

## 心肌梗死的症状与识别方法

□ 侯生举

心肌梗死是一种严重的疾病,它可以导致严重的后果,甚至死亡。了解心肌梗死的早期症状和识别方法,对于及时就医和治疗至关重要。本文将向大家介绍心肌梗死的症状与识别方法。

### 一、心肌梗死的症状

心肌梗死的症状主要包括:

- 疼痛:**这是心肌梗死最常见的症状。通常发生在活动、情绪激动或饱食后,通常会持续数小时或更长时间。
- 恶心和呕吐:**有时恶心和呕吐可能与疼痛同时发生,这可能是由于心脏负担过重所致。
- 呼吸困难:**心肌梗死可能导致心脏功能受损,从而影响肺部血液的交换,导致呼吸困难。

4. 心跳不规则:有时心跳不规则可能是心肌梗死的早期信号,尤其是在老年人中。

5. 眩晕和疲劳:心肌梗死可能导致心脏输出量减少,从而导致眩晕和疲劳。

### 二、如何识别心肌梗死

在出现上述症状时,如何识别是否为心肌梗死呢?以下是一些简单的识别方法:

- 观察症状的严重程度和持续时间:**如果症状比平时更严重或持续时间更长,可能是心肌梗死的信号。
- 了解常见诱因:**了解心肌梗死的常见诱因,如活动、情绪激动、饱食等,可以帮助识别是否与这些因素有关。
- 观察其他症状:**除了疼痛,还应注意其他症状的出现,如恶心、呕吐、呼吸

困难、心跳不规则等。

4. 及时就医:一旦出现疑似心肌梗死的信号,应立即就医。在等待救护车的过程中,应保持安静,避免过度活动,并尝试平卧休息。

### 三、预防与护理

预防心肌梗死同样重要。以下是一些预防措施:

- 控制饮食:**避免暴饮暴食,少吃高脂肪、高胆固醇的食物,保持饮食均衡。
- 适量运动:**适量运动有助于保持心脏健康,建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。
- 控制血压和血脂:**定期检查血压和血脂,如有异常应及时治疗。
- 戒烟限酒:**戒烟和限制酒精摄入

对心脏健康非常重要。

在心肌梗死的护理方面,应注意以下几点:

- 保持安静环境:**患者应避免过度活动,保持安静环境,以减轻疼痛和不适。
- 遵医嘱服药:**患者应遵医嘱按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。
- 定期复查:**在病情稳定后,患者应定期到医院复查,以便医生了解病情变化,及时调整治疗方案。

总之,了解心肌梗死的症状与识别方法对于及时就医和治疗至关重要。通过控制饮食、适量运动、控制血压和血脂、戒烟限酒等预防措施,以及在护理方面的注意事项,我们可以有效预防和护理心肌梗死。

(作者单位:河北省无极县医院)

## 锁骨骨折的症状识别与紧急处理措施

□ 郝鹏

你是否曾经遭遇过剧痛,仿佛全身力量被一道无形的障碍阻挡?你是否曾因意外而导致的锁骨骨折而感到困惑和无助?锁骨骨折,作为常见但却经常被忽视的伤害,我们有必要了解其症状及紧急处理方法。让我们一起深入探究这个话题,了解如何意外中的锁骨骨折。

### 一、症状识别

- 疼痛:**骨折部位通常会剧烈疼痛,尤其是在活动或触碰时。
- 肿胀:**骨折部位周围的软组织会肿胀,通常在受伤后的几小时内出现。
- 畸形:**骨折的锁骨会出现明显的弯曲或变形,与另一侧的正常锁骨相比

有明显差异。

4. 活动受限:骨折部位的疼痛和肿胀会导致患侧肢体活动受限。

如果你不慎受伤并怀疑自己可能发生了锁骨骨折,以下是一些紧急处理方法:

### 二、紧急处理

- 保持冷静:**首先,要保持冷静,不要惊慌失措。
- 制动:**用吊带将受伤的锁骨悬吊在颈侧,避免患侧肢体活动,以减轻疼痛和肿胀。
- 冰敷:**在受伤后的48小时内,每小时进行一次冰敷,每次15-20分钟。冰敷可以减轻疼痛和肿胀。

4. 寻求专业帮助:在受伤后的48小时后,如果症状没有明显改善或加重,或者出现神经或血管损伤的症状(如手部麻木、无力等),应及时就医。

值得注意的是,锁骨骨折虽然常见,但并不一定都需要手术治疗。对于无移位或轻度移位的锁骨骨折,可以通过保守治疗(如悬吊、制动和康复锻炼)来恢复。然而,对于有明显移位或涉及神经、血管的骨折,应立即就医并接受专业治疗。

### 三、康复锻炼

在骨折恢复期间,适当的康复锻炼是非常重要的。以下是一些建议:

1. 在医生的指导下进行康复锻炼,避免过度用力。

2. 早期可以进行肩部和上肢的被动活动,以防止关节僵硬和肌肉萎缩。

3. 在骨折愈合后,可以进行一些轻度的上肢运动,如举重、拉伸等,以促进恢复。

总的来说,锁骨骨折虽然是一种常见的意外伤害,但只要我们能够正确识别症状并采取适当的紧急处理方法,就可以有效地减轻疼痛和肿胀,为后续的治疗和恢复打下良好的基础。同时,了解正确的康复锻炼方法也非常重要,可以帮助我们更快地恢复到正常的生活和工作状态。

(作者单位:河北省滦水县医院)

## 探讨麻醉的选择、准备及术后护理要点

□ 郭素云

手术,无论大小,都需要充分的准备和精确的操作。麻醉,作为手术过程中的一个重要环节,它的选择与准备更是关系到手术的成功与否。那么,我们如何为手术做好充分的准备呢?以下我们将深入探讨麻醉的选择与准备,为手术的安全与顺利进行保驾护航。

### 一、麻醉选择

首先,我们来说麻醉的选择。麻醉的选择主要取决于手术的种类和患者的身体状况。局部麻醉适用于小型手术,如拔牙等。全身麻醉适用于需要长时间手术的患者,特别是需要深度镇静和肌肉松弛的手术。吸入麻醉药主要用于小儿和需要快速诱导的手术。除此之外,还有

椎管内麻醉(包括硬膜外和腰麻),它适用于需要较大范围麻醉的手术。

### 二、麻醉前准备

在决定使用哪种麻醉方法后,我们还需要进行一系列的术前准备。首先,患者需要进行身体检查,包括血液检查、心电图等,以确保患者没有麻醉禁忌症。其次,麻醉前需要确保患者的呼吸道通畅,准备好必要的呼吸设备,如氧气、呼吸机等。对于需要全身麻醉的患者,还需要确保麻醉药物的准备充足,并制定好麻醉方案。

### 三、麻醉药物与设备

麻醉药物的选择应根据手术类型和患者身体状况来决定。常用的麻醉药物

包括镇静药、镇痛药、肌肉松弛剂等。这些药物应由专业医生根据患者情况进行合理使用,避免过量或不足。

此外,麻醉设备也是必不可少的。包括呼吸机、氧气瓶、血压监测仪、心电图监测仪等,这些设备可以实时监测患者的生命体征,确保手术过程中的安全。对于特殊类型的手术,可能需要特殊的麻醉设备。

### 四、术后护理

除了麻醉选择和准备外,术后的护理同样重要。术后患者需要保持呼吸道通畅,避免呕吐引起窒息。同时,要密切监测患者的生命体征,防止术后并发症的发生。对于全身麻醉的患者,还需要保持

患者的呼吸道通畅,及时清理呼吸道分泌物,防止窒息和肺部感染。

### 五、结语

总的来说,为手术做好充分的准备,包括选择合适的麻醉方法、进行术前检查和准备、确保麻醉药物和设备的充足以及做好术后护理,都是至关重要的。每个环节都应严谨细致,以确保手术的安全和顺利进行。

最后,我们还要强调的是,每一位患者都应得到专业的医疗照顾。在面对手术时,患者不应过度紧张或焦虑,而应积极配合医生的治疗建议。只有通过医生和患者的共同努力,我们才能确保手术的成功和安全。

(作者单位:河北省任丘市人民医院)

## 如何缓解手术患者术前的紧张情绪

□ 李莹

手术对于任何人来说都是一种压力,特别是对于手术患者来说,术前紧张情绪是十分常见的。这种紧张情绪可能会影响患者的睡眠、食欲、血压,甚至可能影响手术的顺利进行。因此,如何有效地缓解手术患者的术前紧张情绪就显得尤为重要。

### 一、了解手术恐惧症

许多手术患者对于手术有恐惧感,担心疼痛、术后并发症、身体形象的改变等等。针对这种情况,我们需要帮助患者了解手术过程,帮助他们认识到手术是一个常见且必要的医疗程序,专业的医疗团队会尽可能减少患者的痛苦和不适。此外,医生会与患者保持沟通,回答他们的问题,提供必要的信息,帮助他们更好

地理解手术。

### 二、建立信任关系

建立与医护人员的信任关系是缓解术前紧张情绪的关键。患者需要知道他们的医生、护士和麻醉师都是专业的,他们将尽一切努力来确保手术的安全和成功。患者还可以与已经经历过类似手术的患者交流,分享他们的经验和感受,这有助于减轻患者的焦虑。

### 三、提供心理支持

家人和朋友的支持对于缓解术前紧张情绪非常重要。他们可以给予患者情感上的支持,帮助他们应对手术带来的压力。同时,医护人员也可以提供心理支持,包括提供信息和安慰,给予他们积极的影响。这些都有助于缓解患者的紧张

情绪。

### 四、建立规律的生活习惯

良好的生活习惯有助于缓解紧张情绪。充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动都可以帮助患者调整身心状态。在术前的一段时间里,鼓励患者保持规律的作息,避免过度疲劳和压力。同时,合理的饮食可以帮助患者保持稳定的情绪。

### 五、药物治疗

对于一些严重的术前紧张情绪,医生可能会开具一些药物来帮助患者缓解焦虑和紧张。这些药物通常是非处方药或处方药,医生会根据患者的具体情况来决定是否需要使用这些药物。在使用药物治疗时,患者应遵循医生的建议,并告知医生任何可能的药物相互作用。

### 六、放松技巧

放松技巧如深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想等可以帮助患者缓解紧张情绪。这些技巧可以在手术前、手术中和手术后使用,以帮助患者应对压力和疼痛。此外,一些患者还可以尝试听音乐、阅读或与朋友和家人进行简单的交流来分散注意力,减轻紧张情绪。

总的来说,缓解手术患者的术前紧张情绪需要医护人员的专业知识和技能,同时也需要患者和家属的理解和支持。通过了解手术过程、建立信任关系等措施,我们可以有效地帮助手术患者缓解紧张情绪,使他们更好地面对手术并恢复身心健康。

作者单位:河北省邢台市第九医院(巨鹿县医院)