

疼痛来袭 亟需重视 听懂心梗前的“呼救”



这些小症状 暗示大问题

本版图据视觉中国

浙江医院心血管内科副主任金红峰主任医师告诉记者,心梗发病前,可能会出现胸部不适、心悸、烦躁、甚至胸痛症状,若患者症状逐渐加重,发作频率也变高,需尽早前往医院就诊。持续性胸痛,建议到医院急诊室的胸痛中心就诊,可以快速得到救治。

比较典型的心梗症状是“胸痛胸闷+大汗”。急性心肌梗死的典型表现是在胸部正中,或者在胸部中间偏左部位出现疼痛。有患者描述,这种胸痛、胸闷像胸口压了块大石,或用胶带缠了几圈,还常伴有莫名的恐惧、焦虑感,濒死感。同时,疼痛放射到左上肢,或者咽喉部有紧缩感,像掐脖子的感觉,持续时间在20分钟以上,服用硝酸甘油或速效救心丸也无效。

除了胸痛,心梗还有以下一些易被忽视的非典型症状。晕厥、乏力,可能与心梗后导致心跳缓慢,血

压降低有关系。嗓子疼,常常表现为咽喉部痛,感觉喉部发紧,可能伴有胸闷、憋气等感觉。肩膀疼,一般为左侧肩膀或者左侧手臂内侧出现钝痛,可能放射到小指和无名指。牙痛,可能有下颌痛,多颗牙齿痛,甚至整个牙床都感到痛,一般检查不到明确的牙病。胃痛,持续性的胃痛、饱胀、恶心、呕吐等,特别是活动时反复出现。还有,后背或者下颌部疼痛。

金红峰表示,这些症状的出现可能与日常活动相关,活动会增加心脏耗氧,若胸痛症状加重,需要提高警惕。

此外,本就有冠心病的病人或三高控制不好的慢病患者,若突然出现上述征象,对症治疗又无法缓解,或和以往的心绞痛症状有所不同,也都建议去医院。此外,心梗千变万化,也有一部分病人表现为猝死,一发病就心脏骤停。

遇事不要慌 常识要记牢

如果我们自己或身边的人突发心梗,该怎么做?

“真正的急救是从医院以外开始的,急救技能的广泛普及非常必要。”金红峰告诉记者,曾经有一位患者心脏骤停后,得益于家属学习过心肺复苏课程,一边心外按压,一边拨打120,按照医生指示帮助患者做心肺复苏,一路护送到院,才救回一命。

金红峰介绍,如果出现胸痛症状,要立即停止所有运动,坐下休息。在血压不低的情况下,舌下可含服硝酸甘油1片。如不能缓解,5分钟后再含服1片,如含服2片后症状仍得不到缓解,则考虑怀疑可能是心肌梗死。这时,应立即拨打120,不建议自己驾车前

往医院。有条件可以吸氧,家属密切观察患者神志变化,或考虑给予测血压、心率,等待120救治。

心肌梗死后最危险的情况是在家中出现心脏骤停导致猝死,而猝死的黄金急救时间是4分钟,4分钟以内及时进行心肺复苏,救活的成功率在50%,以后每延迟一分钟生存率就下降7-10%。

如果发现身边人病发,首先要确认患者意识,并用10秒钟观察患者胸部有无起伏、颈动脉是否有搏动,判断是否还有呼吸,然后实施胸外按压,进行心脏复苏和人工呼吸,以心外按压为主。若能立即取得自动体外除颤器,则应优先使用,随后再进行心肺复苏术。

/ 延伸阅读 /

心脏不舒服 可刺激内关穴

本报记者 徐小翔
通讯员 陈瀛

日常生活中,如果感到心脏不舒服怎么办?

省中山医院心血管内科副主任医师吴斌表示,可以试着按按内关穴。

内关穴是心脏的保健要穴,位于前臂掌侧,在曲泽与大陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

内关穴也是手厥阴心包经的常用腧穴之一。心包是代替心脏行使职权的经络,内关是心脏的关口,按摩此穴可以缓解心脏相关病症。对治疗心、胃病和神经性疾病也有很好的效果,能做到宁心安神、宣肺平喘、缓急止痛,调补阴阳气血和疏通经脉。

具体有何作用?一方面,按摩内关穴能调整心率,既能抑制心动过速,又能改善心动过缓。另一方面,内关穴又能起到缓急止痛的作用,按摩内关穴对于心痛、心悸、心肌炎、心绞痛等,都有缓解作用。

比如说冠心病、心绞痛、心律失常发作时,用力不停点按内关穴,每次3分钟,间歇1分钟,能明显见效。但吴斌也郑重提醒,重症急性发作的心脏病患者,病情发作时应立即服药或去医院,以免耽误病情。

吴斌建议,穴位按摩只能起到辅助治疗或者缓解部分疾病症状的作用,如果患者存在器质性心脏疾病或者穴位按摩无法缓解症状,还需要及时就医,在专科医生指导下进行针对性治疗。



本报记者 徐小翔
通讯员 陈雨虹 吴玲珑

进入秋冬季,心脑血管疾病也进入高发期,老年人要更加注意防范心梗。

心肌梗死(心梗)是心血管疾病中的“头号杀手”,病因大多源自于供应心脏的主要血管闭塞、血流中断从而导致心肌的缺血性坏死,具有发病率高、死亡率高和经济负担高的特点。如何提前预判?遇到突发情况,我们又该如何应对?

