

不想麻烦别人 老人心梗离世

省立医院医生提醒:别因预防、救治观念不到位,出现不可挽回的结局

01 能忍就忍,老人突发心梗离世

心内科主治医师方明程回忆,就在上周,一位突发心梗的老人因没有及时送院,错失了救治机会。

这位老人患有高血压,且有长期吸烟的习惯。心梗发作时正是上半夜。由于老人子女在外地工作,家中只有同样年迈的老伴陪伴。考虑到身边没有人手帮忙,要想半夜去医院,就得惊动邻居,王大爷虽然胸痛不适,他还是想着忍到天明再去医院。

可随着时间流逝,王大爷的胸痛越发严重。下半夜,再也无法忍受胸痛的他被送到了福建省立医院急诊科。因为延误了救治的最佳时机,老人还是因突发心梗遗憾离世。

类似王大爷这样的情况在生活中并不鲜见。心梗发病急骤,往往1-6小时内即可出现猝死。

02 掌握正确的心梗就医流程

突发急性心梗,抢救需要争分夺秒与死神抢时间。此时,患者应停下手中的工作,就地卧倒休息,迅速拨打120急救电话。患者和家属要根据120的调度安排,优选就近的开设胸痛中心的医院,不要

自行驾车前往。

特别提醒的是,医疗条件不太发达的农村地区群众,不要一味追求城里大医院的医疗资源舍近求远,浪费宝贵的治疗时间。此时哪怕是设有胸痛中心的县级医院,都是打通血管、抢救生命的首选。

如有条件,患者可以在家中测量血压、心率、末梢血氧等生命体征,告知接线员;听从接线员指挥,根据实际情况服用硝酸甘油、阿司匹林等药物。

到达医院后,医院急诊科会通过绿色通道,将患者送往胸痛中心救治。专业团队的医护人员(急诊科、心内科等)会根据患者症状病情,初步诊断决定是否需要马上急诊手术。

确认有急诊手术指征的急性心肌梗死患者,不要犹豫、听从专业人员的判断。情况不是特别紧急的患者,医生也会在短期内安排择期手术。

在大医院急诊科时,有些情况不是特别危重的患者可能会遇到心内科床位紧张,无法马上收入院的情况,此时不要着急转院,可以在急诊抢救室先行治疗。如果确实在此期间出现情况的恶化,医生会综合评判予以及时手术治疗。

03 听懂死神来临前的脚步声

要想不在心梗发生时手忙脚乱地送院急救,本报健康大使、省立医院心内科主任医师郭延松提醒,既往有冠心病心绞痛的患者要注意留意急性心梗发生前的预警先兆。

当血管斑块开始不稳定时,会出现“急性冠脉综合征”,这往往是死神来临前的脚步声,把握时机及时就诊,或许就能挽回一条生命。

1.近3个月内每日胸痛次数比以前频繁,可能原先一周发作一次,变为一周发作十几次;

2.心绞痛的症状程度逐渐加重,疼痛越来越剧烈;

3.每次胸痛持续的时间愈来愈长,可能原来一次发作三五分钟,现在一次发作20分钟;

4.胸痛发生时的伴随症状增多;

5.以往走路等劳力活动后感到胸痛,休息后会有所好转,现在休息也无法缓解。

“此外,一旦后背、上腹、牙齿出现剧烈疼痛,同时伴有压榨感、濒死感,出现大汗淋漓,且持续时间超过半小时、服用硝酸甘油不缓解,要高度警惕急性心肌梗死,需要及时到医院就诊,以免延误。”方明程说。



□本报记者 林颖

10月份以后,我省天气转凉、冷空气频频来袭,诱发心肌梗死等急性冠脉综合征事件的风险也开始呈现升高趋势。

作为我省的急救中心,福建省立医院近期接诊的心梗患者数量就开始持续攀升。心内科床位也开始紧张,为了接收救治更多的心梗患者,科室加快了床位周转速度。

尽管如此,还是有一些患者因为对心梗的预防、救治观念不到位,出现了不可挽回的结局。

踩鹅卵石路没有控好时间 “健身运动”让你痛进医院

□本报记者 林颖

每天踩一小时 踩出了足跟痛

48岁的余先生平时喜欢穿着居家平底布鞋,去公园的鹅卵石路面上散步,每次都走上一小时左右才回家。

一周前,余先生感觉两只脚脚底出现了莫名疼痛,而且这疼痛时有时无:在晨起或久坐后站起来时疼痛明显,走一段时间后疼痛改善,但长距离行走后,疼痛又明显起来。

为此,余先生来到福建省立医院康复科,接诊医生诊断他患的是足底筋膜炎,而发病原因,正是长时间光脚走鹅卵石路面。

医生提醒:踩鹅卵石路对健康有一定益处,但要把控好时间,特别是老年人,一般走10~15分钟即可。

足底筋膜炎

占全部跟痛症患者的80%

足底筋膜炎是临床的常见病、多发病,占全部跟痛症患者的80%。

“患者通常在晨起时疼痛感觉明显,行走过度时疼痛感加剧,严

重患者甚至站立休息时也有疼痛感。其疼痛程度与病变严重程度相关,在一段时间耐受后,患者的疼痛感可能会好转,但在长时间、连续行走后,疼痛会再次出现。”本报健康大使、福建省立医院康复科邵斌副主任医师说。

这些生活习惯诱发足底筋膜炎

据邵斌介绍,足底筋膜炎的发生和年龄、运动强度、生活习惯、先天结构异常等因素有关。

退化因素:随着年纪增大,脚部肌肉、韧带与肌腱逐渐退化,足底筋膜的负荷就会增加,因此足底



资料图:足底筋膜炎患者正在进行“冲击波”治疗

筋膜炎常好发于40岁之后。

足部过度承重:会提升发病风险,肥胖者、搬家工人有较高的几率罹患足底筋膜炎。

运动过度:导致肌肉不堪负荷,甚至造成微小撕裂伤,也会造成足底筋膜炎。

穿不合脚的鞋子:可能增加足部负担,久而久之产生足底筋膜炎症状。

长时间站立或行走于不平坦路面:会对足底筋膜造成损害。

先天结构异常:扁平足、空凹足、脚掌内旋、长短脚等先天脚部结构异常状况,都会增加足底筋膜负担。

足底筋膜炎的康复治疗

出现足底筋膜炎,省立医院康复科治疗师朱宝浩建议患者可以首选在家中自我康复训练。

1.用脚掌踩着网球、泡沫轴,前后来回滚动,动作要慢,让足底充分舒展。每组每次3~5min,重复2~3组。



2.通过拉伸筋膜和肌肉。例如坐着用手抓住脚趾向上向后牵拉,直到感觉足底牵开感到舒服,维持该姿势约15~30s,然后放松。重复该动作5次为一组,每天进行3组训练。

3.将一块毛巾放在地面上(也可改抓弹珠),患脚平放于毛巾上,脚后跟着地,用脚趾不断地抓住毛巾,然后放开。每组10~20次。

4.肌内效贴有稳定和缓解疼痛作用。

如果在家中自我康复训练,还无法缓解疼痛,患者也可以前往医院康复科,通过冲击波、超声波或激光等物理治疗缓解疼痛。