医路「问心」

专业检查 急救实践
养心护心时时问

本报记者 林乐雨

深秋时分,随着气温逐渐降低,不少老人会出现疲劳、心慌、胸闷等不适症状,这些都可能是心脏发出的危险信号。

你是否会时常感到胸闷、心慌、气短?你会定期给心脏做健康检查吗?近日,本报发起“老年人养心护心”问卷调查,共有127位60岁以上受访者填写问卷,其中60-79岁老人占88%。调查结果显示,老年人虽然日常会关注心脏健康,但对于心脏病急救知识,多数人还只是停留在理论,没有具体实操经验。同时,不少老人也分享了独家养心经验。

心脏健康监测 定期专业检查不普遍

老年人是心脏病的高发人群,本次调查中,33%的受访者明确表示自己是心脏病患者,超过50%的受访者表示自己偶尔或时常会感到胸闷、心慌、气短。

“那是2017年,当时我只觉得大汗淋漓,眼前一黑就倒了下去,还好送医及时,后来安装了心脏起搏器。”80岁的吕大爷回忆起初次心脏病发作时的情景还有点后怕。

“心脏衰竭是一种自然的生理现象,我们要学会与疾病共存。”有着10年心脏病确诊史的谢大爷说。

63岁的李阿姨则表示,自己的心脏还很健康,从来都没有任何不适的感觉。

虽然心脏问题是常见老年病,但调查中只有25%的受访者表示,他们会定期去医院做心电图、心脏彩超等专项检查。多数老人选择在家中通过测量血压和心跳监测心脏健康。还有18%的受访者表示自己从未做过相关检查。

“每年体检时会做一次心电图,除此之外没有额外检查。”65岁方阿姨的检查频率和方式与不少老年人一样。

75岁的葛大伯说自己患有心脏病多年,他提醒大家,如果日常有明显的心脏不适症状,或者年龄超过70岁,还是建议定期到医院做专业的心脏检查。

心脏病急救 懂理论缺实践

当心脏出现骤停时,把握黄金急救4分钟对抢救生命至关重要。

本次问卷调查,超过5成受访者认为,自己和家人对于心脏病急救知识的认知只停留在理论层面,16%的受访者对于急救技能一无所知,只有8%的受访者表示自己和家人十分了解心脏病急救技能和相关急救设备的使用方法,能够应对突发状况。

68岁的孙阿姨说,她带孩子听过不少关于急救的知识讲座,但从来没有真正实践过,要是遇到危险,自己心里真没底。

72岁的赵大伯则是一名“急救达人”。5年前,他见证过一场“生死时速”,自己的朋友正是得益于抢救及时,才活了下来。“当你亲身经历过惊心动魄的危险时刻,才会真的重视急救,明白它的重要性。”赵大伯感慨万千。

“如果你患有心脏病,出门时记得备好速效救心丸,随身携带紧急联系人的电话号码和自己的病史记录,这样能让自己第一时间获得救治。”85岁的林大伯分享自己的应急心得。

日常养心 保持好心情很重要

心脏要健康,关键在于如何养。在大家分享的养心经验中,提及最多的是要让自己保持心情舒畅。同时,健康饮食、规律作息;定期检查、按时吃药和控制三高也是多数老年人的养心秘籍。

心脏病与人的情绪息息相关。许多受访者都表示,每当自己心情不好时,总会感觉到胸闷、气短、呼吸不畅。

“已经患病的老人,保持平常心很重要,愉悦的心情对疾病治疗大有裨益。”79岁的钱阿姨说。钱阿姨还认为,心脏病都是累出来的,不健康的作息会给心脏过重的负担,因此,每位老人都要注意好好吃饭、好好休息,为心脏“减负”。

林大伯也表示,已经患有心脏病的老年人,定期检查很重要,要遵医嘱按时服药,切忌随意停药、减药。