

守护健康,从“心”开始

心梗发病率逐年上升且呈年轻化趋势,专家支招如何远离心梗



□本报记者 龚鹏

心脏,作为生命的动力之源,如同一个精密的泵,通过持续的收缩与舒张,不断地将血液输送到全身各处,为身体提供能量。然而,心脏可能会因为种种压力、不健康的饮食、缺乏运动等原因而遭受损害。有一种疾病,它悄无声息,却能瞬间夺走生命,它就是心肌梗死,也就是人们常说的“心梗”。

每年11月20日为“中国心梗救治日”,旨在提醒人们关注心脏健康,预防心梗的发生。近日,记者走进区第二中医医院,请该院心病肾病科主任徐林东为我们揭开心梗的神秘面纱,带大家了解心梗的预防和救治方法。

胸闷胸痛莫忽视 心梗前兆要警惕

“心梗,是由于冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。它通常伴随着剧烈的胸痛、呼吸困难、出汗、恶心等症状,严重时可导致心脏骤停,危及生命。”徐林东告诉记者,心梗的致病因素包括高血压、糖尿病、高胆固醇、吸烟、肥胖、缺乏运动等。徐林东还表示,现代人生活节奏快、压力大、不良习惯多,使得心梗的发病率逐年上升,且呈年轻化趋势。

李明(化名)是一位45岁的企业高管,平时工作繁忙、应酬多,经常加班到深夜。他偶尔感到胸闷,但总以为是工作压力大所致,并未放在心上。直到一天早晨,他像往常一样准备去上班,突然感到胸口剧痛,伴随着呼吸困难和冷汗,他意识到情况不妙,立即拨打了120。幸运的是,由于送医及时,经过紧急实施冠状动脉介入治疗,李明的病情得到控制,避免了悲剧的发生。

合理饮食常运动 预防肥胖很重要

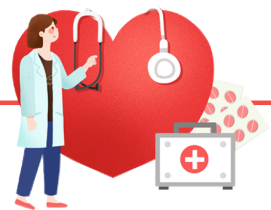
“李明的案例并非个例,它提醒我们,心梗可能发生在任何人身上,不分年龄、性别和职业。预防心梗,我们可以从以下几个方面入手。”徐林东介绍。

首先,健康饮食是预防心梗的重要一环。“我们应多吃蔬菜水果,减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入。”徐林东说,均衡的饮食不仅能够降低心梗的风险,还能提高整体的生活质量。其次,规律运动对于预防心梗同样重要。“每周至少150分钟中等强度运动,如快走、游泳、骑自行车等,能够帮助我们保持健康的体重,增强心肺功能。”徐林东告诉记者。再者,控制体重也是预防心梗的有效手段。“肥胖是心梗的一个重要危险因素,通过合理饮食和适量运动,保持适当的体重,能够大大降低心梗风险。”徐林东说道。此外,戒烟限酒也是预防心梗不可忽视的一环。“吸烟和过量饮酒都会增加心梗的风险。”徐林东表示。

突发心梗不要慌 牢记两个“120”

“定期体检能够帮助我们及时发现并控制三高(高血压、高血糖、高血脂)等慢性病,这些疾病都是诱发心梗的危险因素。通过定期体检,我们可以及早发现问题,采取相应的治疗措施,预防心梗的发生。”徐林东说,心梗发病后要牢记两个“120”,第一个“120”是心梗黄金救治时间是120分钟;第二个“120”是发生心梗要第一时间立即拨打120,救治时间越早,挽救的心肌细胞就越多,患者的生命也就能获得更多保障。

心梗虽然可怕,但并非不可战胜。“通过健康的生活方式和积极的预防措施,我们可以大大降低心梗的风险。每年的心梗救治日,都是一个提醒,让我们从今天开始,重视自身健康,守护每一次心跳。”徐林东说道。



历时十个月,区中心医院成功救治一位凝血功能障碍患者

医患携手跑赢康复“马拉松”

□本报记者 龚鹏

对于许多特殊病症患者,治疗、康复之路就像一场漫长而充满未知的“马拉松”。近日,区中心医院血液内科肾内科就见证了一位凝血功能障碍患者的康复之路。

今年1月,患者许晴(化名)无明显诱因地出现了尿尿、呕血及下腹部不适等症状,随即被送往区中心医院。经过一系列检查与会诊,她被确诊为凝血功能障碍。这一诊断,不仅意味着许晴面临着严重的健康威胁,也预示着接下来将面对一场漫长且充满挑战的治疗历程。

住院后,区中心医院医疗团队迅速行动,对许晴进行了全面的身体检查,首先排除血友病的可能性。在询问病史时,许晴提及曾进食过少量可能受污染的花生,这一线索引起了医生的注意。结合她的症状,医生们初步判断她的病因可能是维生素K拮抗剂类药物的间接中毒,这类药物导致的凝血功能障碍,其半衰期长达6-12

个月,治疗难度极大。

面对这一复杂病例,该院血液内科肾内科主任孙晓云迅速组织治疗小组讨论病案,制定有针对性的治疗方案。在通过输注新鲜血浆及持续应用维生素K后,许晴病情逐渐得到控制。主治医生鞠波更是以高度的责任心和耐心,每日多次查房,密切关注许晴的病情变化,确保治疗方案的精准实施。

据介绍,此病治疗周期长,患者病情稳定后,考虑到许晴家距离医院有100多公里、往返不便,鞠波便为她量身定制了一套切实可行的居家继续治疗方案。鞠波建议许晴在当地医院进行定期检查和随访,每周复查凝血四项,并通过微信保持密切联系,以便根据化验结果及时调整用药。尽管过程中患者病情时有反复,但鞠波始终保持着高度的责任感,无论何时何地,只要许晴有需要,她总是第一时间回应并提供必要的医疗支持。这期间,由于病情的不可控性,许晴多次回到区中心医院血液内科肾内科住院继续治疗。

今年2月16日是正月初七,当大家

还沉浸在新春佳节的喜庆中时,许晴在老家医院化验出凝血指标超标十多倍,家人紧急联系鞠波。此时鞠波正在休假,但接到电话后,她毫不犹豫赶回医院,给许晴安排住院、输血、制定治疗方案,一直忙碌到深夜才回家。

经过长达十个月的精心治疗与悉心照料,许晴体内的毒素被彻底排出。10月15日,许晴迎来了康复停药的一天。从最初病情危急到如今的健康如初,从量身定制治疗方案,到无微不至的关怀与照顾,从日常病情监测到心理疏导,从精细治疗到康复指导,许晴康复的每一步都凝聚着区中心医院医护人员的辛勤付出。他们不仅在医疗技术上展现了高超的水平,更在人文关怀上给予了许晴及其家人无尽的温暖与力量。

当许晴痊愈后,全家人满怀感激之情向医生团队、护士团队赠送了锦旗,以此表达他们深深的敬意与感谢。这场跨越院内外康复之旅,不仅见证了医疗技术的力量,更彰显了医者仁心的光辉。



五年筛查16万高校新生 打造“无结核校园”

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前,记者从区结核病防治所采访获悉,自2020年起,区结核病防治所连续实施大规模辖区高校新生结核菌素筛查工作。其中,2024年共筛查12所高校、35330名新生。

据了解,过去五年,区结核病防治所累计筛查辖区高校新生超16万人,成功筛查潜伏感染人群4000余人。针对这些人员,区结核病防治所派出专人跟进,对选择预防性治疗的人员进行干预处置及跟踪随访,对未选择预防性治疗的人员进行定期检查。此外,区结核病防治所还对高校新生实施结核病防控建档立册,有效锁定重点人群。“一系列举措,对于建设‘无结核校园’具有重要意义。”区结核病防治所公共卫生科主任徐燕告诉记者。

区中医医院团队 获市级竞赛一等奖

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,青岛市举办产科危重症团队处置演练竞赛,11家区(市)级危重孕产妇救治中心参加。经过激烈角逐,西海岸新区中医医院团队获得此次竞赛一等奖。

比赛中,区中医医院团队充分展示了严谨、认真的工作作风和过硬的诊疗、救治能力,面对模拟紧急突发状况,产科医师、麻醉师、助产士、护士等各司其职,迅速响应、沉着应战,根据产妇产情变化迅速调整抢救策略,受到评委的一致好评。

下一步,区中医医院将进一步加强医护人员业务能力建设,发挥专业技术引领和传帮带作用,持续提升危重孕产妇救治水平。

游客爬山不慎摔伤 多方联动紧急施救

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,滨海中心卫生院接到急救电话,称有人在大珠山石门寺景区爬山时摔伤无法挪动。该院院前急救人员立即随急救车前往救治。

到达石门寺景区后,因山区信号不好、伤者情况不详,急救人员便与消防员、山海情救援队救援人员一起,带着担架、夹板、绷带、纱布等急救用品,登山寻找伤者。

经过一番艰难的搜寻,最终在一处峭壁下找到了伤者。急救人员立即上前检查,发现伤者头面部、右胸部、四肢多处损伤,紧急处置后,急救人员与消防员、山海情救援队救援人员合力用担架将伤者抬下山,并送往医院接受进一步治疗。

在这场深山救援中,滨海中心卫生院院前急救人员以实际行动践行了“人民至上,生命至上”的理念,展现了急救人的“硬核”担当。

