

41岁爸爸和女儿堆雪人突发心梗

烟台山医院北院医护人员全力抢救挽回生命



YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲

昨天上午,在烟台山医院北院,41岁的李先生办理了出院手续,反复对医护人员表示感谢后离开了医院。17日傍晚,李先生在楼下和女儿堆雪人时突发心梗,自行服药无效,拨打了120急救电话。在救护车上,李先生心跳骤停,经过紧急心肺复苏和电除颤后,暂时恢复心跳。到达医院后,心内科及介入室的医护人员无缝衔接,将李先生直接转运到介入室,用不足半小时的时间,为其开通闭塞的冠状动脉,将李先生从生死线抢救了回来。

堆雪人时突然“心窝子”疼痛难忍

41岁的李先生无任何既往病史,身体健康。17日傍晚,他和女儿在楼下堆雪人。堆了半个多小时,李先生感觉“心窝子”有明显疼痛感,呼吸越来越“喘不上气”。他以为是堆雪人累着了,强忍疼痛回

家卧床休息。

休息片刻后,李先生的疼痛依然没有缓解,妻子赶紧下楼购买速效救心丸。李先生服用后仍然不见效,妻子立即拨打了120急救电话。

烟台山医院北院急诊内科医师杜娟、护士陶伟芳一面通过电话告诉李先生保持卧床休息,等待救援,一面以最快的速度赶往现场。

李先生所住的居民楼离主干道有一定距离,小区门

口有一个大下坡,积雪尚未铲除,部分已结冰,救护车车轮打滑,无法驶入。医护及保安人员赶紧下车,一路小跑,待到李先生家楼下,发现电梯发生故障,立刻爬楼梯,赶到了李先生家中。

转运去医院路上突发心跳骤停

此时,李先生躺在床上,表情痛苦。陶伟芳监测生命体征并完善心电图,杜娟查看心电图后,诊断李先生为急性心肌梗死,考虑存在严重冠状动脉病变,需紧急介入治疗。

陶伟芳迅速为李先生建立静脉通路。杜娟则让李先生口服心肌梗死抗栓药物,第一时间将患者心电图及身份

信息传到医院“胸痛微信群”,完成院前挂号,紧急通知心内科、介入治疗室及急诊科以最快速度做好准备。

医生、护士、保安一行四人在冰滑路面上小跑,快速、安全地把李先生转运至救护车上。

“患者病情极其危重,随时有急转直下的可能性,我们一

刻也不能放松警惕。”杜娟告诉记者,在回院的救护车上,她和陶伟芳严密监测患者的生命体征及病情变化。行驶途中,李先生突发抽搐、意识丧失,杜娟判断颈动脉搏动消失,立即给予胸外心脏按压。

查看监护,显示心室颤动,陶伟芳已准备好除颤仪,给予电除颤。经过心肺复苏

和电除颤,李先生恢复了窦性心律,意识也慢慢恢复。

救护车到达医院时,心内科及介入室的医护人员早已做好了准备,患者立即被转运到介入室。北院心内科主任医师李玉辉、主治医师孙青,用不足半小时的时间,顺利为患者开通了闭塞的冠状动脉,将李先生从鬼门关拉了回来。

急性心梗凶险,要注意预防

据杜娟介绍,冬季是心脑血管疾病高发季。急性心肌梗死是冠状动脉完全闭塞,导致心肌细胞急性或持续性缺血、缺氧所致的心肌坏死。

“一般在冠状动脉血流完全中断12个小时以后,供血区域内可挽救的心肌已所剩无几,黄金抢救期是发病12小时以内,要争分夺秒开通冠状动脉。”杜鹃说,患者、家属与医生应积极配合,缩短心肌缺血的时间。一些急性心梗患者确诊后,家属犹豫是否接受急诊介入手术,结果在犹豫不决中耽误了治疗的最宝贵

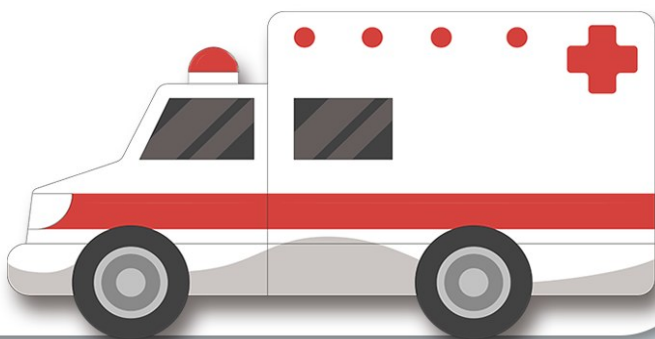
时间。

急性心梗发病时的典型症状是什么?杜鹃说,患者常常表现为持续的剧烈胸痛,疼痛位于胸骨后,可波及心前区,并可向颈部、上腹部、左肩背部、左臂等放射,往往伴大汗淋漓、恶心、呕吐,常有濒死感,胸痛很难被药物缓解。“一旦发生此类症状应高度怀疑是急性心梗,早期识别、及早救治是降低心梗死亡率的关键。”杜鹃说。

一旦突发急性心梗怎么办?当出现胸骨后或心前区剧烈胸痛时,应立即停止活

动,采取坐位或平卧休息;将硝酸甘油片舌下含服缓解疼痛症状;保持安静,第一时间呼叫120急救,听从专业的紧急救治指导和转运。

“急性心梗凶险,要注意预防。”杜鹃说,要避免过劳和情绪过于波动、不暴饮暴食、避免寒冷刺激、调理便秘、戒烟限酒。



新研究揭示 纳豆如何抑制动脉硬化

日本筑波大学近日发布公报说,此前有大规模临床试验显示,纳豆可抑制动脉粥样硬化,但其机制并不清楚。该校研究人员领导的团队通过动物实验揭示了其中的具体作用机制,并将结果发表在新一期英国《科学报告》杂志上。

公报介绍,为探究富含维生素K的纳豆抑制动脉硬化的原因,他们以动脉硬化的小鼠为实验对象,将其分为4组,一组喂食高胆固醇食物,另三组在喂食高胆固醇食物的同时,分别喂食维生素K含量不同的纳豆。

结果显示,所有食用纳豆的小鼠动脉硬化情况均有所改善,食用维生素K含量最高的纳豆组小鼠改善尤为明显;所有食用纳豆的小鼠肠道菌群中的纳豆菌都有所增加,且血清中促进动脉硬化的趋化因子CCL2的表达显著降低。

研究人员说,这表明纳豆可通过改变肠道菌群和调节趋化因子的表达来抑制动脉硬化,该研究再次体现出纳豆的医疗价值。接下来,他们计划研究纳豆对其他疾病的预防效果,并争取开发医疗价值更高的纳豆。

据新华社

天冷了,吃点啥有助抗寒?

专家建议,天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会

随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾,温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气,润肠补血,益肝补肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质,膳食纤维,大豆异黄酮,低胆固醇,非常适合冬季进补。

张克明说,在增加温热食

物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样就可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动,天气好,可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑,以免损伤体内的阳气。

据新华社

