



突发急性心肌梗死 “不停咳嗽”可自救?

本报记者 杨小沛 通讯员 吉雅如

“这条微信乍一看,有一定的科学依据。深呼吸并咳嗽可以增加胸膜腔内压,使回心血量增加,可能会增大冠脉血流量。但是现实中在急性心肌梗死突发时,急性心肌梗死的患者大都是血管急性闭塞,心肌严重缺血、缺氧,胸口感到剧烈疼痛。由于剧烈的胸痛,患者甚至连话都没有力气说,更不要说用力咳嗽了。”刘恒亮说,人们独处时若突发心肌梗死,最有效的急救办法就是立刻舌下含化硝酸甘油,如果症状得不到缓解,要静卧不动,并立刻拨打 120,等待救援。

刘恒亮接着介绍说,心肌梗死并非全都是突然发病,其发病前都有一定的先兆可循。例如,有些患者发生心梗之前,会有心绞痛,在心梗发作的前几天,出现心

绞痛的次数会较之前变得频繁、持续时间比之前长,硝酸甘油的缓解效果没有之前的理想。患者应仔细留意自己的身体状况,如有任何不适,应及时就医。

过度劳累、精神紧张、情绪激动、迎风疾走、暴饮暴食、便秘、排尿困难是心肌梗死发生的六大诱因。最近天气骤冷,室内外温差大,心肌梗死发作患者显著增多。相对于全年而言,11 月到次年 1 月,室外的寒冷易刺激血管收缩;每年的 4 月到 5 月,气候变化无常,乍暖乍寒,都是心血管疾病的高发季节。而对于全天 24 小时来说,心梗的高发时段是每天的 6~10 点,这个时间段人们的交感神经兴奋,血液中收缩血管物质儿茶酚胺增多,血压升高,心脏收缩力增强,心率加快,易发心肌梗死。

刘恒亮提醒,冠心病患者需要注意及时增加衣服,防寒保暖,减少外界温度对血管的刺激;避免过度劳累,避免搬抬过重的物品;还应该放松精神,保持愉悦的心情和健康的生活方式,戒烟少酒,合理饮食,适当运动。”

眼疾的恶化。

在雾霾天,戴隐形眼镜者就比平常人更容易受到污染。眼科专家解释,眼睛是有自洁功能的,我们通过眨眼、分泌泪液,可以将脏东西带走。可隐形眼镜具有离子电荷属性及吸附性,如果隐形眼镜受到了污染,由于它直接接触角膜,角膜被感染的概率就大大增加了。而且,附着在眼镜上的细微颗粒会降低隐形眼镜的透氧率,阻碍眼睛与外界进行氧气和水分的交换,影响代谢物的排放。所以,隐形眼镜一族在雾霾天,最好戴框架眼镜。如果一定要戴隐形眼镜,一定要仔细冲洗镜片,一旦发觉眼睛不舒服,应立刻停止配戴。

雾霾天 要护眼

本报记者 杨小沛



生泪液的导管也会堵塞,对角膜的清洁保护作用降低,由此可能导致眼睛感染。时间长了,这种不适感会越来越明显,甚至会导致

本期受访专家:郑州市第六人民医院感染外科主任 钱南平

虽然肺外结核一般不具有传染性,但却可以给人造成痛苦和严重危害,也应当引起重视,做到早发现,并坚持全程合理化疗。一方面,化疗使很多需要外科治疗的肺外结核患者免除了手术痛苦;另一方面,术前做好准备工作及术后强有力的化疗也提高了手术的效果和安全性,减少了术后复发。

营养不良患者

营养不良患者由于蛋白质缺乏,耐受失血和休克等的能力降低,极易引起组织水肿,影响愈合,且易并发严重感染,所以患者应在手术前调理身体,注意饮食,争取达到正常状态。

高血压病患者

高血压病患者血压在 160/100 毫米汞柱以上时,可能在诱导麻醉或手术时出现脑血管意外或急性心力衰竭危险,需用降压药,使血压降到上述范围以下,所以此类患者在手术前要注意控制自己的血压,如有不适,应及时与医务人员进行沟通。

肝炎和肝硬化患者

肝脏疾病最常见的是肝炎和肝硬化。肝轻度损害,不影响手术耐受力;肝功损害较严重或濒于失代偿者,手术耐受力显著削弱,必须经过长时间严格准备,方可施行择期手术;肝功能有严重损害者,一般不宜施行任何手术。急性肝炎患者,除急症手术外,多不宜施行手术。



妙招共享

四肢发凉 转转脚腕

寒冬已至,很多人会四肢发凉,颇感不适。这时,适度运动,活动肌肉,能促进血液循环,有效消除寒冷,强度以微微出汗为宜,不宜运动得大汗淋漓。首先,分别按顺、逆时针方向旋转脚腕(依此法转手腕能改善手凉现象);大拇趾尽量外张与其他四趾呈“V”形,或用力来回上翘下压,可以有效增强脚部血液循环,改善脚凉现象。站立时上下踮脚、利用楼梯两脚一上一下地小幅度跳跃或适当压腿,可以有效锻炼小腿肌肉,增强心脏能力,改善寒冷症状。另外,温水泡脚、泡脚也能取得类似效果。

(姚力杰)

专家连线

视神经炎总复发是怎么回事?

郑州市上街区刘先生:我的孩子今年 16 岁,本来眼睛有近视,后来又查出患有视神经炎,吃了一年多激素。服用激素量大的时候不复发,量小的时候视神经炎就易复发。请问这是是什么原因导致的?生活上怎么防止复发?

专家释疑:视神经炎好发于

青壮年人群,常可引起双眼视力减退,绝大多数眼底检查查不出任何异常。视神经炎的发病原因较为复杂,若不及时治疗,最终可引起视神经萎缩。因此,视神经炎的治疗应积极寻找病因,针对病因进行治疗。急性病例可使用激素进行治疗,大多数患者可

以恢复视力,部分患者停药后或激素减量后复发。针对您孩子的情况,考虑其复发可能与骤然减量或停药有关,建议激素缓慢减量,长期小剂量维持。日常生活中应注意加强营养,注意休息,积极锻炼,以提高免疫力和抵抗力。