

# 急性心肌梗死的原因及预防

□ 威远县人民医院 李 楷

随着社会经济稳步发展和人民生活水平逐渐提高,巨大的工作压力让很多人养成不规律的饮食作息习惯。各种压力和负面情绪叠加导致很多人都患上慢性病,并且逐渐发展成更严重的病症。如今,急性心肌梗死的案例层出不穷,为年轻人敲响警钟。急性心肌梗死的发病速度极快,死亡率极高。为了让更多人了解急性心肌梗死产生的原因并加以防护,必须进行正确全面的科普。

## 一、血栓产生的原因

血栓产生最重要的原因就是心脑血管粥样硬化。血液中的脂质等物质组成斑块,而斑块具有凝固血液的作用。斑块逐渐增大会导致血管外膜破裂,斑块里的物质会与血

液迅速融合,最终演变为血栓,堵住血管。血栓是流动的堵塞物,能够将血管堵死,导致血液不能正常流动,无法对心脏进行正常供血和供氧,引起急性心肌梗死。因此,想要避免急性心肌梗死,必须防止血栓形成。血栓形成主要包括这些原因:1. 高血压。高血压患者的血液流动速度较快,血液快速流动会对动脉血管的内膜形成持续性冲击,导致内膜破损形成斑块。斑块逐渐长大,外膜一旦破裂会快速形成血栓堵住冠状动脉,引发急性心肌梗死。2. 高血脂。血液中的脂质和胆固醇会加速斑块形成。体内的血脂指数越高,说明长成斑块的概率越大。斑块越大越容易使血管外膜破裂引起血栓。3. 吸

烟饮酒。烟草内的有害物质容易使内膜破裂,并且吸烟会刺激大脑产生兴奋,引起血管收缩,使外膜更易破损形成血栓,酒精同样会使人兴奋,加快心跳频率,升高血压。增加血栓形成的概率。4. 身体肥胖。很多人认为脂肪只是长在肚子和大腿上,殊不知脂肪大多存在于器官内脏上,内脏上的脂肪会进行分解并流淌在血液里,增加血管堵塞的风险。5. 情绪不稳定。激动愤怒,生气暴躁等情绪变化会导致血压升高,加速血管收缩或痉挛,长此以往血管弹性降低,血管脆性增加,会导致血栓形成。6. 缺乏运动。身体长时间不进行运动,贮存在体内的营养物质也无法被消耗,最终逐渐堆积在体内,很

容易形成斑块。7. 不吃蔬菜水果。蔬菜水果中含有丰富的维生素和纤维物质能够帮助肠胃消化,加速胆固醇排泄,降低斑块形成的概率。所以为了防止血栓形成,在日常生活中需要注意自己的饮食习惯,适当地进行运动锻炼,注意荤素搭配,促进肠胃健康运作,同时保持身心愉悦,才能更有利于身体健康。

## 二、血栓的预防方法

血栓形成是造成急性心肌梗死的主要因素,为达到预防急性心肌梗死的目的,必须从源头上来解决,才能有效避免急性心肌梗死病发。合理有效的预防方法包括以下几点:1. 戒烟限酒。众所周知,烟酒有害健康。很多研究表明,烟酒中的有害物质会损害

内脏器官,戒除烟酒对身体健康有极大的好处。2. 饮食搭配。在饮食的选择和搭配上尽量多元化,荤素搭配,多吃易消化的粗粮。尽量选择低盐低油低热量的食物。3. 运动减肥。适当的运动不仅能强身健体,提高免疫力。还能有效减肥,保持身体的健康。有氧运动是减肥减脂的最佳选择。4. 药物治疗。对于患有高血压、高血脂、糖尿病的患者,必须谨记医生的安排,定时服用药物控制血压血脂,定期到医院接受检查,确保病情稳定。急性心肌梗死大多是因为血栓形成而导致心肌缺氧缺血造成的。因此,必须从各个方面来进行防护,避免血栓形成,才能有效降低急性心肌梗死病发的概率。

# 关于脑出血,你了解多少

□ 威远县人民医院 邓红利

脑出血,俗称脑溢血,是指无外部创伤的脑内血管破裂出血,导致血液在脑内淤积的现象。脑出血的情况多种多样,但脑出血并非是一蹴而就的,了解脑出血的原因和病发情况能够有效地进行预防救治,为防止脑出血做好更多的准备。让更多人免受脑出血的痛苦和负担。

## 一、脑出血分类

脑出血通常来说可以分为两类:继发性脑出血和原发性脑出血。继发性脑出血一般都有着明确的疾病因素,患者大多患有动静脉畸形、颅内肿瘤、脑血管炎等疾病。身体疾病会增加脑出血发生的概率,继发性脑出血在所有的脑出血情况中占比15%~20%。原发性脑出血是指因为其他因素使体内的血压升高,最终造成血管破裂的脑出血,原发性脑出血在所有脑出血中的占比为80%~85%。为达到预防脑出血的目的,本篇将重点科普原发性脑出血的原因和情况。

## 二、脑出血原因

脑出血的发生主要与脑内的血管病变息息相关,诸如血管的收缩、老化等都可能引发脑出血。脑出血患者的死亡率很高,即使救治成功,大多数病患也会留下一些障碍后遗症。例如行动障碍、认知障碍、语言障碍等后遗症。而脑血管病变也与生活习惯有着莫大的关系。脑出血的因素主要有以下几个方面:1. 高血压。高血压是脑出血最重要的因素和导火索。高血压患者的血液流动压力远超于常人,对血管壁的压迫也更严重,长此以往就会出现脑内血管破裂的情况,最终导致脑出血。2. 情绪激动。情绪化会对脑内血管产生影响。当人处于气愤、激动、悲伤等强烈的情绪变化时,神经系统会接受大脑的兴奋信息,使肾上腺素飙升,心跳加快,相应的血管也会进行急剧收缩,导致血管破裂。3. 疲劳过度。当人长期

熬夜或工作时,精神时刻处于紧绷状态,大脑过度疲劳就会容易诱发脑出血。4. 抽烟酗酒。长期抽烟会导致动脉逐渐硬化,增加血管的脆性,更容易发生血管破裂。而长期酗酒会使血压增高,脑部血液加速流动,造成脑出血。5. 天气变化。因为季节变化,温度也发生改变。冬季气温逐渐降低,血管因外界寒冷进行收缩,导致血压升高,最终造成血管破裂。夏天虽然温度升高,体内血管扩张,血压下降。但当人在中暑出汗时也可能引发脑出血。

## 三、脑出血症状

在脑出血发生前,人体会有相应的症状表现出来,脑出血迸发前症状很多,主要表现在以下几个方面:1. 头痛眩晕。脑出血发生前,患者一般会感到头痛,由开始的间歇性头痛逐渐转化为持续性头痛。同时会有眩晕的感觉,部分患者还伴有恶心、耳鸣等症状。2. 麻木乏力。大多数的脑出血患者在突发脑溢血前身体会出现局部麻木,同时伴随着肢体乏力的感觉。3. 视力模糊。突发性地感到双眼蒙黑,或出现视物模糊,有重影的现象。4. 极度嗜睡。患者在病发前会有嗜睡的现象,即使在白天也十分困倦。5. 时常呛咳。在吃饭喝水时突然呛咳。6. 舌根发硬。发病前患者会突然感到舌根处开始发硬,舌头膨大,说话困难,甚至出现舌头疼痛,吞咽困难等情况。脑出血的症状很多,但可以通过一些方法来避免突发脑出血。比如保持健康的生活作息,戒除烟酒,避免熬夜和过度劳累。高血压患者需注意按时服药,定期到医院接受检查,将血压控制在正常范围。当天气变化时,注意增添衣物,防寒保暖。饮食上尽量低油低盐,多吃蔬菜水果,平时保持轻松愉快的心情,避免情绪激动也可有效预防脑出血。

# 呼吸衰竭病人的护理,你了解多少

□ 都江堰市人民医院 李艳月

呼吸衰竭其实属于功能障碍,并不能称之为疾病,一般是由于肺部的其他疾病而引起的。如果患者有呼吸衰竭的情况,一定要及早及时进行处理,否则患者很容易有生命危险。在平时对于呼吸衰竭的预防护理方面,患者应该保持良好的作息时

## 1.呼吸衰竭的病因以及症状

呼吸衰竭主要是指肺通气和(或)肺换气功能发生严重障碍,患者在停息状态下无法进行有效的气体交换,从而导致缺氧伴(或不伴)二氧化碳潴留,最后可能会引起一系列生理功能障碍和身体代谢紊乱。在医学上一般将呼吸衰竭分为急性呼衰和慢性呼衰。按发病机制又可以分为泵衰竭和肺衰竭这两种。

导致患者发生呼吸衰竭的病因主要有以下几点:

①气道阻塞性病变。阻塞性肺疾病、哮喘等。

②肺组织病变。肺气肿、严重肺结核等。

③肺血管疾病。肺栓塞、肺血管炎等。

④胸廓与胸膜病变。严重的脊柱畸形、大量胸腔积液等。

⑤神经肌肉疾病。如脑血管疾病、脑炎等。

## 2.呼吸衰竭的护理

呼吸衰竭的病情变化十分迅速,如果患者发生呼吸衰竭却没有得到及时有效的抢救,对患者生命是有极大威胁的。遇到呼吸衰竭的情况时,应在保持空气通畅的条件下,正确处理患者的缺氧情况,尽量避免患者基础病变,争取治疗时间。

(1)监测生命体征:在护理患者时要随时观察患者的血压数值、意识状态、呼吸频率、深度和节奏以及呼吸是否出现困难;观察患者皮肤有无出现紫绀血气有无变化;观察药物是否有

副作用,了解电解质和酸碱平衡的情况。如果患者是处于昏迷状态则还需要对患者的瞳孔有无散大或者缩小、对光反射感知、肌张力、肌腱反射等特征进行观察。

除此之外如果患者有憋闷,难以呼吸的情况,护理人员要指引并帮助患者缓解,并协助患者将痰液排出。若是患者的痰液无法顺利排出,出现了喘气、憋闷时要及时为患者吸痰。在为患者吸痰时要做好无菌处理,吸痰时间控制在15秒内。要严格按照医嘱进行雾化操作,神志清醒患者每日可进行2~3次超声雾化吸入。

由于呼吸衰竭患者无法长时间缺氧,所以护理人员在帮助呼吸衰竭患者吸痰时要谨记一慢二快三忌的原则,具体为抽离吸痰管时一定要缓慢;进管和吸痰要迅速;每次吸痰的过程中吸痰管不可反复来回抽插,如果患者发生血氧饱和度过低、心率和心律明显异常的情况时,要立即终止吸痰操作。为有效预防患者发生缺氧窒息的情况,护理人员可在吸痰前后给患者进行2分钟的高浓度吸氧。如果患者痰液较多,吸痰与吸氧可以轮换进行操作。要先将口腔和咽喉的分泌物吸出,再吸气管内的分泌物,缓慢放松气囊后再进行深部抽吸,减低患者感染的几率。

(2)饮食:呼吸衰竭患者的体力消耗大,身体长时期处在应激状态,新陈代谢都会相对加快,对蛋白质的摄入量也会变多。在护理患者时要鼓励意识清醒的患者进食,补充能量增加营养,多给患者准备一些高蛋白、高脂肪的食物,如牛奶、猪牛瘦肉、鸡蛋等。如果患者无法通过口进食,可以让患者通过鼻腔进食,或静脉营养治疗。

(3)关注患者的心理状态。护理人员在日常护理中一定要有耐心,及时对患者进行心理疏导。倾听患者的感受,理解患者的情感变化,提高患者对疾病的认识,增强承受能力,鼓励患者积极配合医治,早日康复。