

专家问诊

# 突发心梗需要立即“躺平”

尽量减少耗氧量 迅速向120求救



张昱阳 主任医师,浙江省新华医院心血管内科主任助理,兼任海峡两岸老年心血管病委员会青委会委员。对冠心病、高血压、急性心肌梗死、各型心肌病、心律失常、心力衰竭等心血管疾病诊疗有丰富的临床经验和较深的造诣,擅长冠心病介入治疗、心脏临时及永久起搏器安置术等心血管疾病介入治疗工作。

■记者程雪

心梗有什么征兆?突发心梗如何处理?怎么区别心梗与心脏骤停?对心梗患者实施救治的重点是什么?本期邀请浙江省新华医院心血管内科主任助理、主任医师张昱阳一一解答。

胸闷是心梗的典型症状

心梗即急性心肌梗死,是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。心梗和心脏骤停是两个概念,前者大部分患者是动脉粥样硬化,后者患者往往有先天性或遗传性心脏病从而导致心脏性猝死。

胸闷是典型的心梗症状,也可能出现压榨感、烧灼感的心绞痛,或是伴有恶心、呕吐、大汗等情况。张昱阳介绍说,除了胸痛或心前区疼痛,其他部位也可能出现疼痛,比较常见的有牙疼、后背疼痛、肩膀疼痛、腹部疼痛、咽部疼痛……这些都可能是心肌梗

死的表现,可以理解为疼痛以胸骨为中心,向上、下、左、右“延伸”的结果。

患有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病是发生心梗的高危因素。近年来,年轻人群心梗发病率逐步上升,这与他们体力劳动减少、吸烟过多、暴饮暴食、过度劳累、压力过大等因素相关。

这两项检查是诊断的金标准

张昱阳介绍说,心梗确诊需要两个检查:一个是心电图检查,另一个是抽血进行心肌坏死标识物化验,一般情况下,两项检查需要一并完成,缺一不可。

前段时间,一名中年女性患者因心绞痛难耐,走进了张昱阳的诊室,结合她的其他症状,考虑其患心梗的可能性很大。女患者进行心电图检查,结果显示正常。由于着急照顾孩子,女患者打算回家。但张昱阳一再坚持让她留院观察一段时间,多做几次

心电图。2小时后,女患者最后一次心电图显示心肌坏死,医生立刻实施救治,及时挽救了她的生命。

“对于怀疑心梗的患者,我们建议至少留院观察2小时,如果可以的话最好留4-6小时。”张昱阳说,每隔30分钟至1小时进行一次心电图检查和抽血化验,因为如果是心肌梗死2小时后会显现出来。若4-6小时后,患者的两项检查依旧如常,可以初步排除出现心梗的可能。12小时后,两项检查结果显示心肌正常,那么就可以否定其患有心梗,但心脏血管狭窄的可能性在90%-95%,依旧需要引起重视。

专家提醒:心梗的确诊是一个漫长而严谨的过程,需要患者引起重视,并积极配合检查。

黄金救治时间在发病后120分钟以内

对于心梗患者,时间就是生

命,每一分钟的代价都是心肌坏死和生命的流逝。如果自己或身边的人发生心梗该怎么做?

患者要学会自救,发生心梗后要立即“躺平”,即平卧休息,让心脏得到充分休息,尽量减少耗氧。患者不能到处走动、过于激动,甚至有部分患者会自己走路到医院,这些都是不可取的。最重要的一点是在最短的时间内拨打120求救。

张昱阳说,可以把心梗看作心肌的冬眠或顿氧,这种缺血、缺氧持续120分钟后,心肌会逐渐坏死,因此,心梗的黄金救治时间在发病后120分钟以内,救命如同救火,一刻都耽误不得。

“战线前移”一直是张昱阳提倡的心梗救治方案,“希望在急救医生到达患者身边的那一刻,立即做心电图,展开溶栓、介入治疗等急救,这个过程中也可以与医院视频连线指导救治。”他说,救治的战线前移,患者就多一分生的希望。

## 珍爱生命 预防溺水



“在水里手抽筋了这样做,请跟我学!”日前,衢州市菁才中学举行“珍爱生命,预防溺水”专题教育启动仪式。该市衢江区红十

字应急救援队,应邀给近670名初中一、二年级的师生,上

了一堂生动、互动的防溺水公益课。

通讯员胡江丰 摄

科学防疫

## 核酸检测后,一定要做好这件事

■小婷

核酸检测可以尽早发现感染者,是疫情防控的重要手段。不少小伙伴就表示疑惑:做完核酸检测后口罩要丢掉吗?怎么扔?扔哪里?

去核酸检测前,建议准备备用口罩。核酸检测排队时一定要正确佩戴口罩,采样时,当工作人员做好手卫生拿出采样棉签准备采样时,你才可以取下口罩,双手拉住口罩耳带不放,采样结束后立即戴好口罩并离开。当发现口罩被污染时,建议

立即更换上备用口罩,换下的口罩扔进采样点设置的“废弃口罩专用桶”。

如果没有带备用口罩,回家后摘下的口罩建议不要二次使用,需密封或者消毒后丢到小区设置的“废弃口罩专用桶”或者放入塑料袋密封后丢弃至其他垃圾收集容器内。

用过的口罩不能随便丢!按照国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情防控联防联控机制(疫情防控组)印发的《预防新型冠状病毒肺炎口罩使用指南》,使用后口罩的处理原则分为两类:

健康人群使用后的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理;疑似病例或确诊患者佩戴的口罩,不可随意丢弃,应视作医疗废弃物,严格按照医疗废弃物有关流程处理。

疫情防控期间,很多小区、单位都设置了废弃口罩回收箱,对于普通市民,可以将使用过的口罩直接丢入其他垃圾收集容器内。对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏,或者接触过这类人群的市民,应先在口罩上喷洒酒精或者消毒液消杀封袋后,再丢弃至其他垃圾收集容器内。

时令健康

天气多变,胃肠疾病来势汹汹

## 养胃还需好好吃

■淑燕

新一轮“满30减15”的气温折扣已经到账了,有网友发出灵魂拷问:在入夏之前,我们还要经历几个夏与冬?

乍暖还寒时节,肠胃功能差的人苦不堪言:胃痛、不消化、胀气、呕吐、拉肚子等小毛病挨个来报到,尤其是上班族,工作压力大,饮食作息不规律,更是饱受肠胃问题之苦:比如常见的胃肠型感冒、急性肠胃炎和消化不良等。绿城医院消化内科陈军贤主任指出,近期这三种肠胃问题高发,堪称是春季胃肠健康的“三道光”。

消化不良:当油脂摄入过多,胃肠道消化功能不堪重负,就会出现腹痛、腹胀、暖气、食欲不振、腹泻等症状。通常情况下,清淡饮食,节制有度可以起到改善消化不良的效果,不需要刻意使用药物。

胃肠感冒:气温冷热变化频繁,非常容易引发感冒,其中有一种胃肠型感冒,可能出现发热、恶心、呕吐和腹泻等不同于普通感冒的症状。胃肠型感冒主要是受到外部刺激而引起,春季的早晚温差比较大,肠胃一旦受凉,就容易出现功能紊乱。此外,春季天气多变,冷热交替,如果过量食用性寒的野菜瓜果,肠胃受到寒凉刺激,难免发作为胃肠型感冒。

急性肠胃炎:春季气温回

升,病菌开始活跃,容易导致食物霉变或腐败,如果吃了不干净的食物,或者饮食过于生冷辛辣刺激,就容易发生急性肠胃炎。急性肠胃炎的症状与胃肠型感冒相似,可能出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等,有些患者也可能出现发热和头晕,严重时可能出现食物中毒。

急性肠胃炎发作,能吃什么?各种粥绝对是最优选择。比如:小米粥、黑米粥、山药粥、南瓜粥等。因为急性肠胃炎患者本来就肠胃功能十分薄弱,不适合食用难消化的物质,以免加重肠胃负担,而使病情不易恢复。稀粥类属于流质食物,是很容易消化的。

急性胃炎患者由于恶心呕吐、腹痛腹泻等症状导致身体流失了不少水分、盐分和营养,清淡但有味的菜汤可以适当当地给患者进行补充营养,避免脱水或是缺少盐分后感到乏力。比如说菠菜汤、莲藕汤、蛋花汤等,都是很不错的选择。

相对于米饭来说,面食更适合肠胃不好的人。一是因为面食比较容易消化,这样胃酸分泌得少,胃肠负担较轻。二是因为面条里面含有少量碱,可以中和过多分泌的胃酸。

肠胃在春天里闹的“小脾气”,非常恼人,虽然不严重但“存在感”极强。因此需要我们平日里做好预防的准备,在感到不适时正确地应对,在多变的春天细心呵护娇嫩的肠胃。

## 游泳竟能“治”病

■记者程雪 通讯员金丽娜

最近运动了吗?还在跑步打球健身房撸铁吗?骨科专家推荐游泳,这项运动不仅能减肥还能“治病”。

现代社会,大家都是“低头族”,长期低头,会加速颈椎间盘的蜕变老化,颈椎病就找上门来了。

“我们都叫颈椎病患者要多抬头。”说起多抬头,浙江大学医学院附属第一医院骨科主任医师金永明力荐游泳运动,“蛙泳特别适合颈椎病患者,能缓解颈椎病”。

会游泳的人都知道蛙泳是模仿青蛙游泳动作,因为蛙泳的换气动作始终处于一低一仰,正是颈椎病患者功能锻炼的要求,并且游泳时可全面活动颈椎关节,有效促进颈周劳损肌肉和韧带的修复。

但如果特别严重的颈椎病,比如压迫到神经的颈椎病,蛙泳治不了“本”,金永明建议该类人群到正规医院进行治疗。

健身、户外运动现在成了人们追捧的健康生活方式。热衷于运动是好事,但很多人过度运动或者运动不当,首当其冲受伤的就是膝盖。

“很多人年纪轻轻,膝盖就不好。”浙大一院骨科副主任医师蔡友治说,远距离跑步、长

期爬山、剧烈球类等运动项目对关节无益处。

但游泳这项运动,就对关节特别是下肢关节损伤很少。膝盖有关节炎、滑膜炎的患者可以尝试自由泳,可缓解甚至治疗此类疾病。因为自由泳游泳时,双腿不再是对称屈伸蹬夹水,而是有节律高频次地双腿伸直拍水。拍水主要发力靠大腿,大腿发力时主要靠股四头肌,股四头肌位于大腿肌肉前面,是人体最大、最有利的肌肉之一。

“自由泳不仅能锻炼到大腿的股四头肌,还能顺带锻炼到小腿肌肉。”蔡友治补充说,如果人的股四头肌和小腿肌肉得到锻炼,日常运动中膝关节磨损就会小很多。

“哪怕不游泳,站在泳池里走路都有益处。”水的浮力能减轻人的自身体重,对膝盖友好。反之,人在泳池里直立行走又产生了阻力,如果需要往前行走,就需要靠大腿的股四头肌发力,同样也能锻炼带动到膝盖和肌肉。同时,肥胖人士可以选择游泳进行减肥,因为对膝关节没有损害。

虽说游泳万般好,但专家还是劝这类人不要游泳:游泳对急性期腰肌劳损的人来说不适合,蛙泳、自由泳、蝶泳等都需要用到腰部发力。

疫情防控

## 柯桥疫情防控“利器”为基层防疫人员减负

■钟伟

日前,绍兴市柯桥区上线浙江省首个“全国疫情防控检索服务平台”,该平台融合了大数据、智能识别、云计算等技术,有效减轻了基层工作人员的劳动强度,成为疫情防控的“利器”。

当前,各地根据疫情传播风险的大小,划定了封控区、管控区和防范区,并实施分区分级差异化防控,给基层疫情防控人员带来较大工作量。如何让疫情监测预警更加科学精准,防控指挥更高效,柯桥区成功开发“全国疫情防控检索服务平台”,建立起集信息采集、维护、处理、决策、指挥、调度为一体的资源共享、符合实战的疫情防控管理平台。

该平台通过一体化智能化公共数据平台,衔接上级精密智控平台“三区管理”模块,使

全国范围内“三区”图斑实时动态呈现在地图上。为科学做好疫情态势研判,精密智控提供了有力的数据支撑。

“平均每天要排查100多条流调信息,有外地来柯桥的,也有居民来电咨询的……为了确认驻留地址是否在‘三区’范围内,需要反复比‘三区’划定情况,既费时又费力,还不能保证准确性。”柯桥街道红建社区工作人员夏艳青说,有了这个数字化工具,就马上能看到流调人员驻留地址是否在“三区”范围内,具体属于哪个区的范围,能立即配合上级防控要求来操作。

“疫情防控,刻不容缓。我们仅用一周时间就推出了测试版,并于3月底试运行,目前已在全区16个镇街推广使用。”据柯桥区大数据中心副主任翁杰介绍说。

健康常识

## “烂嘴角”到底是个什么病?

■邵医

每次一到换季时节,就有人需要面对“烂嘴角”的状况,不仅影响颜值,吃饭、说话的时候,只要表情管理一失控,那种撕扯的疼痛感,简直让人怀疑人生。

口角炎,是上下唇两侧联合处口角区各种炎症总称,也就是我们所说的“烂嘴角”,可见于各个年龄段的人群,儿童和老年人多发。口角炎的初期表现为口角上发红、发痒,接着上皮肤脱落,形成糜烂、浸渍或裂痕,张嘴时因拉裂而易出血,吃饭说话等都会受到影响。患者需要注意的是,口角炎并不是人们俗称的“上火”。营养不良、细菌感染、真菌感染、病毒感染、不良生活习惯等都是导致口角炎的“元凶”。

经常有好心的阿姨会提醒你,得了口角炎,抹一抹红霉素就好,涂抹红霉素,到底管用不管用,我们先来分清是什么原因导致的口角炎。从上面所说的这些因素和分类可以看出,只有细菌感染导致的口角炎使用红霉素才对症,所以并不是得了口角炎就一定要用红霉素。

对于细菌性感染,治疗应在局部清洗干净后,用抗生素(如红霉素软膏)涂擦,同时可口服广谱抗生素。对于真菌性感染,治疗应用局部用制霉菌素液清洗、擦干,然后局部涂制霉菌素、克霉唑、咪康唑等。对于病毒性感染,可使用阿昔洛韦

乳膏等抗病毒药物。那么接触性口角炎,建议明确并避免接触过敏原,如果自己不明确对什么过敏,可以去医院做个过敏原筛查,做进一步判断。对于运动撞击造成的嘴角损伤,可适当使用西药霜喷剂,如果出现糜烂发炎,再选择合适的抗生素等药物治疗。如果家里或者办公场所干燥,可以放一个加湿器或者增加绿植等,增加环境的湿度。

有舔嘴角、撕扯嘴角干皮等不良习惯的人群,从现在开始要避免这些坏习惯。一些营养不良性口角炎,一般应服维生素B2,同时口服复合维生素B族。

当然,任何一种疾病,预防才是关键,平时要均衡饮食,水果、蔬菜、鱼蛋肉等统统都要补充,保证身体营养充足。积极运动、充足睡眠,多运动,充足良好的休息,增加抵抗力,得疾病的几率自然会降低。保持口腔卫生,注意个人卫生,勤洗手洗脸,减少感染风险。有牙齿缺损或者牙齿位置不合适的人群,注意及时到口腔科看牙。充足饮水,不能等到口渴才喝水,同时减少饮料的摄入。

还要克服不良习惯,避免舔嘴角、撕嘴角干皮等坏习惯。可选择含有维生素E、凡士林等保湿修复作用的唇膏,避免选择含有香精、色素、防腐剂的唇膏,特别是在气候干燥的季节和环境下,适当涂抹,保持唇部湿润。

51岁奶奶总想扔了孙子

## 原来是更年期综合征在作祟

■周洁

都说隔辈亲,对于孙子孙女,老人是捧在手心怕碎了,含在嘴里怕化了。但杭州市妇产科医院院长、全国知名妇科内分泌专家张治芬,前不久却接诊了个特殊的阿姨,不止跟孙子“不和”,甚至还产生了些极端想法……

“孙子一哭,我就想扔了他”

51岁的杨阿姨(化名)退休在家带孙子,空闲时间跟邻居一起散步聊天,生活本过得挺充实。但从半年前开始,她常莫名感到心慌、烦躁、潮热出汗。孙子一哭,还会冒出想扔了他的念头!难道这是中邪了?

午夜梦回时,总惊出一身冷汗。

“孩子你们自己带回去,我不敢再带了,万一出事承担不起责任啊!”杨阿姨跟儿子说道。但儿子和儿媳忙于工作,分身乏术。因为带孩子的事情,原本和谐的家庭经常发生“世纪大战”。就这么浑浑噩噩地过了半年,杨阿姨突然想起来自己月经好久没来了,于是找到该院张治芬院长门诊处,经过病史询问、化验及辅助检查,张院长诊断杨女士为更年期综合征。原来,困扰杨阿姨半年的“中邪”现象,都是更年期综合征的临床表现。张治芬院长给予她绝经激素治疗,一周后,杨阿姨的潮热出汗症状明显改善。服药一个月后,杨阿姨再次来到张治芬院长门诊表示感谢,她高兴地说:“我现在感觉心

情平缓多了,孙子哭也有耐心去哄,跟子女也不吵架了!”

怎样才算进入更年期?

更年期是比较通俗的叫法,医学上称之为围绝经期,是指女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退,直至完全消失的一个过渡时期。一般指从出现绝经过渡期的一系列症状开始,到最后一次月经的后一年。

处在更年期的女性,卵巢功能开始衰退,体内雌孕激素随之开始波动下降。当卵巢功能完全丧失,雌孕激素降低到一定水平,就会出现绝经。

主要不适症状如下:绝经过渡期,月经紊乱、子宫内膜癌风险增加;可能会开始出现潮热、动不动就大汗淋漓、失眠、乏力等症

状。绝经后期,由于雌激素的缺乏,女性会出现各种各样严重影响健康的问题,如:骨质疏松、泌尿生殖道萎缩、心血管病变、皮肤皱缩、器官下垂等。

度过更年期靠硬扛?

通过合理的治疗,不仅能缓解更年期一时的症状,还能让以后几十年少病少灾。绝经激素治疗(MHT),是针对更年期症状最有效的治疗方式。

很多女性“闻激素色变”,怕胖、怕丑。其实更年期女性缺乏的是雌激素,雌激素可以使女性皮肤细腻、曲线变美。适当的补充反而可以改善脂代谢紊乱,降低低密度脂蛋白水平,增加高密度脂蛋白含量和抗氧化作用,发