

# 急性心肌梗死的早期症状和识别方法

□ 谢文莲

急性心肌梗死(AMI)是一种因冠状动脉急性阻塞导致心肌区域缺血不足,进而引发心肌梗死的严重疾病。在全球范围内,AMI的发病率和死亡率均居高不下,对人们的生命健康构成严重威胁。因此,了解AMI的早期症状和识别方法对于预防和急救具有至关重要的意义。本文将为您详细介绍AMI的早期症状及识别方法,以期提高公众对AMI的识别和应对能力。

## 一、急性心肌梗死的早期症状

1. 心前区疼痛:AMI最常见的早期症状是心前区疼痛,也称为心绞痛。这种疼痛通常发生在胸部中央或左侧,可能伴随压迫感、紧缩感或灼热感。疼痛可能会持续数分钟至数小时,甚至更长时间。疼痛还可能放射至颈部、下颌、左臂等部位。值得注意的是,有些患

者可能表现为无痛性心肌梗死,即无明显疼痛,但可能出现其他症状如呼吸困难、恶心、呕吐等。

2. 呼吸困难:AMI可能导致呼吸困难,尤其是在休息或活动时。这是由于心脏功能受损,导致肺部充血,进而引发呼吸困难。

3. 恶心和呕吐:AMI可能导致恶心和呕吐。这可能是由于心脏功能受损,导致血液流向肺部和消化系统,进而引发恶心和呕吐。

4. 心律失常:AMI可能导致心律失常,这是一种常见的心脏问题。心律失常可能表现为心悸、心慌等症状。心律失常可能加重心肌缺血,甚至引发心力衰竭或猝死。

5. 晕厥:AMI可能导致晕厥,这是一种常见的神经系统问题。晕厥可能是由于心脏功

能受损,导致大脑供血不足所致。晕厥可能发生在疼痛发作期间或之后。

## 二、急性心肌梗死的识别方法

1. 观察症状:当患者出现上述早期症状时,应高度警惕AMI的可能性。特别是当疼痛持续超过30分钟且无明显缓解时,应立即就医。

2. 监测生命体征:监测患者的生命体征也是识别AMI的重要方法。患者应测量血压、心率和呼吸频率等指标。若出现血压下降、心率加快或呼吸困难等症状,应尽快就医。

3. 心电图检查:心电图是诊断AMI的重要工具。心电图可以显示心脏的电活动情况,有助于发现心肌缺血和心肌梗死的迹象。当患者出现疑似AMI的症状时,应尽快进行心

电图检查。

4. 心肌酶谱检查:心肌酶谱检查可以检测心肌细胞损伤的程度。当心肌细胞受损时,会释放特定的酶进入血液。通过检测这些酶的水平,可以判断心肌梗死的程度和范围。心肌酶谱检查通常在症状出现后数小时内进行。

5. 影像学检查:影像学检查如超声心动图、冠状动脉造影等也有助于诊断AMI。这些检查可以显示心脏的结构和功能情况,以及冠状动脉的狭窄程度和阻塞情况。

总之,了解AMI的早期症状和识别方法对于预防和急救具有重要意义。当患者出现疑似AMI的症状时,应尽快就医并接受专业治疗。通过科学的方法识别和诊断AMI,可以最大程度地减少患者的痛苦和死亡率。

(作者单位:河北省沧州市盐山阜德医院)

# 胃食管反流病的症状与预防措施

□ 王志华

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病,它指的是胃内容物反流至食管,甚至咽喉部,引起一系列不适症状和并发症。这些症状包括烧心、反酸、暖气、上腹部疼痛等。

## 一、烧心和反酸背后的原因

1. 抗反流机制减弱:胃食管反流病的发病机制之一是抗反流机制减弱。正常状态下,食管有一个向上的肌肉,可以防止胃内容物反流。然而,由于各种原因,如肥胖、腹内压升高、年龄增长等,这种肌肉的抗反流作用减弱,导致胃内容物更容易反流至食管。

2. 食管蠕动功能下降:胃食管反流病患者常常存在食管蠕动功能下降的问题。食管的蠕动收缩可以推动食物向胃部移动,同时也可以帮助清除食管内的滞留物。但是,如果食管蠕动功能下降,就会导致胃内容物在食

管内停留时间过长,增加了反流的可能性。

3. 胃酸分泌过多:胃酸是胃液的主要成分,具有消化食物的作用。然而,过多的胃酸也会对食管黏膜造成损害,引发胃食管反流病。导致胃酸分泌过多的原因包括遗传、饮食、生活习惯等。

## 二、如何预防和应对胃食管反流病

1. 调整饮食:避免暴饮暴食、过度摄入高脂肪食物、咖啡因和酒精等刺激性物质。选择易消化、低酸性食物,如豆腐、蔬菜、水果等。避免睡前过饱,尽量在睡前保持上腹部舒适,避免胃酸过多。

2. 改善生活习惯:保持适当的体重,避免腹内压升高的情况。避免长时间弯腰工作或学习,适时休息和伸展。保持良好的睡眠姿势,避免平卧位睡眠,尽量采用侧卧位或半卧

位。戒烟限酒,烟草和酒精都会对食管黏膜造成损害。

3. 药物治疗:对于症状较严重的患者,药物治疗是必要的。常用的药物包括抑酸药(如质子泵抑制剂PPI)、促动力药等。这些药物可以有效地抑制胃酸分泌,改善食管蠕动功能,减少胃内容物反流。在医生的指导下用药,并遵循用药时间等要求。

4. 调整姿势:在日常生活中,注意保持上半身直立或稍微向前倾的姿势。当弯腰或坐下时,尽量避免向前伸直手臂或过度前倾。这些姿势会导致胃酸更容易流入食管,加重症状。

5. 避免刺激性食物:尽量避免接触可能刺激食管的物质,如过冷的食物、辛辣的食物、酸性物质等。这些物质可能会刺激食管黏膜,加重症状或诱发疾病发作。

## 三、其他注意事项

1. 定期就医检查:定期就医检查是预防和治理胃食管反流病的重要步骤。医生可以通过内镜检查和相关检查方法来确定疾病的严重程度和进展情况,并提供相应的治疗建议。

2. 保持积极心态:胃食管反流病虽然是一种常见的消化系统疾病,但通过合理的治疗和管理,大多数患者可以获得良好的治疗效果。保持积极的心态,配合医生的治疗建议,有助于更好地应对疾病。

总之,胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,其发病原因包括抗反流机制减弱、食管蠕动功能下降和胃酸分泌过多等。通过调整饮食、改善生活习惯、药物治疗和调整姿势等方法,可以有效地预防和应对胃食管反流病。

(作者单位:河北省正定县人民医院)

# 肾内科患者应对压力与焦虑的策略

□ 荆秀珍

肾内科患者常常面临多种心理压力和焦虑,这些压力和焦虑可能来自于疾病本身、治疗过程、经济负担、家庭和社会支持等多个方面。这些心理问题不仅会影响患者的身心健康,还会影响他们的治疗效果和生活质量。因此,肾内科患者的心理护理非常重要。在本文中,我们将探讨应对压力与焦虑的策略,以帮助肾内科患者更好地应对心理问题。

## 一、建立良好的医患关系

良好的医患关系是心理护理的基础。医生应该与患者建立信任和尊重的关系,倾听他们的感受,了解他们的需求。医生应该向患者解释疾病的相关知识,让他们了解治疗方案和预期效果,从而增加患者的信心和安全感。

## 二、提供必要的治疗信息

肾内科患者需要了解自己的治疗方案

和注意事项,以便更好地配合治疗。医生应该向患者解释治疗方案,包括药物治疗、饮食调整、运动等方面,并提供必要的健康指导,如如何正确使用药物、如何监测病情等。

## 三、鼓励患者保持积极心态

肾内科患者需要面对长期的疾病和治疗过程,容易产生消极情绪。因此,心理护理应该鼓励患者保持积极的心态,认识到疾病是可以治疗的,增强战胜疾病的信心。同时,患者也应该认识到情绪对病情的影响,学会调节情绪的方法,如深呼吸、放松训练、听音乐等。

## 四、给予适当的支持

家庭和社会支持对肾内科患者的心理护理非常重要。患者应该得到家庭成员和社会关系的支持和理解,以减轻他们的心理负担。

家庭成员可以通过提供情感支持、照顾患者的生活需求、分担医疗费用等方式,帮助患者应对心理压力。社会也应该给予肾内科患者更多的关注和支持,如提供医疗援助、志愿服务、募捐等方式。

## 五、加强沟通与交流

沟通是心理护理的关键环节。医生应该与患者及其家属进行充分的沟通和交流,了解他们的顾虑和需求,制定个性化的心理护理方案。同时,患者之间也应该加强交流和沟通,分享治疗经验和应对策略,相互支持和鼓励。

## 六、提供心理疏导和干预

对于一些严重的心理问题,如焦虑、抑郁等,需要进行专业的心理疏导和干预。医生可以建议患者寻求专业的心理咨询师或心理治疗师的帮助,通过认知行为疗法、心理动力学

疗法等心理干预方法,帮助患者调整心态,减轻心理压力和焦虑。

## 七、培养健康的生活方式

健康的生活方式对心理状态的调节具有重要作用。肾内科患者应该注意饮食健康、适量运动、保证充足的睡眠和休息时间。这些生活方式的变化有助于提高患者的身体和心理健康水平,从而更好地应对心理压力和焦虑。

总之,应对压力与焦虑是肾内科患者心理护理的重要方面。通过建立良好的医患关系、提供必要治疗信息、鼓励患者保持积极心态、给予适当支持、加强沟通与交流、提供心理疏导和干预以及培养健康的生活方式等策略,可以有效地帮助肾内科患者应对心理问题,提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

# 骨科疾病的护理与康复措施

□ 高洁

骨科疾病的护理与康复是患者和家属非常关心的问题。以下是一些常见的骨科疾病的护理与康复知识,希望能帮助您应对预防骨科疾病的发生。

## 一、骨质疏松症

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,通常表现为骨骼变薄、易骨折等症状。预防骨质疏松症需要注意以下几点:

1. 饮食均衡:适量摄取富含钙质、蛋白质和维生素D和蛋白质的食物,少饮用碳酸饮料,有助于维持骨骼健康。

2. 适量运动:适当的体育锻炼,可以增强肌肉力量,提高骨密度,预防骨质疏松症的发生。

3. 戒烟戒酒:吸烟和过量饮酒都会对骨骼健康产生不良影响。

4. 特殊人群定期检测骨密度。一旦出现骨质疏松症状,护理要点包括:

1. 保持合理饮食,戒烟戒酒。  
2. 适当进行户外运动,有助于提高骨密度。

3. 避免过度负重,避免摔倒或剧烈运动导致骨折。

骨质疏松症的康复训练在医生指导下进行,包括关节活动度训练、肌肉力量训练等。避免冲击性强或骨骼活动大的运动。

## 二、颈椎病

颈椎病是一种常见的颈部疾病,通常表现为颈部疼痛、僵硬、麻木等症状。预防颈椎病需要注意以下几点:

1. 保持良好的坐姿和站姿,以减少对关节的压力和减少颈部疼痛及负担。

2. 适当进行颈部肌肉锻炼,如颈部旋转、低头抬头等动作,增强颈部肌肉力量和韧性。

3. 注意保暖,注意休息,选择合适的枕头,减轻精神压力。

## 一旦出现颈椎病症状,护理要点包括:

1. 避免颈部受凉,注意保暖。适当按摩和热敷颈部,有助于缓解颈部肌肉紧张。  
2. 调整饮食,多吃富含钙质、维生素和高

蛋白的食物,有助于恢复健康。

3. 调整不良姿势,避免长时间保持同一姿势。

颈椎病的康复训练在医生指导下进行,包括颈部肌肉拉伸、颈部力量训练等。同时,避免长时间使用手机、电脑等电子设备,适当休息放松颈部。

## 三、腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是一种常见的腰部疾病,通常表现为腰部疼痛、麻木、无力等症状。预防腰椎间盘突出症需要注意以下几点:

1. 保持良好的坐姿和站姿,减少腰椎压力。

2. 急性期绝对卧床休息,禁忌推拿按摩。非急性期可以适当进行腰部肌肉锻炼,如仰卧起坐、侧卧伸展等动作,注意腰部保暖。

3. 保持清淡饮食,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。

一旦出现腰椎间盘突出症症状,护理要

点包括:

1. 避免过度劳累和弯腰负重,以免加重病情。

2. 适当休息,保持腰部温暖,避免腰部受凉。合理饮食,避免烟酒及兴奋性饮料。

3. 加强与患者的交流和沟通,解除紧张情绪,可采用分散注意力等方法。

腰椎间盘突出症的康复训练在医生指导下进行,包括腰背肌拉伸、腰部力量训练等。同时佩戴护腰等护具有助于缓解症状并预防恶化。

综上所述,骨科疾病的护理与康复需要从多个方面入手,包括保持良好的生活习惯和姿势、均衡饮食、适量运动、避免吸烟和过量饮酒等。在出现骨科疾病症状时,应及时就医并遵循医生的建议,进行相应的康复训练和护理,以促进康复并预防复发。同时,加强公众教育,提高公众对骨科疾病的认知和预防意识,也有助于减少骨科疾病的发生率。

(作者单位:河北省正定县人民医院)