

心梗发作时该怎么办

黄星 (四川大学华西医院眉山市人民医院心血管内科, 四川省眉山市 620000)

心梗通常是指急性心肌梗死, 因为心脏持续性缺血、缺氧而导致的心肌坏死, 会对生命安全构成极大威胁。那么, 心梗发作时该怎么办呢?

1 心梗的症状表现有哪些?

(1) 在心梗的初期阶段, 疼痛的位置和性质基本与心绞痛一样, 一般在安静的状态或者睡觉时出现, 疼痛感十分强烈, 通常为大面积疼痛, 有的会持续几个小时。所以, 患者平时如果感觉心区有明显的压榨性疼痛感, 疼痛时间不低于 20 分钟, 同时面色苍白、呼吸急促, 要高度怀疑心梗发作。

(2) 为心脏提供血液的冠状动脉如突然堵塞, 会影响心脏供血和供氧, 致心律发生异常, 严重的可能导致心力衰竭。

(3) 心梗发作时, 身体通常会慢慢发热, 体温一般在 38℃ 左右, 极少数患者的体温会超过 39℃, 往往持续一周左右。

(4) 患者在发病时还会感觉到头痛。因为发生心梗后, 心脏功能有所减弱, 会对心脏造血和输血量造成较大影响, 导致全身处于缺血、缺氧的状态, 包括脑部, 表现为头痛。

(5) 牙痛也是心梗比较常见的症状, 称为“心源性牙疼”。

(6) 当心脏持续处于缺氧、缺血状态时, 胃肠会出现比较明显的不良反应, 如反胃、恶心、腹胀。

2 心梗发作时怎么办?

(1) 首先要判断患者的意识。如果依然有意识, 能正常与人交流, 可让其平躺, 保持仰卧的姿势休息, 随后立即拨打 120 请求救援。如果失去意识, 可将患者的两个胳膊向上伸直, 同时护住患者颈部, 以便将呼吸道打开, 避免出现呼吸不顺畅的情况。在实施急救时, 最为关键的一个急救方法就是胸外按压。因为一些患者心梗发作较急、病情较为严重, 出现心脏停止跳动、无法呼吸的情况, 需要立刻做胸外按压进行心脏复苏。此外, 还可以利用人工呼吸的方式进行急救, 但方式一定要正确。先清理患者嘴、鼻里的杂物或呕吐物, 之后用拇指和食指捏住患者鼻翼, 口对口向患者嘴内吹气。

(2) 患者一定要随身携带心血管病药物, 这样不管何时何地发作都可以及时用药, 降低心梗的不良影响。

(3) 条件准许的情况下, 可以将患者心梗发作至医生到来这一段时间每分钟心脏跳动的速度与节律记录下来, 以便给医生实施救治提供参考。

3 预防心梗发作的方法有哪些?

(1) 患者平时一定要注意保暖, 特别是在寒冷的冬天, 尽量不要在室外待过长时间。因为寒冷刺激会导致血管收缩, 引发血管痉挛, 加重心脏缺血, 易引发心梗急性发作。

(2) 养成每天排便的良好习惯, 保证大便通畅。因为便秘时, 会屏住呼吸用力排便, 使得腹压升高, 加重心脏负担。

(3) 劳逸结合, 不要熬夜, 保证每天有充足的时间休息。因为过度劳累, 如经常熬夜加班或者运动过度, 心脏就需要有更多的血液和氧气供应, 一旦无法满足, 很可能导致心梗发作。

(4) 研究发现, 24% 的心肌梗死患者由情绪激动而诱发。所以心梗患者平时一定要保持良好的心情, 如出现明显的焦虑、抑郁, 需要采取针对性的药物和支持性心理治疗、认知矫正等多种方法。

(5) 及时戒烟, 因为烟草中含有的一些有害物质, 会导致患者的血液黏稠度增加, 尤其在睡觉前吸烟, 血液循环的速度将进一步降低, 很可能导致心梗发作。

(6) 控制饮酒, 尤其不要经常喝度数较高的烈酒或者一次性喝大量的酒, 否则会对血管造成较大的刺激, 使得心脏受到一定的损伤。

4 心梗发作时还需要注意什么?

(1) 不可以给患者喝太多的水, 否则水会迅速进入患者血液内, 血液量将明显增加, 受损的心脏很难承受住突然增加的血液供应, 容易出现胸闷、气短的情况。特别是在患者无意识或意识模糊时, 不要喂水, 以免出现误吸, 诱发吸入性肺炎。

(2) 如果患者不存在呼吸停止和心脏骤停的情况, 就不需要为其做心肺复苏。