

急性心梗的预警信号与急救措施

□张玉凤

急性心肌梗死(简称急性心梗),这一常见且凶险的心血管疾病,多在冠状动脉粥样硬化基础上发作。冠状动脉供血急剧减少或中断,会引发严重而持久的心肌缺血,最终导致心肌坏死,也可能因冠状动脉突发闭塞造成。急性心梗一旦来袭,患者生命岌岌可危,若处置不当,严重并发症也会接踵而至。因此熟知其预警信号与急救手段,非常重要。

先看急性心梗的预警信号。胸痛是其最为显著的表征,往往是剧烈且长时间的疼痛,集中于胸骨后部或左侧,并向左

臂、颈部、下颌、肩膀等部位蔓延。这种胸痛常持续30分钟以上,难以自行缓解。心脏泵血能力因心梗而下降,肺部血液淤积,患者便会感到呼吸困难、气短甚至有窒息之感。心梗还会干扰心脏电活动,心律失常随之而来,像心悸、心绞痛等,这无疑问会加重心脏负荷,对生命构成严重威胁。心梗受损后,无法正常收缩舒张,心室充血与排血功能受影响,心脏功能衰退,心力衰竭症状浮现,患者可能表现出乏力、水肿等。交感神经系统被激活时,胃肠道症状也会出现,如

消化不良、恶心、呕吐等,这些症状容易让人忽略心梗的真正病因,造成误诊。若心梗未得到及时救治,血液循环会走向衰竭,休克症状便会显现,如脉搏微弱、皮肤苍白、冷汗直冒等,这是极为严重的状况,急需抢救。

再谈急性心梗的急救措施。当心梗发作时,应第一时间让患者平卧,将双腿稍微抬高,促进血液循环,同时解开领口、领带、腰带等,保障呼吸顺畅。接着,迅速拨打120急救电话,清晰准确地告知患者状况与所在位置。若家中备有硝酸甘油类

血管扩张药等,可让患者舌下含服,以扩张冠状动脉,增加心肌供血,缓解疼痛与焦虑,但务必遵循医嘱,切不可滥用。一旦患者心脏骤停,立即开展胸外心脏按压与人工呼吸的心肺复苏操作,尽可能维持患者的生命体征,为后续救援争取宝贵的时间。患者送至医院后,会即刻接受吸氧治疗,提高血液氧含量,改善心肌缺氧状况,助力心脏功能恢复。医院还会连接心电监护仪,持续监测心率、心律、血压、血氧饱和度等生命体征。因此,医务人员能及时察觉心梗失

常、低血压等危急情形,并采取相应治疗举措。对于胸痛难忍的患者,会给予吗啡等镇痛药物,同时使用肝素等抗凝药及阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药物,防止血栓进一步扩张,避免心肌受到更多损害。

总之,对急性心梗的预警信号和急救措施了然于心,是守护患者生命安全与健康的关键。在日常生活里,我们必须时刻保持警觉,一旦察觉心梗症状,迅速行动,为患者争取珍贵的抢救时机。(作者供职于山东省济南市历下区人民法院)

血栓是一种在血管内形成的凝集物,可能导致血液循环受阻,引发一系列严重的健康问题。了解血栓形成的过程,以及采取预防措施对维护心血管健康至关重要。下面,本文将主要探讨血栓的形成过程和预防措施。

血栓形成的过程

在心脏和血管的血液成分发生析出、聚集或凝固形成固体物的过程,称为血栓形成;所形成的固体物,称为血栓。不论发生在动脉还是静脉的血栓,都是由血小板黏附在血管壁内膜开始的。血管损伤后,血小板会黏附在受损内膜表面,形成血小板小丘。这个过程可以反复进行,血小板小丘会不断增大、增多,形成多个血小板聚,这是血栓形成的第一步。血小板小丘在增大的同时,有白细胞混入其中,形成白色血栓(血栓头)。血管内产生涡流,又引起新的血小板堆积。这一过程不断进行,形成许多有分支的血小板聚,血小板聚间又会形成呈网状纤维素的网,将白细和红细胞沉积其中,形成了红白相间、表面呈层纹状的混合血栓(血栓体)。当血栓进一步增大,并顺血流方向延伸,使血管腔阻塞,局部血流停止,血液迅速凝固,形成暗红色的血栓(血栓尾)。

预防血栓的方法

血栓的形成受到多种因素的影响,包括遗传因素、环境因素、生活方式等。以下是一些预防血栓形成的重要措施。**积极控制危险因素** 高血压病、高脂血症、糖尿病和肥胖等都会增加血栓形成的风险。健康饮食、适度运动、戒烟限酒等方式,可以有效控制这些危险因素。**适度运动** 定期进行适度的有氧运动,如散步、练瑜伽和游泳等,有助于促进血液循环,减少血栓形成的风险。**避免久坐或久站** 长时间坐或站立会导致血液循环减慢,从而增加血栓形成的风险。长时间乘坐飞机或长途驾车时,要注意定期活动肢体,避免长时间保持同一姿势。

使用药物 对于高风险人群,如长时间卧床、手术后或存在其他血栓形成风险的患者,医生可能会建议使用抗凝血药物或抗血小板药物,以预防血栓的形成。

穿着宽松舒适的衣物 避免穿着紧身衣物和高筒袜,尤其是下肢静脉曲张风险较高的人群。

在预防血栓形成的同时,及早发现和已经形成的血栓也非常重要。如果出现下肢深静脉血栓形成的症状,如肿胀、疼痛和发红等,应及时到医院进行诊断和治疗。

总之,了解血栓形成的过程,采取有效的预防措施,是保持心血管健康的关键。通过控制危险因素和保持健康的生活方式,可以降低血栓形成的风险,维护身体的健康。请大家要牢记,预防胜于治疗。让我们共同努力,预防血栓。

(作者供职于山东省济宁市中西医结合医院)

如何预防血栓发生

□常林

胰腺炎的治疗与预防

□潘晓娟

胰腺,这个“隐居”在人体左上腹部深处的小器官,看似不起眼,实则功能强大。它身兼外分泌腺与内分泌腺双重角色,外分泌腺分泌的胰液含消化酶,对蛋白质、脂肪和碳水化合物的消化起着关键作用;内分泌腺分泌胰岛素等激素,调节人体血糖水平,维持能量代谢平衡。

然而,急性胰腺炎却不容小觑。其病因多样,当下胆襄结石、高脂血症、酒精是较为常见的三大诱因。随着人们生活水平提升与节奏加快,暴饮暴食和酗酒成

为急性胰腺炎的重要导火索。急性胰腺炎一般以腹痛为首发症状,同时可能伴有腹胀、恶心、呕吐等情况,还可能出现发热、黄疸等症状。极少数患者发病急骤,甚至可能无明显症状或刚出现症状不久,就陷入休克或死亡,即猝死型胰腺炎或暴发性胰腺炎。

在诊断方面,医生会综合患者症状、病史,并开展血液检查、腹部超声检查、CT(计算机层析成像)检查等相关检查。血液中的淀粉酶、脂肪酶等指标升高对胰腺炎诊断意义重大,腹部超声检查与CT检查能让医生直观知晓胰腺形态、大小,以及是否存在炎症、水肿、坏死等情况。

治疗上,遵循减轻胰腺负担、抑制胰液分泌、防治并发症等原则。轻症胰腺炎患者一般需要禁食、水,同时使用抑制胰液分泌的药物。重症胰腺炎患者则需要入住重症监护病房,接受抗感染治疗、纠正休克、维持电解质平衡等更为严密的综合治疗。

预防急性胰腺炎,关键在于管好嘴。采用少量多餐方式减轻胰腺负担,戒烟、戒酒,远离高脂肪、高蛋白质的食物,如油炸食品、动物内脏、奶油等,减少辛辣油腻食物的摄入量,多吃蔬菜、水果等食物。对于存在胆石症、高脂血症等风险因素的人群,要积极治疗相关疾病,并改善其生活方式。

此外,要养成良好的生活习惯,合理饮食,避免过度饮酒与进食。保持健康的生活方式,加强锻炼,控制体重,如散步、慢跑这

类轻度运动就很不错,但每次运动时间不宜超过30分钟。

一旦出现急性胰腺炎症状,如腹痛、恶心、呕吐等,患者要尽快就医。胰腺虽小,却与身体健康紧密相连。只有深入了解胰腺炎知识,做到早预防、早发现、早治疗,才能保护好我们的胰腺,让健康常伴左右。让我们从当下生活开始,重视胰腺健康,以科学的生活方式为其保驾护航,远离胰腺炎的困扰,畅享美好生活。(作者供职于广东省人民医院粤西医院消化内科)

限性。由于每个人的体质、生活习惯、环境因素等有所不同,因此手掌纹路的形态、长度、深浅等也会因人而异。此外,手诊只能作为辅助诊断手段,不能替代现代医学的检查和诊断。在发现手掌纹路异常时,应及时就医,进行全面的医学检查,以便准确诊断疾病。

中医手诊作为一种独特的诊断方法,不仅承载着中华民族深厚的文化底蕴,也蕴含着丰富的医学智慧。通过观察手掌的纹路,让人们可以窥见人体的健康状况,为疾病的预防和治疗提供参考。但是,手诊并非万能的,它只能作为辅助诊断手段。在日常生活中,我们应保持良好的生活方式,定期体检,及时发现并治疗疾病,让生命之树常青。(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

然而,手诊也存在一定的局限性。由于每个人的体质、生活习惯、环境因素等有所不同,因此手掌纹路的形态、长度、深浅等也会因人而异。此外,手诊只能作为辅助诊断手段,不能替代现代医学的检查和诊断。在发现手掌纹路异常时,应及时就医,进行全面的医学检查,以便准确诊断疾病。

中医手诊作为一种独特的诊断方法,不仅承载着中华民族深厚的文化底蕴,也蕴含着丰富的医学智慧。通过观察手掌的纹路,让人们可以窥见人体的健康状况,为疾病的预防和治疗提供参考。但是,手诊并非万能的,它只能作为辅助诊断手段。在日常生活中,我们应保持良好的生活方式,定期体检,及时发现并治疗疾病,让生命之树常青。(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

然而,手诊也存在一定的局限性。由于每个人的体质、生活习惯、环境因素等有所不同,因此手掌纹路的形态、长度、深浅等也会因人而异。此外,手诊只能作为辅助诊断手段,不能替代现代医学的检查和诊断。在发现手掌纹路异常时,应及时就医,进行全面的医学检查,以便准确诊断疾病。

中医手诊作为一种独特的诊断方法,不仅承载着中华民族深厚的文化底蕴,也蕴含着丰富的医学智慧。通过观察手掌的纹路,让人们可以窥见人体的健康状况,为疾病的预防和治疗提供参考。但是,手诊并非万能的,它只能作为辅助诊断手段。在日常生活中,我们应保持良好的生活方式,定期体检,及时发现并治疗疾病,让生命之树常青。(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

然而,手诊也存在一定的局限性。由于每个人的体质、生活习惯、环境因素等有所不同,因此手掌纹路的形态、长度、深浅等也会因人而异。此外,手诊只能作为辅助诊断手段,不能替代现代医学的检查和诊断。在发现手掌纹路异常时,应及时就医,进行全面的医学检查,以便准确诊断疾病。

中医手诊作为一种独特的诊断方法,不仅承载着中华民族深厚的文化底蕴,也蕴含着丰富的医学智慧。通过观察手掌的纹路,让人们可以窥见人体的健康状况,为疾病的预防和治疗提供参考。但是,手诊并非万能的,它只能作为辅助诊断手段。在日常生活中,我们应保持良好的生活方式,定期体检,及时发现并治疗疾病,让生命之树常青。(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

然而,手诊也存在一定的局限性。由于每个人的体质、生活习惯、环境因素等有所不同,因此手掌纹路的形态、长度、深浅等也会因人而异。此外,手诊只能作为辅助诊断手段,不能替代现代医学的检查和诊断。在发现手掌纹路异常时,应及时就医,进行全面的医学检查,以便准确诊断疾病。

中医手诊作为一种独特的诊断方法,不仅承载着中华民族深厚的文化底蕴,也蕴含着丰富的医学智慧。通过观察手掌的纹路,让人们可以窥见人体的健康状况,为疾病的预防和治疗提供参考。但是,手诊并非万能的,它只能作为辅助诊断手段。在日常生活中,我们应保持良好的生活方式,定期体检,及时发现并治疗疾病,让生命之树常青。(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

然而,手诊也存在一定的局限性。由于每个人的体质、生活习惯、环境因素等有所不同,因此手掌纹路的形态、长度、深浅等也会因人而异。此外,手诊只能作为辅助诊断手段,不能替代现代医学的检查和诊断。在发现手掌纹路异常时,应及时就医,进行全面的医学检查,以便准确诊断疾病。

中医手诊作为一种独特的诊断方法,不仅承载着中华民族深厚的文化底蕴,也蕴含着丰富的医学智慧。通过观察手掌的纹路,让人们可以窥见人体的健康状况,为疾病的预防和治疗提供参考。但是,手诊并非万能的,它只能作为辅助诊断手段。在日常生活中,我们应保持良好的生活方式,定期体检,及时发现并治疗疾病,让生命之树常青。(作者供职于山东省东营市胜利油田中心医院)

从手掌的纹路看健康

□王明林

智慧线(人纹) 智慧线,又称头脑线,位于手掌中央,从食指下方延伸至小鱼际。其形态变化与个体的智力水平、情绪状态及心理健康密切相关。在中医看来,心理健康是身体健康的重要组成部分。因此,通过观察智慧线的清晰度、长度及分叉情况,可以初步判断个体的思维活跃度、情绪稳定性及心理承受能力。这一发现为中医在心理调适、情绪管理方面的应用提供了新的思路。

感情线(天纹) 感情线位于手掌上部,从小指下方延伸至食指下方。其形态变化不仅反映了个体的情感状态,还与性格特征、

人际交往能力等方面有着千丝万缕的联系。在中医手诊中,感情线的清晰度、长度及深浅变化被视为评估个体情感健康的重要指标。通过观察感情线,医生可以更加了解患者的心理状态,为后续的心理治疗提供有针对性的建议。

其他手掌纹路 除了生命线、智慧线、感情线,手掌上还有其他纹路,如事业线、健康线等。这些纹路的信息变化同样蕴含着丰富的健康信息。比如,健康线的清晰度、长度及深浅变化可以反映出个体的健康状况及免疫力水平。还有一些人的掌纹出现变

异,如通贯掌又叫断掌纹,是一种很特殊的掌纹,以及智慧线和感情线合为一条线,且横贯全掌等,通过观察这些纹路的变化,医生可以及时发现潜在的健康问题,为患者提供及时有效的治疗建议。

手诊的应用与注意事项 手诊作为一种中医诊断方法,具有简便易行、无创无痛、直观明了等特点。在日常生活中,人们可以通过观察自己的手掌纹路,及时发现身体的异常情况,为疾病的预防和治疗提供有益的参考。

然而,手诊也存在一定的局

老年人疾病的科学照护

□高杨

或坏死。阿尔茨海默病是一种神经退行性疾病,会逐渐损害老年人的认知功能、记忆能力和生活自理能力。

生活照护要点
饮食照护 对于高血压病患者,要严格控制食盐的摄入量(每天不超过5克),多吃新鲜的蔬菜、水果,如芹菜、苹果等,有助于降低血压。糖尿病患者需要控制碳水化合物的摄入量,主食可以选择粗粮,并定时定量进餐。冠心病患者要减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入量,如动物内脏、油炸食品等,增加膳食纤维的摄入量。

起居照护 为老年人营造一个安全、舒适的居住环境。保持室内整洁、光线充足,地面要防滑,防止老年人摔倒。家具的摆

放要合理,避免碰撞。老年人的床铺高度要适宜,方便其上下床。对于行动不便的老年人,可在床边、卫生间等地方安装扶手。同时,要注意老年人的卫生,定期帮助老年人洗澡、换衣,保持皮肤清洁,预防感染。

医疗照护
服药管理 老年人常常需要服用多种药物,正确的服药管理是关键。建立服药时间表,确保老年人按时按量服药。了解每种药物的作用、不良反应和服药注意事项。有些药物需要饭前服用,有些药物则需要饭后服用,比如降糖药物阿卡波糖要与第一口饭同时嚼服。同时,还要注意药物之间的相互作用,避免不良反应。如果老年人记忆力较差,可

以使用分药盒,将每天不同时间服用的药物分开存放,并做好标记。

病情监测 定期监测老年人的病情变化。对于高血压病患者,要经常测量血压并记录;糖尿病患者要监测血糖,包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等。如果病情出现异常波动,如血压突然升高、血糖控制效果不佳等,要及时就医。对于患有阿尔茨海默病的老年人,要关注其认知功能的变化,如记忆力减退的程度、是否出现新的行为异常等。

心理照护 老年人患病后,心理上往往会出现焦虑、抑郁、孤独等情绪。家人和照护者要给予老年人足够的关心和陪伴,鼓励他

们积极应对疾病。亲朋好友可以经常和老年人聊天,倾听他们的心声,让他们感受到尊重和理解的鼓励。鼓励老年人参加适合他们的社交活动,如老年俱乐部、社区活动等,丰富他们的精神生活。对于认知功能受损的老年人,要保持耐心,用简单易懂的方式与他们进行沟通。

总之,老年人疾病的科学照护是一个综合性的工作,需要来自生活、医疗、心理等方面入手。只有这样,才能让患病的老年人得到全面的关怀和照顾,提高他们的生活质量,减轻疾病带来的痛苦。

(作者供职于山东省济南市历城区港沟街道办事处社区卫生服务中心)

CT检查在外伤救治中的应用

□周超

在日常生活中,外伤是常见的健康问题,不论是交通事故、跌落伤害,还是运动中的意外碰撞,均可能对人体造成不同程度的损伤。在外伤救治中,准确、迅速评估伤情是制定治疗方案、提高救治成功率的关键。随着医学影像技术的飞速发展,CT(计算机层析成像)检查已经成为外伤评估的重要工具,被誉为外伤评估的“金标准”。本文主要探讨CT在外伤救治中的应用,帮助公众更好地理解这一技术的重要性。

CT检查的基本原理
CT检查是一种通过旋转的X线管和探测器环绕身体,捕捉多个角度的图像,然后由计算机重建成三维图像的技术。这种技术能够提供比普通X线检查

更详细的内部结构图像,帮助医生准确诊断疾病。CT检查的结合是X线和计算机技术的结合。当X线穿透身体时,会被不同密度的组织吸收,形成不同的影像,计算机将这些影像数据处理成横断面图像,显示身体内部的详细结构。

CT检查在外伤救治中的应用
快速评估伤情 在外伤救治中,时间就是生命。CT检查具有快速成像的能力,一般在几分钟内就能完成一次扫描,为医生提供了迅速评估伤情的可能。不论是车祸中的复合伤,还是跌落造成的骨折,CT检查都能快速获取损伤信息,帮助医生判断伤情的严重程度,制定紧急治疗方案。

精准诊断骨折 CT检查在骨折诊断中具有其他设备不具备的优势。它能够提供骨折的三维影像,清晰显示骨折的形态、位置和严重程度,为医生判断骨折类型、制定治疗方案提供重要依据。对于复杂骨折,如骨盆骨折、脊柱骨折等,CT检查更是不可或缺的诊断工具。

检测内出血和器官损伤 外伤往往伴随着内出血和器官损伤的风险。CT检查能够清晰显示体内的出血情况,如脑出血、腹腔出血等,帮助医生迅速采取措施。同时,它还能检测肺部、肝脏、脾脏等器官的损伤情况,为医生制定治疗方案提供重要参考。

指导手术治疗 对于需要手术治疗的外伤患者,CT检查能够提供精确的解剖结构信息,帮助医生制定手术方案,减少手术风险。在颅脑外伤、脊柱骨折等复杂手术中,CT检查更是手术导航的重要工具。

评估治疗效果 外伤治疗后的效果评估同样重要。CT检查能够定期监测病情变化,评估治疗效果,为医生调整治疗方案提供依据。

CT检查的优缺点
CT检查在外伤救治中具有诸多优势,如成像速度快、分辨率高、诊断准确等。然而,CT检查也存在一定的局限性,如辐射剂量较高。虽然单次CT检查的辐射剂量一般在安全范围内,但是频繁进行CT检查可能增加辐射暴

露的风险。因此,医生在决定进行CT检查时,会综合考虑患者的具体情况,权衡利弊,选择最合适的检查方案。

CT检查作为外伤评估的“金标准”,在外伤救治中发挥着举足轻重的作用。CT检查不仅能够快速、准确地评估伤情,为医生制定治疗方案提供重要依据,还能指导手术治疗,评估治疗效果。然而,患者和家属也应了解CT检查的局限性,积极配合医生的治疗建议,共同为患者的康复之路保驾护航。在外伤救治中,时间就是生命,让我们携手努力,共同提高外伤救治的成功率,为患者带来更好的治疗效果。

(作者供职于山东省济宁市金乡县人民医院)

血小板知多少

□庄同慎

在我们身体的微观世界里,隐藏着一群微小却至关重要的守护者——血小板。这些看似不起眼的细胞,拥有着超乎想象的力量,默默守护着我们的生命健康。今天,让我们一同揭开血小板的神秘面纱,探索它们的奇妙世界。

血小板是血液中3种血细胞之一,与红细胞和白细胞共同构成血液的三大组成部分。红细胞负责运输氧气,白细胞具有防御疾病的作用,血小板则扮演着止血和加速凝血的关键角色。当人体受到伤害、血管壁破裂时,血小板会迅速响应,如同一群勇敢的“小勇士”,集结在伤口处,启动止血机制。

血小板的主要职责是止血、凝血和修补破损的血管。它们表面覆盖着一层糖衣,这层糖衣能够吸附血浆蛋白和凝血因子。当人体流血时,血小板会迅速识别血管壁的损伤,成群结队地冲向伤口,形成血小板塞,起到初级的止血作用。正常人的凝血时间通常为2分钟-8分钟,在这段时间内,血小板会经历一系列复杂的变化,释放凝血素。凝血素与血浆中的纤维蛋白原结合,形成纤维蛋白,这些纤维蛋白相互交

织,最终凝固成一个堵住伤口的“纤维墙”,即我们通常所说的“痂”。

然而,血小板的功能远不止于此。它们不仅是血液健康的守护者,更是免疫系统不可或缺的帮助手。血小板能够精准地识别并清除体内的“废弃物”,如衰老的红细胞、细菌及其他有害物质,从而确保血液的纯净度和内环境的稳定。在炎症和感染发生时,血小板更是冲锋在前,与免疫细胞并肩作战,共同抵御外敌的入侵。

尽管血小板在人体内发挥着重要作用,但它们在离开人体后却变得异常脆弱。为了

确保这些宝贵的生命守护者在需要时能够保持最佳状态,科学家们投入了大量的时间和精力,研发出了先进的血小板保存技术。其中,血小板保存箱可以精确控制温度和湿度,模拟人体内的微环境,确保血小板在保存过程中不会受到任何损害。同时,血小板保存箱还能模拟血小板在血管内的自然运动状态,保持其活性和功能。

在医院里,不论是体检时用到的抽血管子,还是献血时的采血袋,里面的血液都不会凝固。这是因为这些管子和袋子里都添加了抗凝剂。抗凝剂是一种化学物质,能够防止血液凝固和红细胞被破坏,使血液保持不凝的状态。这样,医生就可以在必要时采集、储存和运输血液,为患者提供及时的医疗服务。

值得注意的是,血液不仅需要保存,它们跟食物一样也有保质期。血液除了以全血形式储存,还被分离为红细胞、血浆、血小板等类型进行保存。不同的类型对温度的要求也不一样,若有偏差就可能

导致血液受到污染,甚至无法使用。因此,血小板的保存和运输均需要严格的条件和技术支持。

血小板的重要性在医学领域得到了广泛的认可。白血

病、再生障碍性贫血、放疗或化疗后的患者,以及创伤和手术后的患者等,都可能因血小板而需要输注血小板。捐献血小板,可以帮助更多的患者。

总之,血小板是我们身体的止血专家和免疫系统的得力助手。它们虽然微小,但是蕴含着巨大的力量,默默守护着我们的生命健康。了解血小板的秘密,可以让我们更好地保护身体,同时也为需要帮助的人提供一份爱心和支持。

(作者供职于广东省普宁市人民医院)