

今年11月20日是第9个“中国心梗救治日”——

心梗拨打120 120分钟通血管

咸宁日报全媒体记者 江世栋

冠心病是近50年全球最主要的健康负担和最常见的死亡原因,在我国呈快速增长态势。2014年,我国首次成立了“心梗救治日”,确定每年的11月20日为“中国1120心梗救治日”。

今年11月20日是第9个“中国心梗救治日”,主题为“心梗拨打120,胸痛中心快救命”。湖北科技学院附属第二医院一内科副主任刘浪为10多个心梗病友作宣讲,科普心梗的预防治疗等知识,并现场解答病友的疑问,指导用药。

心梗是冠心病的一种

“心梗即心肌梗死,是冠心病的一种,是比较严重的疾病,治疗不及时有可能导致病患死亡,严重的心肌梗死可能没有抢救机会,直接导致病患死亡。”刘浪说,心梗多发生在冠状动脉粥样硬化狭窄基础上,由于某些诱因致使动脉粥样斑块破裂,血中的血小板在破裂的斑块表面聚集,形成血栓。

冠心病主要是指供应心脏的冠状动脉出现病变包括狭窄、堵塞或痉挛引发心肌的缺血缺氧甚至坏死,又称冠状动脉粥样硬化性心脏病或冠状动脉性心脏病以及缺血性心脏病等。

冠状动脉的病友除了因突然阻塞导致心肌的急性损伤如急性心肌梗死外,还常见相关的慢性狭窄导致的心肌缺血和心电图生理改变引发的心律失常,同时慢性的心肌梗变会导致心功能下降从而进展为心力衰竭。也有部分患者由于相关动脉病变,引发二尖瓣等瓣膜损伤如关闭不全甚至脱垂。

心脏就像汽车的发动机,一旦局部损伤可能会引发整体受累,会影响患者的生活质量和预期寿命,甚至出现突发的恶性事件。医生的作用在于根据患者的现有情况,病史、体力活动能力、心电图、化验和影像学检查等做出判断,并基于每个患者不同的病变特点做出适宜的治疗。

约一半的冠心病患者表现为胸痛或心绞痛,即反复发生在胸部、下颌、肩背部或手臂的疼痛不适症状,运动或激动时可诱发或加重。大部分患者由于冠脉的狭窄或堵塞病变引起,少部分因痉挛或内皮功能失调引起。

根据动脉粥样硬化的特点来判断临床过程,包括:无症状期,斑块形成但无明显



血管腔狭窄和缺血表现;缺血期,有冠脉狭窄导致的缺血表现,如心绞痛、心肌冬眠甚至心肌梗死;坏死期,指冠脉急性的阻塞或血栓形成导致的心肌坏死,如急性心肌梗死;纤维化期,指缺血改变导致的心肌纤维化,表现为心腔扩大、心律失常或心力衰竭等。

“得了心梗不要自行在家服药,要迅速拨打120,20分钟到医院,120分钟是黄金抢救时间,迅速打通血管!”刘浪说,对心梗患者来说,时间就是心肌,时间就是生命。

心梗的诊断与治疗

冠心病的诊断主要依靠心电图、超声心动图、运动试验和冠状动脉CT检查,部分患者可能还会用到心肌的核素检查、心脏核磁,甚至有创的介入手段如冠状动脉造影等。

相对于心绞痛来说,心肌梗死的症状往往更重,持续时间更长,或者与原有的心绞痛规律不符。心肌梗死发作时更可能伴发出汗、恶心、呕吐、呼吸困难等症状,含服硝酸甘油不缓解。心电图往往有特异性改变及动态变化。心脏标志物是鉴别的主要手段,在大部分情况下,肌钙蛋白的明显升高有助于心梗的诊断。冠状动脉CT或造影,从影像学上帮助判断病变的数量、特点及狭窄的程度。

对冠心病患者要先判断风险,高危急症患者应尽早住院治疗,监测心电图及心脏标志物,为治疗提供依据。高危患者在

医疗监护下进行吸氧,减轻心脏负担和必要的心理疏导及抗焦虑治疗。

一般来说,冠心病患者都需要抗栓治疗,包括抗血小板和抗凝治疗两部分。急性心梗患者应在抗血小板治疗基础上常规接受抗凝治疗,包括普通肝素、低分子肝素等。

临床多用硝酸酯类药物改善冠心病患者的症状,急性期多用硝酸甘油舌下含服,对于持续性胸部不适、有高血压或左心功能不全患者,静脉硝酸酯类药物应用也很常见。

急性心肌梗死是指在冠状动脉病变基础上突然出现的血流中断和心肌的坏死,救治的关键在于早诊断早治疗。

大部分心梗患者,早期有胸痛、胸闷、心悸症状,急性循环功能不足相关症状如恶心、呕吐、头晕、乏力等,部分患者症状不典型或毫无征兆。

大部分患者可有心电图动态改变,但其诊断受诸多限制,如心肌损伤程度和范围、梗死发生的时间、传导阻滞、心包炎及离子水平等。

心脏标志物在早期诊断中发挥作用,如肌钙蛋白是心肌急性坏死的指标,2小时左右即可开始升高,其动态变化与梗死的范围和治疗的疗效密切相关。

此外,在心梗早期,血红蛋白和中性粒细胞及C反应蛋白增加;B型钠尿肽提示室壁张力升高,预示心功能下降,也是预后不良的指标之一。

心梗早期治疗的关键在于尽早开通

血管或再灌注治疗,尤其对于ST段抬高型心肌梗死,时间就是心肌,尽早开始抗血小板治疗和抗凝治疗。

药物治疗除缓解疼痛药物和硝酸酯类药物之外,冠心病“ABCDE治疗”非常重要;同时做好治疗或预防心律失常的准备。

总的来说,患者预后与梗死范围、部位、侧支循环情况及治疗决策和反应速度有关。急性期风险事件主要在1周内,远期预后主要影响因素包括心功能、心律失常及患者精神心理状态等。

心梗如何预防

心脑血管疾病已成为中老年人常见问题,通常表现为头痛头晕、眩暈、眼花、记忆力下降、乏力、胸闷、心慌、活动气促,严重者甚至出现心梗、心绞痛、血栓、中风等。引起原因多是生理性功能失常,生活习惯不规律等,心脑血管严重影响中老年人身心健康,应做到早预防早发现早调理改善。

11月份,58岁的李先生半个月前无明显诱因出现左侧胸前区疼痛,活动后感到胸前区疼痛明显,停止活动后胸前区疼痛减轻,近2天来感觉胸前区疼痛加重,并感觉呼吸困难。医生诊断为:冠心病,不稳定型心绞痛。医生询问其既往病史:有高血压病史1周,血压最高达169/107mmHg。有吸烟史30余年,每天抽一包烟。

“高血压和糖尿病是导致心梗的常见诱因,而抽烟是最损坏血管的。”刘浪说,应养成良好生活习惯,戒烟限酒。

其次,要合理膳食,吃淡不吃咸。尽量不吃牛肉猪肉等红肉,多吃鸡鸭鱼等白肉,因为白肉胆固醇含量低一些。尽量不吃动物脂肪,多吃菜油、茶油、橄榄油等植物油。

再就是,心脑血管患者要适当运动,每天可以练习八段锦、打太极拳等,并控制好体重。

现场,有的病友说,吃了半个月降压药,血压正常了,以为好了就不吃药了。有的说,经常忘记了吃降压药。刘浪说,高血压一旦确诊,必须终身服药。一些高血压患者服药后,血压暂时不高,但终究会高起来。要吃长效降压药,缓慢降压,平稳血压,不能忽高忽低,否则很容易出问题。

消除对糖尿病的误解

本报讯 记者江世栋报道:日常生活中,很多糖友会问:1型糖尿病和2型糖尿病到底有什么区别?

市疾控中心专家解答,1型糖尿病又称胰岛素依赖性糖尿病,顾名思义,说明治疗需要依赖胰岛素。1型糖尿病确切的病因及发病机制尚不清楚,其病因系遗传和环境因素的共同参与。多发群体为儿童和青少年。1型糖尿病发病一般比较急骤,口渴、多饮、多尿、多食以及乏力消瘦,体重急剧下降等症状十分明显,有

的患者首发即有酮症酸中毒的症状。

2型糖尿病旧称非胰岛素依赖性糖尿病或成人糖尿病,是代谢性疾病。2型糖尿病多在35~40岁之后发病,占糖尿病患者90%以上。2型糖尿病起病的多饮、多尿、多食、体重减轻的症状可能不是特别明显,好多人都是体检发现血糖升高的,或者发现了并发症的症状,例如视力模糊等。

但是随着体力活动减少、高热量方便食品、肥胖等因素不断影响,导致1型糖

尿病和2型糖尿病的发病年龄、机制等越来越相似,因此也引发了很多人的误解。

误解一:1型糖尿病就是青少年的糖尿病? 1型糖尿病患者多数在青少年发病,但不是说只有青少年才会得。随着生活水平的提高,2型糖尿病患者的发病年龄也在下降。所以说,年龄不能成为诊断糖尿病分型的标准。患的是1型还是2型糖尿病,主要还是根据临床表现以及实验室检测结果判断。

误解二:1型有可能不打针,只吃药

控制吗? 不对。1型糖尿病患者确诊了,就需要胰岛素治疗。

误解三:1型必须马上用药治疗,部分2型可以等等看,没有症状就不需要治疗。

不对。治疗的标准是将患者的血糖平稳地降到标准以内。此外,糖尿病治疗不仅仅是药物治疗,部分2型虽然不需要马上开始用药,但是肯定需要进行饮食控制和规律运动,这也是糖尿病治疗的重要环节。

网课之余如何放松眼睛?

疫情期间,孩子们宅在家里,不知不觉增加了使用电脑、手机等电子屏幕的时间,再加上每天上网课,怎么做才能缓解眼睛疲劳? 特为孩子们整理以下健康建议:

上网课期间怎么缓解视疲劳?

网课时遵循“20-20”法则(即每20分钟向窗外远处眺望20秒),也可有意识地眨眼。课间要记得休息眼睛,应通过远眺、闭眼、运动、做眼保健操、热敷等方式缓解眼疲劳。近距离用眼时间应在:中学生每30-40分钟、小学

生每15-20分钟,至少让眼睛休息10分钟以上。

网课之余怎么放松眼睛?

大家都知道,既放松眼睛又能预防近视最有效的方法还是户外活动。但是疫情期间孩子不经常出门,又怎么进行户外活动呢? 具体而言,户外活动对近视预防真正起主要作用的是户外光照,而不仅是活动。根据不同的情况,给家长两种建议:

一是如果条件允许,尽量让孩子下楼去户外上体育课。下午网课结束后,

再给孩子一个小时户外活动时间,这样孩子至少有两个小时接触自然光线,可以有效预防近视。

二是如果暂时封控在家,在这个特殊时期,我们可以尽可能地打开窗户享受阳光,或在自家的阳台上、院子内接受自然光照。

早睡早起

合理安排自己的学习时间,保证足够的睡眠时间,不要因为在家上课就放纵自己。熬夜增加的不止是眼袋、黑眼圈,还有你的近视度数。

“检察蓝”化身“抗疫白”“志愿红” 赤壁检察院:守好一道门 护好一座城

本报讯 通讯员卢梦秋报道:自开展防疫工作以来,赤壁市检察院积极响应市防疫指挥部工作部署,统筹谋划,充分发挥基层党组织的战斗堡垒和党员干警先锋模范作用,迅速下沉同城上都小区、平安家园小区和中伙铺镇泉洪村,协助开展核酸检测、排查人员信息、社区值班值守、保障物资配送、为偏远群众送靶向药,为社区住校学生转送御寒衣被……

防的是疫情,护的是民安。疫情防控就是落实“我为群众办实事”的最好体现。居家静默期间,社区居民难免会有情绪,会提出各式各样的质问,执勤检察干警们利用“八件套”(上门核酸、体温监

测、门磁安装、提示贴、告知书、承诺书、线上扫码场所、一天两次不定时视频见面)贴心服务,保障隔离效果,用耐心爱心责任心安抚居民,找准群众情绪背后的生活需求,全力帮助解决群众“急难愁盼”问题。特别是以朱红、葛协平等为代表的一批临退休老检察夜以继日、尽职尽责、勤力躬行,不计个人得失,全情协调服务,群众观察在眼里,也感动在心上。

小区值守检察人员克服寒潮天气带来的不良影响,24小时不间断做好人员管控,为一千多户三千余人当好“守门员”,将“检察蓝”化身“抗疫白”“志愿红”,闪耀在疫情防控第一线。

赤壁市检察院为包保小区居家隔离人员和居家健康监测人员建立“生活服务帮帮群”,并对群内人员配备每天一对一“赤检生活小助手”,将每天的重点任务清单表格化落实到对应检察干警,既方便实行集中系统管理,个人对照自查,又能实时疏解群众不安、满足群众呼应,用不辞日夜的“辛苦指数”换取人民群众的“满意指数”,逐步形成全民抗疫的强大合力。

同时,在单位内部严格做好机关消杀,尤其做好门卫、餐厅等重点部位消杀,确保院内清净无疫;全面摸清单位居家隔离、小区封控管理人员,及时掌握相关人员健康状况;按赤壁市统一要求在院门口设置醒目场所码,规范执行出入人员扫码登记制度,护好检察察“疫”的大后方。

居家“锻炼”做起来

在室内,可以选择做一些力所能及的家务:拖地、扫地、擦桌子、帮忙做饭等;或者适当运动,如垫上运动、瑜伽、体操等,提高自身调节能力和免疫力、加强肌肉力量,对预防视疲劳,保持正确读写姿势有良好的作用。眼下没有什么比健康更重要,希望大家都能保持健康,随时动起来!

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,受赤壁市自然资源和规划局委托,武汉市信昌祥拍卖有限责任公司以公开拍卖方式出让P(2022)47号赤壁市中伙铺镇中伙社区中伙大道北侧2022-储备-K-16号地块国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况 and 规划指标要求		二、竞买人资格		三、竞买资格确认	
宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度
P(2022)47号宗地	赤壁市中伙铺镇中伙社区中伙大道北侧2022-储备-K-16号地块(合9.53亩)	6396.52	商服用地	<1.5	<30%
备注:地块容积率指标下限不得低于国家相关规定。地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《赤壁市中伙铺镇中伙社区中伙大道北侧2022-储备-K-16号地块规划条件》为准。		绿化率	建筑限高	出让年限(年)	起始价(万元)
		>25%	<50米	商业40年	488
					244

竞买人:石先生
联系电话:027-2778717
开户单位:武汉信昌祥拍卖有限责任公司
联系人:汪海
联系电话:027-2778717
开户单位:武汉农村商业银行咸宁分行赤壁支行
账号:2007172502810101010

赤壁市自然资源和规划局
二〇二二年十二月六日

通山县厦铺财政所遗失湖北省农村集体经济组织统一收款收据一张,票号:00896330,特声明作废。
汪露露遗失护士执业证书,证书编号:201242017213,特声明作废。
通城县城兴矿冶项目指挥部遗失在通城县惠民村镇银行有限责任公司开立的临时存款账户开户许可证,核准号:L5364000011801,账号:338010100100004963,特声明作废。
刘应兵遗失道路运输从业资格证件,证号:422301198111192615,特声明作废。

生活顾问

谨防“洗”出来的疾病

本报讯 记者江世栋报道:每次洗完澡之后,感觉全身放松,伴随着沐浴露的香味和光滑的皮肤酣然入睡。但是在洗澡过程中,有些病会被“洗”出来,你知道吗?

高水温长时间洗澡会影响血压。冬季天气冷,很多人都会习惯开着高温的热水持续洗澡,但长时间高温的洗澡,会引起表层毛细血管扩张,导致血压突然下降,身体较弱的人士可能会由于脑和心脏供血不足而晕厥。洗澡时水温应该在45℃以下,并控制好时间。

洗完澡就睡觉或会失眠。热水会使人体温迅速升高,抑制大脑褪黑激素的分泌,如果洗完澡立刻上床,会令人难以入睡。洗完澡之后,最好预留足够多的时间,休息一两个小时再睡觉,如果时间不允许,可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟。

早上不要空腹洗澡。很多人习惯早起在出门前洗个澡,这的确可以让大脑兴奋,保证一天精神振奋。但如果没吃早餐就空腹洗澡,则很容易发生晕眩,甚至休克。

用太多沐浴露或致皮炎。为了洗干净,不少人都会用很多沐浴露,但如果长期过量使用沐浴露,沐浴露中的月桂酰硫酸基甜菜碱就会被身体过量吸收,与钙、铁结合残留在皮下组织中,引发干燥、过敏性皮炎等。所以平时应尽量选择没有香味、功能简单的沐浴露,每次用一元硬币大小就够了,洗完以后再用水。

护牙,从“早”出发

本报讯 记者江世栋报道:一个人牙齿的好坏,有遗传因素,但后天的养护影响更大。对于护牙,是越早越好,最好从婴儿开始。

即使宝宝的牙齿还没有长出来,家长也要开始认真清洁宝宝的口腔。对于还在吃奶的孩子,每次喝完奶可以再喂一些温水,以便冲淡口腔内奶水的残留。对于已经添加辅食的孩子,每次吃完饭后,家长应用温湿的毛巾或者纱布包裹着手指,轻轻地擦拭宝宝的口腔和牙龈。

一旦宝宝的牙齿长出来以后,就要立刻进行牙齿的护理工作,购买适合月龄的儿童牙刷,每天饭后用温水刷牙。很多父母觉得乳牙不重要,因为它们最终会脱落替换成恒牙,这个想法是十分错误的。乳牙能够为恒牙预留位置,还有助于宝宝咀嚼和说话,如果得不到适当的护理,就可能出现龋齿和牙龈炎等。

宝宝大约两岁之后,可以开始使用小量的儿童不含氟牙膏。虽然“氟”对于健齿、固齿十分有效,但是儿童在使用含氟牙膏过程中极易误食,所以专家提醒学龄前儿童使用不含氟牙膏,或者在使用含氟牙膏时一定要控制用量。

糖类食物对牙齿的危害是有目共睹的,所以要减少宝宝吃甜食的次数,少吃黏性大的甜食,每次吃完要用清水漱口,睡觉前、刷牙后餐后。

如何避免打呼噜

本报讯 记者江世栋报道:你的身边是否有个打呼噜的人,导致自己无法入睡? 你是否自己打呼噜,经常被别人嫌弃? 造成打呼噜的原因有很多种,如感冒、呼吸道疾病、鼻炎、过度劳累等,这种情况可能是偶然现象。但是如果每晚入睡时必然要打呼噜,那可能就是身体出问题了。

打呼噜的危害非常大,最主要的就是导致大脑出现缺氧的症状,影响身体的各种器官和发育。小儿打呼噜容易影响身体发育,并且智力发育等等也会受到影响。老年人打呼噜则会出现老年痴呆、猝死等等,严重者还会出现心绞痛或者心肌梗死等严重后果。

造成打呼噜的原因有很多,生活方式也可能是造成打呼噜的原因之一,那么如何避免呢?

侧躺,在睡眠中尽量使用侧躺,平躺睡觉会使气道受压。保持健康饮食,超重或者饮食不健康会增加咽喉部位的脂肪组织。戒烟,吸烟会刺激鼻子部位和咽喉的黏膜,阻碍气道。少饮酒少吃药,酒精和镇静药会使咽喉肌肉松弛,导致气道阻塞。增强体育锻炼,保持良好的生活习惯,这都是有效治疗打呼噜的方法。

防治口唇干裂小妙招

本报讯 记者江世栋报道:冬季风沙大雨水少,人体容易因气候干燥,而导致生理机能失调出现“上火”的症状,主要表现为嘴唇干燥,严重的还可能产生干裂的现象。

需要注意的是,日常生活中,不管你感到嘴唇有多么干燥,千万不要用舌头去舔唇,舔唇只会让唇部的皮肤保持暂时的湿润,但随后会出现更为严重的脱皮老化现象,破坏娇唇的美丽,加深唇纹。更为严重的是,如果舌头不停地舔嘴唇,唾液中的微生物带至裂口中,会引起细菌感染,而形成溃疡。

另外,很多人嘴唇干裂时,会在短时间内大量喝水。但是这种方法实际上会起到“水利尿”的作用,反而会使机体的水分减少,加重缺水的情况。还有的人人会涂唇膏、润肤露、香脂等,这些都有可能引起局部皮肤继发感染。

正确的方法是:当感觉嘴唇干裂时,可涂少许细砂甘油、润唇膏或食用油,防止干裂加重,并服用维生素B2,每日3次,每次1-2片。