

11月20日
中国心梗救治日 特别策划

心梗救治,把握黄金时间

■陈韵岱

每年的11月20日,是中国心梗救治日。您有没有好奇过,为什么选这一天?答案就藏在“1120”这组数字里:它提醒我们,在生死攸关的时刻,要牢记两个“120”——立即拨打120急救电话和把握120分钟的黄金救治时间。

心梗的全称为心肌梗死,是一种会威胁生命的急症。以往,人们常认为心梗是“老年病”,但近年来,心梗的发病率在年轻人中也呈上升趋势。而且,由于年轻人对心梗的警惕性低,更容易延误治疗。因此,年轻人也需要关注心肌梗死这一急症。

心梗在秋冬季较为高发。秋冬季气温骤降,寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高、心跳加快,从而使心脏负担加重;冬季人体出汗少,饮水相对减少,血液黏稠度增加,血栓的形成风险会增加。而且,天气转凉后,感冒较为高发,也会进一步加重心脏负担。这些因素相互作用,就会增加急性心肌梗死的发生风险。

提到心肌梗死,我们常说“血管内长了斑块,堵塞了血管”。这是因为,在心脏的表面分布着很多血管,叫作冠状动脉,负责给心脏运送氧气和养分。冠状动脉生病后会“变窄”。如果冠状动脉变得很窄或完全堵塞,心脏就会因缺血、缺氧而受伤、坏死,轻则导致生活质量下降,重则失去劳动能力,甚至死亡。

导致冠状动脉变窄的“路障”叫作斑块。斑块的形成与年龄的增长成正比。因此,老年人更容易发生急性心肌梗死。此外,斑块的形成还与长期不健康的生活方式密切相关。吸烟、高糖高脂高盐饮食及由此导致的肥胖、运动减少、久坐等不良生活习惯,都可能导致斑块形成。而斑块就像在心脏里埋下的定时炸弹,受凉、熬夜、情绪激动、过度疲劳等,都可能引



姜晨绘

发斑块破裂,瞬间形成血栓堵塞心脏血管,进而导致急性心肌梗死发生。

心梗发作前,身体往往会释放出一些“求救信号”。及时识别这些“信号”并采取干预措施,可以把握住黄金救治期,提高心梗的救治率。胸痛是心梗的典型预警信号。这种疼不是普通的疼,而是仿佛有重物放在胸口或胸口被带子紧紧捆住。位置通常在胸骨后或胸前区,且疼痛常常会向身体其他部位放射。当剧烈运动中突发压榨性、紧缩性、烧灼感的疼痛,且20~30分钟不缓解,并伴有恶心、呕吐、大汗淋漓的表现,是非常明确的心梗“求救信号”。除胸痛外,心梗还有些容易被忽视的非典型“警报”,如牙痛、胃部疼痛伴极度疲劳、虚弱无力、气短、呼吸困难或者头晕、意识模糊,甚至晕厥。

一旦出现上述心梗症状,应立即拨

打120急救电话。发生心肌梗死时,缺血的心脏会随时“罢工”,心脏可能会停止跳动、血压可能低到测不出来,人会瞬间失去意识,甚至猝死。因此,不要尝试自己前往医院,而应该及时拨打120救援电话,并注意以下几点:告知接线员准确位置,说明可能是急性心梗发作;如家里有硝酸甘油或速效救心丸等急救药品,可以按照说明书服用;保持房门开放状态,以便急救人员到达后能够顺利进入房间;在最靠近门的合适位置平卧休息,保证急救人员到达后能第一时间发现自己;尽量舒缓情绪,耐心等待。

如果发现身边人出现突然胸痛症状,且短时间内无缓解,要让患者平卧、制动,并第一时间拨打120急救电话。若患者倒地,要轻拍患者面部并在双侧耳边大声呼喊;如无反应,说明意识丧失。同时,观察患者有无胸廓

起伏或将食指放于患者鼻下测试有无呼吸、用食指触及一侧颈动脉评估有无搏动等。如患者无意识、无脉搏、无自主呼吸,说明存在心脏骤停情况,应抓住“黄金4分钟”的最佳抢救期,即刻实施心肺复苏术,有条件的可使用AED(自动体外除颤器)进行电除颤,并等待120救援到来。

心肌梗死的黄金救援时间是120分钟。如果能在60分钟内开通堵塞的血管,心肌的挽救率可以达到70%~80%;如果在60~120分钟内开通血管,心肌的挽救率会降至50%~60%。因此,我们常说“时间就是心肌,时间就是生命”。

预防大于治疗。建议大家在日常生活中做好以下“护心”要点:管住嘴,即控制血脂和血糖,防止斑块进展;迈开腿,即增加运动,控制体重;戒烟,防止尼古丁等有害物质造成冠状动脉痉挛;睡个好觉和管理好情绪,可以帮助血压保持稳定,减少斑块破裂风险;高风险人群要定期体检。

不少患者提起心梗十分紧张、焦虑。其实,健康的心态是心梗康复的第一课。目前,急性心肌梗死的救治手段成熟、高效,只要及时做好两个“120”,积极配合医护团队科学治疗,就能化险为夷,恢复心脏的活力和生机。经皮冠状动脉介入治疗是当前快速、有效的治疗心梗的方法,也就是我们常说的“放支架”。如果当地没有能够完成介入治疗的大型医院,则应先到能够做药物溶栓治疗的医院进行溶栓后,再到有条件的医院完成介入治疗。

“1120”不仅是心梗救治日,也是我们常说的“放支架”。希望通过上述分享,大家能牢牢记住心梗的救治密码——两个“120”,守护好心脏健康。

(作者单位:解放军总医院)



健康成长

今年以来,联勤保障部队第901医院深入开展“关爱军娃成长”系列活动,构建以“婴儿的保健、疾病预防、科学养育”为主要内容的关爱体系,有效提升了军人家庭的幸福指数。图为医护人员在向军人、军属示范婴儿抚触技巧。

徐伟摄

防治视疲劳 守护眼健康

■李宗源 王殷繁

健康小贴士

我们提起冬季常遇到的健康问题,一般会想到呼吸道系统疾病和皮肤干燥,但还有一个器官需要被关注,那就是眼睛。

官兵在严寒环境下执行任务时,眼睛不仅需要保持高度专注状态,还要应对低温、强风、强光等复杂环境因素,由此可能出现各种不适,甚至引发视疲劳的情况。例如,严寒环境会导致眼表泪液蒸发加快,眼周血管收缩,血供减少;强风刺激会加剧眼部干涩不适;强光反射可使眩光问题恶化,视觉对比敏感度下降;精神紧张会使眼部肌肉保持收缩状态,进一步削弱调节能力。此外,眼部长时间佩戴防护装具、室内外剧烈温差、夜间训练中的视觉负荷等因素,也会直接损伤视觉功能,破坏原有的视觉平衡,进而引发视疲劳。

视疲劳是视觉系统在持续高强度工作状态下出现的功能紊乱综合征,典型症状表现包括眼部酸胀、干涩疼痛、暂时性视力模糊或重影等,还可能伴随畏光、流泪等症状。值得注意的是,严重的视疲劳可能会引发头痛、恶心、肩颈酸痛等全身症状。由于这些症状与眼部不适的关联性不明显,容易被忽视或误诊为其他疾病,例如可能将持续性头痛归因于感冒或睡眠不足,把颈部酸痛视为训练后的肌肉疲劳。这种认识上的不足,往往会导致治疗方向出现偏差,从而加重视疲劳症状,甚至影响正常的工作和生活。

当出现以下情况时,可能提示存在视疲劳情况,应及时干预:即使保证充足

的休息,眼睛的酸胀、干涩或视力模糊症状依然存在;视觉疲劳带来的不适,如头疼、注意力不集中,已经干扰正常生活和工作。

战友们可结合工作特点,采取系统化、个性化的预防措施,防止引发视疲劳。若官兵长时间处在室外严寒环境中,要注意加强眼部防护,可以佩戴护目镜,减少强光、强风的刺激;合理安排训练和工作时间,防止眼睛长时间处于紧张工作状态。飞行员群体可配备具有防紫外线、防眩光功能的特制护目镜,在飞行间隙进行眼部放松训练,并通过改善座舱环境湿度来缓解眼部干涩症状。

长期伏案人员要注重养成健康的用眼习惯。保持正确的坐姿,确保眼睛与屏幕保持50~70厘米的安全距离;执行“20~20~20”护眼法则,即每工作20分钟就向20英尺外远眺20秒;优化办公环境照明,避免光线直射屏幕产生反光,同时防止环境光线过暗。

除做好针对性防护外,大家在日常生活中还要注意以下几点:保持规律作息,确保充足睡眠;注重膳食平衡,多摄入胡萝卜、菠菜等富含维生素A的食物,适量补充蓝莓、紫薯等花青素含量丰富的食品;建立定期视力检查制度,及时发现并矫正视力问题;在医生指导下适量使用不含防腐剂的人工泪液,维持眼表湿润环境。需要特别强调的是,切勿自行滥用眼药水,某些药物成分可能掩盖病情,甚至导致症状复杂化。

总之,建议大家养成科学的用眼习惯、主动改善用眼环境,定期进行视觉检测,有效预防视疲劳发生,维护良好的视觉功能状态。

健康讲座



不少人有过耳鸣的体验:突然间耳朵里响起一阵嗡嗡声、蝉鸣声或是电流般的嘶嘶声……耳鸣,是指在无外界声源刺激时,耳内或颅内主观感知到的异常声响,有时还伴随耳闷、听力下降或头晕等症状。面对耳鸣,我们既不必过度恐慌,也不能完全忽视,而要正确认识和积极干预。

一旦出现突发耳鸣症状,要保持冷静,并记录耳鸣出现的细节,包括出现时间、声音类型(高频/低频)、是否伴随头晕或听力下降等。详细记录这些信息,有助于医生更准确地判断耳鸣的可能原因和严重程度。同时,避免噪音、咖啡因和酒精的刺激,保证充足睡眠。一般来说,多数耳鸣会在几小时或

几天内自行消失。如果耳鸣持续超过48小时或反复出现,单侧耳鸣或伴随听力下降、眩晕、头痛、耳闷感或耳压变化等症状,应尽快前往耳鼻喉科就诊,排查是否存在中耳炎、突发性耳聋或神经系统相关疾病,切不可拖延,以免延误治疗时机。

养成良好的护耳习惯,可以有效防止耳鸣发生。建议大家在日常生活中注意以下几点,保护耳部健康,预防耳鸣等耳部疾病。

控制电子设备音量。使用电子设备听音乐、看视频时,将音量控制在合理范围内;使用耳机时遵循“60-60-60原则”,即环境噪声不超过60分贝、耳机音量低于最大音量的60%、连续使用耳机时间少于60分钟,防止内耳毛细胞因过度刺激受损;尽量远离噪声环境,若因工作或生活原因无法避开,建议佩戴专业降噪耳塞或耳罩保护耳朵。

管理慢性病。高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病会损害微血管循环,影响内耳供血,进而引发耳鸣或听力下降。建议慢性病患者及高危人群定期监测血压、血糖和血脂指标,遵医嘱控制体重、合理用药,避免血管长期处于紧张状态。

保持规律作息与情绪稳定。尽量保证充足的睡眠时间,可以让身体各器官得到充分休息与修复。长期压力会显著加重耳鸣症状。建议大家尽量保持心态平和,可以通过冥想、瑜伽、适度运动等方式放松身心,降低因心理因素引发耳鸣的风险。

均衡饮食。适量补充富含锌、铁、钙和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、坚果和新鲜蔬菜,有助于维持内耳正常功能。减少咖啡、浓茶、酒精、辛辣食物的摄入——这些食物可能导致血管收缩、神经兴奋,从而加重耳鸣症状。