

10月7日下午,公公突然打来电话,上气不接下气地告诉我们:“我得了大病了!”在拨打“120”请求急救的同时,我们以最快速度赶到公公家,进门就闻到了浓重的速效救心丸的特殊气味,再给他含上硝酸甘油,急救车也及时赶到,只剩下倒气的公公被紧急送往医院。经过一系列的抢救,如今,老人已经进入观察期,虽然危险尚未解除,但是回顾那天的突发情况,做子女的有以下

体会:年迈的老人身边需要有人陪伴,如果老人没有和子女同住,也要时刻保持和子女的联络通畅;家里常备相关急救药物,一旦出现危急情况,可以自行先给药延长等待急救的时间;以最快速度请求专业人员急救……假如这些环节有一个脱节,后果将不堪设想。关爱老人,孝敬父母,需要体现在日常生活的点点滴滴中,让我们从现在做起吧。  
——编者

# 零距离 接触

## 在家中遇到心肌梗死病人 咋办

急性心肌梗死是威胁人类健康乃至生命的一种常见病。一般在发病前1周~2周内,病人心绞痛的程度加重,每次疼痛持续的时间延长,疼痛的程度加重,用药后不起作用,且症状不断加剧。

一般心肌梗死时并无剧烈的疼痛,老年人发生心肌梗死时一般无痛,病人突然出现胸闷憋气,心律失常,呼吸困难,大汗淋漓。

1.应立即打电话通知“120”或附近医疗单位,请其前来急救。

2.要让病人就地平卧休息,保持安静,不要乱加搬动。病人若十分烦躁,过分紧张,则可给其口服安定药以减轻心脏负担,并立即给其口服硝酸甘油1片,如无效,还可口服1片。

3.病人一旦发生猝死,呼吸心跳骤停,就要立即进行心肺复苏,以挽救生命。

注意:急性心肌梗死多发生在左心室,梗死面积大,现场如乱动,易发生并发症,如严重的心律失常,心室颤动,这是导致病人早期死亡的重要原因。

(刘阳贵)



## 10个心肌梗死 9个可以预防

“不要只照镜子看自己的脸有多年,也要留意心脏是否还年轻。”中华医学会心血管病分会主任委员、中国工程院院士高润霖教授幽默地提醒人们要关注心脏健康。

根据世界卫生组织报告,每年全球因心脏病和卒中死亡的人数为1750万,在每3个死亡的人中就有1人死于心血管疾病,居致死原因首位。在我国,冠心病和卒中同样是居于首位的致死和致残原因。

调查结果显示,在中国40岁以上人群中,62%的人不同程度地存在心血管病或危险因素,而他们中80%的人尚未充分了解如何保持心脏健康。人们对心血管病危险因素的认识仍然不足。仅61%的被调查者认为戒烟对预防心脏病非常重要,而认为健康饮食、减轻体重、避免肥胖非常重要的人数不足半数。仅1/2的被调查者表示非常愿意戒烟,1/3表示愿意认真调节饮食结构,采取健康饮食,2/3的被调查者随着年龄增长活动量减少,1/3没有时间运动。

研究显示,90%以上的严重心血管事件可以通过已知的危险因素预测到,这些危险因素是:吸烟、血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖、紧张、不健康饮食和缺乏体育锻炼。这些危险因素都可以通过改变生活方式和恰当的药物治疗来控制。针对危险因素积极预防和控制,10个心肌梗死9个可以预防。不要把心血管疾病误认为老年疾病,心血管疾病的危险因素从青少年时期就开始出现了。心血管疾病的防治需要实行连续的终身管理策略,即

从青少年抓起,中年强化,老年持续。

请记住几个与健康相关的数字:第一是“0”,即吸烟是零;第二是“5”,总胆固醇要降到5毫摩尔/升以下;第三是“30”,每天运动30分钟;第四是“140/90”,把血压控制在140/90毫米汞柱以下。

存在心血管疾病危险因素或是已经患了心血管疾病的人,除了采取健康的生活方式,还需要恰当的药物治疗。国际上公认的对动脉硬化性心血管疾病有明确疗效的有四大类药物,即降低血小板聚集、控制血压、降低血脂和控制血糖的药物。人们熟悉的阿司匹林就是一种既便宜又很有效的抗血小板聚集药物。在存在动脉硬化性疾病危险因素的患者中,阿司匹林的治疗能使心肌梗死和冠心病死亡危险总体降低1/3~1/4,目前世界各国均把阿司匹林推荐为防治心脑血管疾病的必用药物之一。然而在我国,公众对阿司匹林能降低心血管疾病风险的认识仍显不足。

阿司匹林的规范使用主要包括以下几方面:

1.要用于恰当的人群,即存在心脑血管疾病和危险因素的人。

2.要用合适的剂量,目前推荐长期使用的最佳剂量为75mg/日~150mg/日。

3.要有合适的疗程,需要使用阿司匹林的患者应坚持长期使用。

4.要用最佳剂型,肠溶型阿司匹林可以减少胃肠道不良反应,增强患者的依从性。

(李运清)

## 心梗病人的一般护理

1.休息与环境。有条件的患者应置于单人抢救室或心血管监护室给予床边心电、呼吸、血压的监测,尤其在前24小时内必须连续监测,室内应配备必要的抢救设备和用物,如氧气装置、吸引装置、人工呼吸机、急救车,各种抢救机械包以及除颤器、起搏器等。急性心肌梗死患者应完全卧床休息3天~7天,一切日常生活由护理人员帮助解决,避免不必要的翻动,并限制探视,防止情绪波动。

从第二周开始,可鼓励非低血压患者床上做四肢活动,防止下肢血栓形成。两周后可扶患者坐起,病情稳定患者可逐步离床,在室内缓步走动,有并发症者应适当延长卧床休息时间。

2.饮食。第一周应给予半量清淡流质或半流质饮食,伴肾功能不全者应适当限制钠盐。

3.保持大便通畅。

4.心理护理。

(杨青)

## 心肌梗死患者的饮食原则

合理的饮食,对防治心肌梗死有重要意义。急性心肌梗死患者发病初期要严格卧床,营养不宜过多,进食时要注意以下问题:

1.限制总热量,以减轻心脏负担。尤其是发病初期,应少食多餐,以流质为主,可给热水果汁、米汤、蜂蜜水、藕粉等流质饮食,并避免过冷过热的膳食。随着病情好转,可适当增加半流食,可逐渐增加一些瘦肉、蒸鸡蛋、稀米粥等饮食,逐步增加热能,允许进食适量的瘦肉、鱼类、水果等。保持胃肠道通畅,以防大便时因过分用力加重病情。随病情的好转逐渐改为软食直至普通饮食。

2.饮食应平衡、清淡且富有营养,以改善机体,包括心肌细胞的营养供给,保护和维持心脏功能,促进病人早日康复。应避免过量和刺激性食物,不饮浓茶、咖啡。避免进食大量脂肪,因为有可能因餐后血脂增高、血液黏度增加,导致血流缓慢、血小板聚集而引起血栓形成。

3.注意钠、钾平衡,适当增加镁的摄入,以防止或减轻并发症,尤其是心律失常和心力衰竭的发生。低盐饮食,每日食盐摄入量3g~5g,膳食中钠、钾、镁的摄入,应根据病情随时调整。

心肌梗死病人恢复期要饮食清淡易消化,低盐、低脂、低糖,多食瓜果蔬菜,每餐七八成饱,进食富含维生素、蛋白质的食物。可常吃玉米、燕麦、苹果、山楂、干果等。水果蔬菜是维生素、钙、钾、镁、纤维素和果胶的丰富来源。要限制胆固醇摄入,不吃动物内脏、鱼子、蛋黄、鱿鱼、墨鱼,可吃降胆固醇的食物,如大豆制品、海鱼、洋葱、大蒜、香菇、木耳等。忌酗酒,控制热量,控制体重,均衡营养。

(李唯国)

## 如何选择 治肝胆疾病药

随着人们生活水平的提高,人们每日摄入胆固醇类物质增加导致的肝胆疾病,对人类健康的威胁也越来越大。

消炎利胆片是祖国传统的治疗肝胆疾病用药,长期以来是人们清热、祛湿、利胆常备良药。也因其疗效显著、质量稳定、副作用小而深受患者好评。20多年来,经久不衰,产销量一直位居同类品种榜首,备受医药界推崇,是目前治疗急、慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物,已被列入国家基本医疗保险药品目录。

白云山和黄中药与华南理工大学合作,在白云山消炎利胆片生产提取中,全国首家采用了广东省重点科技攻关项目成果——双频超声强化萃取技术,中药有效成分快速溶出,提取时间较传统方法缩短70%以上,并且提取更充分,使产品有效成分比传统方法提高3倍~5倍,从而使该产品具备了短时高效的特点。另外,白云山消炎利胆片采用GAP基地药材生产,全国首家采用薄膜衣技术,使忌糖患者有了更多选择。

白云山消炎利胆片因其短时高效、高科技含量而被广大肝胆专家和消费者认可,被称为“现代利胆首选良药”。在服务上,白云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增,白云山和黄中药每年斥资8000万元,与各地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。  
(广 高)

# 隆重招商

招商热线: 3382699 3382799

易嘉·奥莱购物中心  
EIKGA OUTLETS SHOPPING CENTRE

总体招商范围:

化妆品、珠宝、钟表、眼镜、工艺礼品、皮鞋、皮具、少女装、仕女装、针织内衣、羊毛、羊绒、男士正装、商务休闲装、西裤、衬衫、男士配饰、童装玩具、运动装、休闲装、牛仔、运动鞋、休闲包、运动器械、皮衣、羽绒、床上用品、饰品、电器、通信、数码、美食、食品、生鲜、洗化、酒饮、副食、药品、摄影、图片社、厨卫、小家电、灯具、办公用品、图书音像等等。

2000平方米鹤壁最大综合鞋城

招商范围: 男女皮鞋、休闲鞋、运动鞋

零租金、精装修、送道具

招商范围: 礼品、饰品、时尚前卫服装

F1-F3层 招商完成 9月15日签约正式开始  
80% 11月30日试营业

热烈庆祝: 易嘉奥莱购物中心荣获“中州杯”  
建筑结构省优工程

1600平方米新区最大休闲美食广场

招商范围: 各类小吃、餐饮、西点

超市招商

招商范围: 生鲜、食品、副食、保健品、洗涤日化、小百货、茶叶、速冻食品、面包、酒饮、土特产品。



经营商: 鹤壁市易嘉置业有限公司 全程策划运营管理: 北京时代奥莱商业管理有限公司 | 发展商: 鹤壁市易嘉置业有限公司 | 项目地址: 淇鹤大街与淇河路交叉口 | 金季百悦北56号 |