



滨医附院专家开出“五大处方”助你远离心梗

滨州日报/滨州网记者 葛肇敏 通讯员 张莹莹



发生急性心梗,往往会在短时间内对人体造成巨大的伤害,严重的会引起猝死,所以通常也被视为心血管疾病中的“头号杀手”。随着近年来心梗发病率的逐步升高及年轻化趋势,急性心梗防治被越来越多的人关注。

心梗的成因有哪些?哪些群体应该格外警惕心梗发生?气温下降,是否会引发心梗?带着这些问题,记者采访了滨医附院心内科主任程艳丽,请她来进行解答。

心梗预防要趁早,清晨起床后的6点—10点需要格外注意

心梗,是心肌梗死的简称。通常是由于供应心脏的动脉即冠状动脉粥样硬化斑块不稳定,发生破裂或糜烂,进而继发血栓形成,血管痉挛或者远端血管堵塞,从而导致心肌严重而持久的缺血,引起心肌的坏死。

“所以说,引发心梗的罪魁祸首,就是动脉粥样硬化不稳定斑块。”程艳丽说,“动脉粥样硬化一般发生在40岁以上的中老年人,因此中老年人群体尤其需要提防心梗的发生。”但随着生活水平提高,生活节奏加快、垃圾食品盛行等多种因素导致冠心病和心梗的发病越来越年轻化。“在我遇到的患者中,最年轻的心梗患者年仅22岁,近年来年轻女性冠心病患者也明显增多。因此,预防要从早开始。”程艳丽说。

通常而言,清晨起床后的6点—10点,人体交感神经活性比较高,心率加快、血压偏高,容易发生斑块破裂,引起急性心血管事件。“但事实上,心肌梗死可以发生在任何时间,往往有一定的诱因,比如从事重体力活动、情绪过分激动,或者用力排便等,都会导致血压剧升,引

起斑块破裂。”程艳丽说。

除此之外,饱餐特别是进食大量脂肪后,会导致血脂升高、血黏度升高,容易形成血栓。另外,在寒冷刺激下,可以引起人体血管收缩,一方面导致血压升高引发斑块破裂,另一方面也可以直接引起冠状动脉痉挛,诱发心肌梗死,甚至心肌梗死。另外,吸烟会加速动脉粥样硬化发展,也可以引起冠脉痉挛;酗酒会引起血液浓缩,导致血栓形成,堵塞血管。

50%以上的心梗患者有先兆症状,了解先兆症状有助于及时发现、尽快就医

据医学统计,50%以上的心梗患者有先兆症状,其中以不稳定型心绞痛为突出表现。因此,了解典型心绞痛的特点,再进一步了解自己的症状是不是心梗的先兆症状。而尽快就医,及时治疗,则能够帮助大部分患者避免发生心肌梗死。

“典型心绞痛有5大特点,包括胸痛(胸闷)的部位、性质、诱发、缓解因素及持续时间。”程艳丽说。心绞痛发作的典型部位,是在胸骨中下段,但有时会发生偏移,从下颌、颈部、上腹部到脐部以上的各种疼痛不适,都有可能是心绞痛,范围非常广,有时还伴有左(双)肩背、左(双)臂的放射痛。

第二个特点是“性质”,最典型的性质是闷痛、压迫痛、紧缩感、濒死感、烧灼感。“部分患者可能会把烧灼感当成是烧心反酸,进而判断为胃病,这就需要患者提高警惕。针刺样的疼痛往往不是心绞痛。”程艳丽说,“心绞痛的部位和性质都是多样的,辨别的关键因素,就是判断疼痛不适是否与活动有关,休息或含服硝酸甘油能否缓解,发作时间是否是几分钟,也就是心绞痛的第三个、第四个、第五个特点——“诱发、缓解因素和持续时间”。比如,稍微发力或从事轻微体力活动就感觉胸闷胸痛,稍事休息3分钟

—5分钟症状就会缓解,一般不超过15分钟,那这种情况一定要高度重视,很大可能就是心绞痛。”相反,如果胸闷胸痛与活动无关,持续时间过短(几秒钟)或过长(20分钟以上甚至数小时),就不是典型的心绞痛。

程艳丽指出,稳定的心绞痛通常不可怕,可怕的是不稳定型心绞痛,往往代表斑块不稳定,表面有破裂和血栓形成,导致管腔狭窄短期内加重所致;如果血栓把管腔完全阻塞就有进一步发展成心梗的可能。

“患者1个月至2个月内新发生的心绞痛或原有心绞痛加重,都属于不稳定型心绞痛,多表现为诱发心绞痛的体力活动阈值下降。”程艳丽说,“比如患者原来爬三楼会出现心绞痛,现在上一楼或者走平路,甚至休息时就出现心绞痛,这就是体力活动阈值下降。”

患者特别需要注意的是,心绞痛如果伴有出汗、恶心、呕吐或者呼吸困难,往往代表心肌梗死严重、风险更大。“有些患者胸痛不明显,症状不典型,不特异,容易被忽视。特别是老年人和糖尿病患者,有时呈现出的症状是不明原因的疲乏、心悸或者头晕等。一旦出现上述情况应尽快就医。大部分患者通过积极治疗,完全可以避免发生心梗。”程艳丽说。如果患者既往有典型心绞痛,此次发作的部位、性质与以往心绞痛相同,但程度更重,休息和含服硝酸甘油不缓解,要警惕心梗,此时要尽快拨打120,争取在“救援黄金时间”120分钟内获救。

重点群体应贴身常备硝酸甘油片,症状不能缓解及时拨打120求救

随着冬季到来,气温日渐走低,也让最近到滨医附院门诊看病的高血压患者明显增多。“很多患者原先血压控制得很好,但近期突然出现不明原因的血压升高,这其实跟季节变化和气温下降有关。”程艳丽说,“所以高血压患者和冠心病患者在秋冬换季时,尤其要密切监测血压变化,及时调整治疗,避免发生严

重心血管事件。”程艳丽建议,老年人和患有心脑血管疾病的高危人群,应该做好一定的准备,贴身备好一些药物。同时,也应该跟家人孩子做好应急预案,确保突发状况时能够进行自救或他救。

胸痛是心梗的标志性症状,患者可以常备硝酸甘油片,出现胸痛症状时尽快在舌下含服,一般1分钟—5分钟内会缓解。5分钟不缓解的话,应立即再服用一片硝酸甘油,15分钟仍不缓解的话,立即拨打120求救,并停止活动尽量卧床休息,控制紧张情绪。拨打120是向急救中心呼救最简便快捷的方式,拨打120时要保持冷静,讲明症状、所在地点、周围标志性建筑、联系人姓名和电话。

药物、饮食、运动、戒烟、心理五大处方让你远离心梗

对于高血压、高血脂、糖尿病等患者,应做好一级预防;而对于已经患有心梗的患者,应采取二级预防。通常有药物、饮食、运动、戒烟、心理五大处方。

患者首先要注意用药,把血压、血脂、血糖控制达标,才能延缓动脉粥样硬化斑块的发展,使斑块趋于稳定,从而尽可能避免斑块不稳定导致的各种心血管事件。同时,患者在饮食方面要注意热量平衡,注意低盐、低脂饮食,通常每天食用盐少于6克,炒菜尽量少放油。另外,要尽量避免高糖饮食,多吃蔬菜水果增加钾的摄入量等,鼓励大家吃一点坚果增加蛋白和纤维摄入量。

另外,患者要适量运动,通过规律的有氧运动锻炼身体心肺功能和循环系统,强化人体机能。同时,要戒烟,吸烟会加快动脉硬化,降低肺功能,百害而无一利。“另外,随着生活节奏加快,工作压力增大,会让我们的交感神经长期处于高度激活的状态,不利于健康,张弛有度,调节好心理至关重要。”程艳丽说,“所以,要保持轻松愉快的生活节奏,避免过度紧张和劳累。”

市人民医院成为欧洲复苏委员会培训基地

滨州日报/滨州网滨州讯(通讯员 刘同波 报道)近日,滨州市人民医院举行欧洲复苏委员会(ERC)“中级生命支持课程培训中心”与“生命支持课程科普基地”授牌仪式。

据了解,欧洲复苏委员会(ERC)是欧洲最有影响力的权威复苏机构,负责制定心肺复苏和心血管急救的国际标准指南,全球有超过200个国家采用ERC标准。2015年,由中英合作贸易署推荐,欧洲急救与复苏委员会的培训正式进入中国。

会议期间,还举办了滨州市渤海学术沙龙、滨州市脑卒中联盟筹备会议,邀请来自北京、济南、苏州的6名专家分别进行线下或线上授课。会议现场讨论气氛热烈,精彩纷呈。

滨州市医学会第三届神经病学专业委员会换届

滨州日报/滨州网讯(记者 赵晨阳 通讯员 赵若王宁芬报道)11月25日,滨州市医学会第三届神经病学专业委员会换届及学术会议在在人民医院西院区国际会议中心举行。会议选举产生主任委员1名,名誉主委2名,副主任委员8名,常务委员30名,秘

书2名,委员共计90名。会议期间,还举办了滨州市渤海学术沙龙、滨州市脑卒中联盟筹备会议,邀请来自北京、济南、苏州的6名专家分别进行线下或线上授课。会议现场讨论气氛热烈,精彩纷呈。

首都医科大学附属北京天坛医院神经系统疾病专科联盟揭牌仪式举行 邹平市人民医院成为联盟成员单位

滨州日报/滨州网邹平讯(通讯员 王广学 报道)日前,邹平市人民医院“首都医科大学附属北京天坛医院神经系统疾病专科联盟揭牌仪式”举行,标志着该院正式成为北京天坛医院神经系统疾病专科联盟成员

单位。成为联盟单位后,邹平市人民医院可通过远程会诊、现场教学等方式,接受天坛医院一线专家的远程会诊及专业指导,并可以派出医生到天坛医院进修培训,提升医疗能力。

市中医院医院医护出彩 全市院感管理岗位技能竞赛

滨州日报/滨州网讯(记者 刘涛报道)在日前举办的全市医院感染管理岗位技能竞赛中,滨州市中医院(滨州医学院附属医院)院感科姜晓晴、麻醉手术室刘沙沙、儿童康复科尹霞组成参赛队参赛,最终姜晓晴获得院感组个人二等奖,刘沙沙、尹霞分别获得医疗组、护理组个人三等奖。

本次比赛由市卫健委主办、市院感质量管理控制中心承办,旨在进一步提升全市医疗机构医护人员院感防控意识和防控能力,加强全市医院感染预防与控制工作。

邹平市人民医院胃食管反流诊疗中心揭牌

滨州日报/滨州网邹平讯(通讯员 冯春雷 王钰琪 报道)11月18日,邹平市人民医院胃食管反流诊疗中心揭牌仪式暨学术讲座举行。活动中,北京火箭军特色医学中心胃食管反流病科主任吴继敏作了题为《GERD中心建设与学科发展路径探讨》的专业讲座。他指出,胃食管反流病是一个多学科疾病,诊疗中心的建立可以更全面地对胃食管反流病发

病机制、治疗方案和手术选择等进行深入研究,增强学科的科研、临床能力,有助于学科集群的整体发展、品牌影响力的扩大及医院的整体提升。邹平市人民医院将以此为契机,致力打造基层首诊、分级诊疗、急慢分治、双向转诊、上下联动的医疗服务格局,让胃食管反流病患者在家门口就能享受到国内顶级医院的医疗服务。

梁邹小学六举措 筑牢学生心理健康防线

滨州日报/滨州网邹平讯(通讯员 潘姗姗 报道)今年以来,邹平市梁邹小学多措并举加强学生心理健康教育,筑牢学生心理健康防线,护航学生健康成长。一是在全员心理测试基础上,组织教师开展有针对性的家访活动,为学生建立心理健康档案,开展心理咨询服务。二是组织各班举办心理健康主题教育班会并邀请家长参加,通过参与活动让家长和孩子换位思考,学会有效沟通。三是开展全环境立

德树人系列活动,家校社携手为学生提供多种形式的课外活动,如社团活动、体育活动、文艺活动等。四是开展跨学科融合工作,将音乐、体育、美术、劳动教育、创新实践等学科教学与心理健康教育相融合。五是建立完善的心理健康教育服务体系,融入校社协同教育生态圈,增强家、校、社三维立体教育合力。六是开展心理健康教育专项课题研究,研发适合小学生的心理健康教育课程体系 and 心理健康教育模式。

中国残联发文推广残疾人自助互助康复服务

新华社北京11月29日电(记者 高蕾)中国残联近日印发《残疾人自助互助康复服务推广实施方案》。方案要求,2024年,各省(区、市)针对各类别残疾人分别至少设立一个服务基地。2025年起,各省(区、市)在有条件的地区逐步建立服务基地,使更多残疾人受益。

方案要求,各省(区、市)残联深入调查、摸清底数,按照“统筹规划、合理布局、择优选择”的原则设立基地,并配备师资。方案还明确,各服务基地按照残联要求,根据本地各类别残疾人实际需求和需求,自主制定并实施残疾人自助互助康复服务计划,定期面向社会和基层残联组织招收有意愿接受服务的残疾人,分期集中开展康复、护理知识和技能培训、心理疏导、辅助器具适配等服务,并对已接受培训的残疾人实施随访、提供居家康复、护理等指导、帮助。

下一步,邹平市“苗苗”团队将聚焦群众需求,以最严格的标准推动“八统一”和“六化”管理规范的持续落实,不断提高团队成员专业水平,增加预防接种宣传教育力度,全力推动预防接种全流程信息化系统建设,全面提高接种管理的精细化和规范化水平。

走村入户宣传 医保惠农政策

近日,沾化区下河乡组织志愿者走村入户,“面对面”向居民宣传医保惠农政策。其间,志愿者直面群众,就2024年医疗保险参保缴费期限、参保对象、参保方式、缴费标准及注意事项等进行详细解读,确保群众熟知医保相关政策,提高缴费积极性。(滨州日报/滨州网通讯员 徐燕丽 马庆国 摄影)



免疫规划资源统一整合,实现“一盘棋”规范化管理

邹平“苗苗”团队精准守护群众免疫防线

滨州日报/滨州网记者 李淑霞 通讯员 王金祺

宽敞明亮、整洁温馨的环境,取号、预检、登记、接种、留观分区明确,每个服务窗口都有显示屏指示……近日,邹平市民刘女士带着一岁的女儿祺祺到黄山街道社区卫生服务中心预防接种门诊接种疫苗,直呼这里的软硬件设施“大变样”。“工作人员的着装也让人眼前一亮,由过去的白大褂换成了印着鲜明臂章的白衬衫、黑裤子,还有蝴蝶结,看起来更整齐更有亲和力。”刘女士连连称赞。

“我们现在可是邹平市‘苗苗’团队的成员了,不但统一着装,而且团队管理更加规范化。工作能力和服务态度提升了,群众也更加满意。”黄山街道预防接种门诊工作人员刘梅表示。

刘梅口中的“苗苗”团队,是邹平市为建设群众满意的预防接种门诊而成立的一支工作团队,于今年9月28日正式“亮相”。

3个月实现邹平免疫规划资源统一整合,成立规范化“苗苗”团队

变化始于一场“刀刀向内”的改革行动。“等候区环境较差,人多的时候座位不够”“预检、登记、收费等窗口布局不合理,容易拥挤导致秩序混

乱”“工作人员服务态度参差不齐”“有些工作人员专业知识不够强,对群众咨询的疫苗问题回答不清”……今年6月,在邹平市免疫规划工作“月例会”上,各预防接种门诊负责人及相关业务骨干就群众反映的问题展开深入讨论,并倡议全市预防接种要进行统一的规范化管理。

设置意见箱,开展问卷调查,安排专人回访、走村入户“大走访”……为全面提高群众预防接种满意度,邹平市卫生健康局联合市疾控中心组织各预防接种单位充分开展民意调研,广泛听民意、察民情,同时结合预防接种业务人员实践经验,借鉴先进地区管理经验,制定并实行了邹平预防接种单位“八统一”和“六化”管理规范,即统一单位编号、统一单位命名,统一外观标识、统一管理制度、统一知情同意书、统一人员管理、统一培训和宣传管理、统一团队管理,做好接种单位的预防接种法治化、接种单位标准化、接种工作规范化、全程监管信息化、基层管理网格化和公众宣传科普化管理。

成。其中,中间茁壮成长的绿色禾苗象征接种儿童,两侧各有一名医务人员张开双手,禾苗上方是一道三色彩虹,象征着“苗苗”团队用手中疫苗守护祖国“禾苗”筑起一道坚实的健康屏障,也时刻提醒工作人员牢记自己的初心使命。“邹平市疾控中心副主任张璐表示,接种门诊还设置儿童娱乐区,有很多玩具,孩子们可以在那里开心快乐地度过排队等待、留观时间。

聚焦群众需求全面提升接种管理精细化和规范化,筑牢群众免疫屏障

由邹平市疾控中心免疫规划科成员和各预防接种单位工作人员组成的“苗苗”团队现有155人,服务范围覆盖邹平市16个乡镇。

2023年前三季度,邹平市预防接种门诊已完成接种免疫规划疫苗55328剂次,非免疫规划疫苗80691剂次,冷链设备档案完整率100%,冷链设备自动温度检测率100%,为筑牢群众免疫屏障提供了有力保障。

成立“苗苗”团队,进行规范化管理,不仅提高了群众预防接种的体验感,也让工作人员有了全方位提升。“团队定期开展培训,培训内容包含免疫规划专业知识、法律法