及时救治。

预防血栓选阿司匹林

阿司匹林是冠心病患者的常用药,对降低心肌梗死患者死亡率起着举足轻重的作用。其主要作用在于预防心血管、脑血管的血栓形成,避免出现血管狭窄。

其实,它还是急救药。当心肌梗死发作时,如果身边没有其他急救药,可嚼服阿司匹林。

阿司匹林是抗血液凝集的药物,可减轻血管狭窄的程度,保证大脑有血液供应,服用及时可大大降低死亡率。

但需要注意的是,如果阿司匹林用量过大,不但容易导致患者皮肤及内脏出血,还会引起肝脏、肾脏的损害。

低血压慎选速效救心丸

工作压力大,既往血压、血脂较高和出现过心绞痛但没有明确诊断者都是冠心病的高危人群,随身携带速效救心丸能缓解突发的胸闷症状。

速效救心丸能抗心肌缺血、保护心脏、降低血黏度,还可在冠心病、心绞痛以及中暑、突然昏迷等急症发作时用于急救,也可在医生指导下用于防治心脑血管疾病。

速效救心丸有一定的降压效果,低血压的人应该慎服。低血压患者用药后,可能出现眩晕等,加重低血压病情。

备选药物:复方丹参滴丸

从本质上说,复方丹参滴丸是一种扩张血管药物,因此口服该药对一般性的心绞痛、胸闷气短有很好的缓解作用。但对于心肌梗死患者,服用扩张血管的药物用处就不大了,而是应该服用具有溶栓作用的药物。而且患者一般难以区分胸部疼痛到底是一般性的心绞痛还是心肌梗死,所以单纯口服10粒丹参滴丸还不足以万无一失,最好的做法是配合其他急救药物一起服用。

(本报记者冯金灿整理)

经验之谈

如何发现早期肾病

郑州大学第一附属医院肾脏病医院 杨盼盼

由于早期肾病的症状不太明显,可以无任何不适,即使有些不适,也不容易引起注意;以至于发现时往往已到中晚期,甚至已到尿毒症期。那么,我们如何及时发现患者得了肾病呢?肾病患者早期会出现以下症状。

一、疲乏无力,脸发黄,食欲不振等。多数患者早期会有这些表现,但人们常常觉得这可能与体虚或者作息不规律有关,而忽视了其背后的"真相"。

二、尿液中泡沫增多并且长久不消失。这说明尿液中的蛋白质含量偏高。

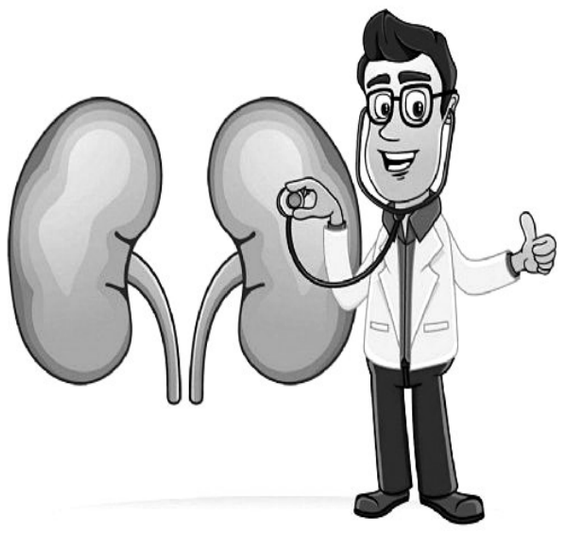
三、夜尿增多,但是尿量较少。如果年轻人频繁出现了夜尿,就要引起重视。尿色若呈肉色,尿色浑浊或者呈出现洗肉水样以及淘米水样,就要及时检查肾功能。

四、水肿。尤其是在晨起的时候会看见眼帘或者脸部浮肿,但是到晚上病情又减轻了。严重的时候水肿会出现在双脚踝内侧、双下肢、腰骶部等。

五、血压升高。这是因为体内的废弃物长时间不能排出体外,肾脏就会产生一些使血压升高的物质。年轻人血压高,可出现头痛、头晕、视物模糊等症状。但有些患者由于长期血压较高,已经耐受而没有任何不适感。单凭有无症状来判断血压是否升高是不可取的,应该经常测量血压。

六、在没有发热、大量出汗、腹泻等情况下,出现小便量骤减或陡增时,要及时让患者进行相关检查,查看肾脏是否出现问题。

七、肾病患者的早期症状还包括无明显原因的腰痛、贫血等。



"三减三健"核心信息健康知识系列

『三减三健』核心信息之一:『减盐』

□李莹

开栏的话

2017年9月1日是第十个全民健康生活方式日。今年"全民健康生活方式行动"的主题是"三减三健"(即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)。

河南省疾病预防控制中心慢性病防治专家周刚指出:"所有的慢性病都与生活方式有关,实际上就是一种生活方式病。改变不健康的生活方式是预防慢性病唯一有效的方法。"

"随着生活节奏的加快和人们生活习惯的改变,多盐、多油、多糖、少运动的不健康生活方式越来越普遍。"河南省疾病预防控制中心健康专家李莹提醒:在"三减三健"的同时,要注意口腔健康,合理控制体重,适度、适量、经常性地进行体育锻炼。这对保持健康具有良好的促进作用。

我们经常听人讲"病是吃出来的"。这句话虽然不全面但是有一定的道理。

盐是人们日常生活中必不可少的调味品,缺了它就会饮食无味,还会觉得软弱无力;但若长期摄入盐过多,则很容易影响健康,诱发疾病。疾控专家在此提醒:关注健康,请健康用盐。

一、高盐饮食的健康危害。

食盐摄入过多可使血压升高,导致心血管疾病的患病风险显著增加,还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

二、食盐推荐摄入量。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过6克;两三岁幼儿摄入量不超过2克,4~6岁幼儿不超过3克,7~10岁儿童不超过4克;65岁以上老年人不应超过5克。

三、正确使用定量盐勺。

烹调食品时应少放盐,少放一点儿并不会影响菜的口味儿。建议使用定量盐勺控制放盐量。

四、用其他调味品代替盐。

尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,也可用无盐混合调味料,减少对咸味的关注。

五、少吃榨菜、咸菜和酱制食物。

六、少吃高盐包装食品。

熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品(例如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头)的钠盐含量很高,应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃加工食品和罐头食品。

七、逐渐减少盐的摄入量。

减盐需要一步步来,每天减少一点点盐的摄入,逐渐培养清淡口味。

八、阅读营养成分表。

购买包装食品和罐装食品时,应阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的,标有"低盐""少盐"或"无盐"的食品。

九、在外出就餐时选择低盐食品。

尽可能减少外出就餐,在外就餐时主动要求餐馆少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。

十、选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱用量,使用混合调味包时只洒一点点,而不是将整包用完。

十一、警惕"藏起来"的盐。

方便面、速冻食品和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,应少吃这些加工食品。

十二、增加钾的摄入量。

新鲜的蔬菜水果含钠少、含钾高,有助于降低血压,建议人们每餐食用。其他含钾的食品还包括酸奶、蛤蜊、比目鱼、橙汁和牛奶等。

小儿腹泻,一定要及时治疗

本报记者 卜俊成 通讯员 李艳华

夏天天气炎热。由于小儿厌热贪凉,容易饮食不节制且不洁净,加之细菌繁殖活跃,自身免疫力低,再加上家长喂养不当,非常容易患上腹泻。

虽然小儿腹泻也是常见病,但是如果治疗不及时,可以造成患儿死亡的严重后果。

近日,韩女士和丈夫把一岁零3个月的孩子送到医院进行抢救的时候,孩子的病情已经非常危重。尽管医生团队进行了全力抢救,令人遗憾的是没有保住孩子的生命。接诊的医生很惋惜地表示,韩女士的孩子患的只是普通的小儿腹泻,因为家长没有及时进行正规而有效的治疗,贻误了病情。

"小儿腹泻是婴幼儿时期常见的消化道疾病,2岁以下的小儿多见。"医生表示,中医认为,小儿腹泻与脾胃功能失调关系密切。因为婴幼儿"脾常不足",肠胃功能发育尚未健全,抵抗疾病的能力较弱,容易感受风寒暑湿等外邪,在此基础上,如果喂养不当、乳食不节或饮食不洁、脾胃虚弱等,很容易引起脾胃功能失调,最终导致腹泻。

据医生介绍,小儿腹泻后,家长一定要注意保护小儿腹部,避免着凉,加重病情;注意补充足量的水分,可以少量多次地口服补液盐,避免因为腹泻造成的电解质紊乱。在饮食方面,如果患儿处于哺乳期,应少量多次继续哺乳;人工喂养的患儿应改吃米汤等,并注意饮食卫生,每次喂食前用开水洗烫食具,最好每日煮沸消毒。如果是已经断奶的孩子,饮食应清淡,避免食用生冷瓜果和鱼、肉、富含脂肪的食物和饮用牛奶等高蛋白食物。

在用药方面,可以选用由河南信心药业有限公司(以下简称信心药业)生产的婴儿健脾散。据了解,婴儿健脾散,即信心药业前身——原郑州市中药制药厂生产的"婴儿素"。该药是1949年河南知名中医苗培显先生根据祖传秘方研制而成的,对小儿消化不良、乳食不进、腹胀、大便次数增多有显著疗效,多次获得国家及省级相关大奖,是河南中成药传统名牌产品。

据介绍,婴儿健脾散主要成分为白扁豆(炒)、白术(炒)、山药、鸡内金(炒)、木香(炒)、川贝母、人工牛黄、碳酸氢钠。其中,白扁豆能健脾化湿;鸡内金可消除食积不化,脘腹胀满;白术能补气健脾,燥湿利水;木香能行气,止痛;川贝可化痰止咳,清热散结;山药能健脾利湿;人工牛黄能清热解毒,化痰定惊;碳酸氢钠可抑制胃酸,促进消化。诸药合用,能有效治疗小儿腹泻。

此外,医生提醒家长朋友,夏秋两季是小儿腹泻的高发季节,小儿腹泻的预防重于治疗,一定要注意饮食卫生,以防病从口入;可通过相关体育运动等增强孩子免疫力,有效抵制相关病邪的入侵。

信心讲堂
信心药业 始于1953年 心正药精

五分钟治疗落枕

□王少克

本期医生简介:

王少克,供职于河南登封市颍阳镇庄王村卫生室,为乡村执业医师,从事临床医疗工作20年,擅长治疗心脑血管病、慢性支气管炎、哮喘、带状疱疹、小儿腹泻、烧伤等疾病,尤其对颈肩腰腿痛有独特的治疗方法。

落枕又称"失枕",是一种常见病,好发于青壮年,男性多于女性。

落枕的常见发病经过是入睡前并无任何症状,晨起后却感到项背部明显酸痛,颈部肌肉痉挛、强直,颈部活动受限。这说明病起于睡眠之后,与睡枕及睡眠姿势有密切的关系。症状轻者四五天可自愈,重者疼痛逐渐加重,并向头部及上肢放射,数周不愈。

落枕与颈型颈椎病有时会混淆,鉴别方法是:用两手稍用力将患者头颈部向上牵引时,颈型颈椎病症状可消失或缓解;而落枕者则疼痛加剧。患者落枕后肌肉处于痉挛状态,所以牵引时易加重损伤,引起疼痛加剧。

由于智能手机的普及,有些人躺在沙发上长时间玩手机,也可导致颈部肌肉痉挛疼痛。

对于落枕,临床治疗方法有很多种,如针灸、热敷、红外线照射以及药物治疗等,而推拿往往可以起到立竿见影的效果。

第一步:在患侧颈肩处滚揉1分钟。

患者坐位,医者立其后,一只手扶住患者头部,另一只手在患侧颈肩处滚揉1分钟。

第二步:拿揉颈椎,弹拨双肩1分钟。

患者坐位,医者立其后,在患者颈部椎旁使用拿法、揉法,以患侧为主,然后在肩部行弹拨法,缓解肌肉紧张,两侧交替进行。

第三步:点按穴位。

一、点拨天宗穴、肩井穴。二、点跗阳穴,手掌对着脚后跟,拇指下大筋旁,一侧一个。点穴的时候注意方向要朝着患侧头部方向点按,同时活动患者脖子。

第四步:在患侧拔罐、进行艾灸治疗也可以收到意想不到的效果。

此外,介绍几种锻炼方法,有助于预防落枕。

一、做"米字操"。

这是一种操作简便的颈部保健操。方法如下:两脚开立,与肩同宽,双手叉腰。分别做抬头望月、低头看地,头颈左右旋转等动作。以上动作宜缓慢,并尽力做到所能达到的范围。

二、选用符合生理要求的枕头。

三、要避免受凉、吹风和淋雨,晚上睡觉时一定避免肩颈部着凉而发病。

提醒:落枕起病较快,病程也很短,1周以内多能痊愈。落枕症状反复发作或长时间不愈的应考虑颈椎病的存在。中老年人若经常反复落枕,常为颈椎病的前驱症状,应及时进行颈椎X线片检查,以明确是否存在颈椎病。推拿治疗一定要到正规医疗机构或者由医师执业的门店进行调理。

欢迎您在本栏目分享您的临床技术、经验、用药方法,甚至"绝招儿"。文章只讲实招儿无须理论,一定要真实有效。请写清楚您的地址及联系方式。欢迎踊跃参与,积极投稿。

投稿邮箱:343200130@qq.com

联系电话:(0371)85967338

稿 约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

投稿邮箱:343200130@qq.com

联系电话:(0371)85967338

来信地址:郑州市郑东新区博学路与学理路交叉口向东30米医药卫生报社

本版图片均为资料图片

世界中医药学会联合会举办 第二届国际中医多功能套针发展论坛

一、世界中医药学会联合会是经中华人民共和国国务院批准,在民政部门登记注册,总部设在北京的国际性学术组织。现任主席是原卫生部副部长兼国家中医药管理局局长余靖,创会副主席兼秘书长由原国家中医药管理局副局长李振吉担任。现任秘书长由国家中医药管理局政策法规司司长桑滨生担任。

世界中医药学会联合会套针专业委员会会长由多功能套针发明人侯国文担任,解放军总医院周章玲担任常务副会长,北京中医药大学附属护国寺中医医院周炜担任秘书长兼副会长。该专业委员会本着学术创新的办会宗旨,为多功能套针领域的临床应用与学科发展提供一个专业的学术交流平台,2016年在北京成功举办了560余人参加的第一届学术年会及成立大会。

为了加强多功能套针学科建设,促进学术交流,世界中医药学会联合会套针专业委员会第二届国际多功能套针发展论坛将于2017年9月9~10日在郑州大酒店举行。

二、会议邀请国医大师、中国工程院院士石学敏讲授醒脑开窍法、脑血管后遗症的治疗方法等;拟邀请国家中医药管理局领导及世界中医药学会联合会领导及河南省卫生计生委领导参会。国内外专家将交流多功能套针及各种针法,并进行现场比赛。

多功能皮下套管针被国家中医药管理局传统医药国际交流中心列为高新适宜技术推广项目,截至今年7月举办培训班730余届,培养学员3万余人(遍布世界各地),为广大患者解除了痛苦。

三、多功能套针特点:突破传统针灸经络理论,学习无需经络穴位基础,操作简便,易学,安全、速效。针具在疼痛特定的部位皮下组织弧形摇摆后接套针通以治疗疼痛(一两分钟疼痛消失或减轻)。对使用药物与其他疗法都无效的部分顽症有奇效。套针治疗时无传统针灸的酸、麻、胀、痛的针感,以完全无痛为最佳。医生易于掌握,病人乐于接受。该疗法系一项特色特效治疗新技术,石学敏院士题词称:"多功能套针学,中医针灸新章"。

四、多功能套针包含7项功能:新型浮针、埋线、电套针、套针通、水针、刺血、腕踝针,综合治疗不易复发。

五、多功能套针适应证:各型颈椎病、腰椎病、椎间盘突出症、骨质增生症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、强直性脊柱炎、风湿性及类风湿关节炎、头痛头晕、三叉神经痛、网球肘、腱鞘炎、肩周炎、多种关节炎、足跟痛、骶髂关节炎、胃痛、胆囊炎、痛经、妇科炎症、急慢性阑尾炎、乳腺炎、带状疱疹、各种结石疼痛、癌症疼痛以及心脑血管疾病等慢性病。

六、会议费用1800元,带《医药卫生报》报到优惠300元,颁发世界中医药学会联合会会员、理事、常务理事证书。参加9月11日的学习费用为3180元,颁发国家中医药管理局传统医药国际交流中心全科医师皮下套管针灸针针灸师培训证书,免交会议费。参会者食宿自理。住宿标准:标间200元/间,100元/人。

主办机构:世界中医药学会联合会套针专业委员会。

承办机构:北京中医药大学附属护国寺中医医院,北京世界针联套针中医研究院。

大会地点:河南省郑州火车站前(郑州大酒店)。

大会时间:2017年9月9~10日。参加学习时间:9~11日3天。

电话:(010)87194685
(0371)63687189
15738301380

联系人:王 蒙 岳雅慧