

□本报记者 林颖

为何炎热的夏季反而更容易突发心脏病?出现心梗要怎么应对?我们又该如何做好预防?

为提升群众救护响应能力,7月20日,福建省计划生育协会联合福建卫生报,开展“安‘心’度夏,‘救’在身边”夏日急救知识科普直播活动。

本次直播邀请了福建省立医院、福建省急救中心急诊内科主任、主任医师柯俊,副主任医师林世荣,两位专家结合夏季高温环境,向广大家庭普及心脏病患者需要注意的事项,以及心血管急症家庭急救知识和应急救护措施。

其间,专家们还进行线上互动、答疑解惑。截至目前,各平台在线观看和回看人次超33万。

夏季心梗高发 福建急诊医生直播提醒 高温天这些行为要当心



应对突发心梗 记住这四招

①发生心梗时,要第一时间向家人或周围的人求助,或直接拨打120。

②如果家里没有其他人,林世荣提醒民众,记得把门打开,方便急救人员施救。若现场只有一个人,建议立即把关键家属的联系方式写在纸条上,交给急救人员。

③患者要控制好紧张情绪,缓慢平静呼吸,尽量卧床休息。

④若血压不低,可含服速效救心丸、硝酸甘油。若无效就不要反复多次服用,以免血压进行性下降、加重冠脉缺血。

夏季心脏疾病更容易发作

从省急救中心夏季患者收治情况看,每天急诊量可达1000人次,其中有很大一部分属于心脑血管疾病急症,如急性胸痛(高危胸痛如不稳定心绞痛、急性心梗、主动脉夹层等)、高血压病急症、心力衰竭、脑血管意外等。

柯俊指出,夏季持续高温,出汗较多,血液黏度升高,睡眠



省立医院、
省急救中心急诊
内科主任、主任
医师柯俊

不足,室内外温差变化太大导致血压波动大等因素,都可能诱发心梗,特别是有心脑血管基础疾病的老年人,猝死风险增大。加上很大一部分高血压基础疾病人群会自行减量降压药物或直接停药,导致夏季心脏疾病更容易发作。

林世荣发现,急诊有部分病例往往出现在早晨七八点时段,这和夏季晨练有一定关系。早晨是心脏病高发时期,心脏病患者是不适合晨练的。



◀省立
医院、省急救
中心急诊
内科副主任医
师林世荣

心梗发作3小时内 是最佳治疗时间

柯俊指出,心梗发作3小时内是最好的治疗时间,最迟也要在发病12小时内去医院进行静脉溶栓、介入手术治疗,冠脉介入治疗是微创手术治疗,可迅速开通血管。

急诊中医生们经常碰到这样的情况:医生希望尽可能抓紧时间治疗急性心梗病人,病人和家属却各种打电话咨询,找各种熟人商量,甚至还有不少人商量半天放弃治疗。

林世荣特别强调:如果家人得了急性心梗,需要放支架,请务必听医生的。早半小时治疗和迟半小时,有可能预后完全不一样。

要高度重视 急性冠脉综合征

急性心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞、张力性气胸引起的急性胸痛是危及生命的主要原因,抢救时需要与时间赛跑。其中,以急性冠脉综合征最为常见,应及时就诊。

稳定型心绞痛

柯俊表示,临床最常见的一种心绞痛是稳定型心绞痛,主要出现在劳累、饱食及激动等氧耗增加的情况下。

疼痛部位主要在胸骨体中段或上段之后,可放射至心前区,有手掌大小范围,界线不是很清楚;常可放射至左肩、左臂内侧,或至颈、咽或下颌部。每次发作一般持续3~5分钟,极少超过15分钟。发作频率可数日1次,也可一日数次。

一般在停止原来诱发症状的活动后即可缓解;舌下含服硝酸甘油能在几分钟内使之缓解。



不稳定心绞痛

民众需要高度重视的是以不稳定心绞痛为主要表现的急性冠脉综合征(包括不稳定性心绞痛、非ST段抬高型心肌梗死、ST段抬高型心肌梗死)。

据林世荣介绍,不稳定型心绞痛可在安静休息时或夜间发生,疼痛程度更重,症状持续时间通常大于20分钟,并且可能在发作频率、持续时间、严重程度上有逐渐加重的趋势,原来可以缓解疼痛的方式也不再

有效。

严重时冠状动脉粥样硬化斑块不稳定破裂、血栓形成,导致患者出现心肌梗死。

与心绞痛相比,心梗患者胸闷、胸痛的感觉会特别严重,持续时间长,往往还会伴有冷汗、呕吐、心悸、晕厥等其他症状。

最重要的区别是心绞痛服用硝酸甘油后症状会迅速缓解,而心梗患者服用硝酸甘油后胸痛不能缓解。

夏季预防心脑血管疾病 做好以下几点

①注意调节情绪,保持心态平和。保证充足的睡眠,中午可午睡1小时。

②夏季一天的饮水量不少于2000毫升,特别是早晨起床时、运动时和睡觉前。

③室内外温差应控制在7℃以内,若室外温度过高,空调可调为27℃~28℃,不能低于26℃,以免室内外温差太大导致急性心梗或脑梗。空调房要每隔2~3个小时开窗通风30分钟。

④夏季运动可安排在傍晚,运动时避免头颈部的突然或剧烈的摆动动作。