

秋冬季节

需防心肌梗死

内一科副主任 王道伟

中秋过后,气候逐渐转凉,我院冠心病患者急剧增多。在冠心病患者发生心肌梗死的因素中,气候变化是很重要的因素。从深秋到冬季这段时间是心肌梗死发病的高峰期,其发病高峰与冷空气活动密切相关。特别是黄昏到深夜,这是一天之中温差变化最大的时间段,低温对人体是一种劣性刺激,人体未能

适应气候变化而出现内分泌紊乱、交感神经兴奋,导致血管收缩,心率加快,血压升高,造成血管损伤,粥样硬化斑块破裂,进而血栓形成发生心梗。寒冷刺激冠脉痉挛、血管收缩造成心脏负担加重、抵抗力降低之后易致呼吸道感染、缺氧等都可进一步加重病情。

急性心肌梗死是由于冠状动脉急性

闭塞后,心肌由于缺血时间过长而坏死,一般认为冠脉闭塞后超过半个小时就可发生心肌梗死。多数心肌梗死是有先兆的,比如乏力、活动时心慌气短、烦躁,新发心绞痛,原有心绞痛加重,或者心绞痛发作时伴有恶心、呕吐、出大汗、心跳变慢、血压下降等。急性心肌梗死突然发生,多出现胸痛症状,胸痛类似心绞痛,但比心绞痛严重,持续时间多超过半小时。典型的出现胸骨后压榨性、紧缩性疼痛,有的有烧灼感,界限不清,常放射到左肩背部、左臂内侧无名指和小指,或至颈部、咽部或下颌部。不典型的可以表现为牙痛、上腹痛。多伴有恶心呕吐、烦躁、出大汗、恐惧、或有濒死感。出现这些情况要及时到正规

医院就诊,千万不要到小诊所去做所谓“通血管”治疗,以免贻误治疗。急性心肌梗死的死亡率是很高的,发现急性心梗病人后,要让病人采取半坐卧位,经舌下含服硝酸甘油,假若病人心脏已停止跳动,要给予持续心脏按压,同时立即拨打120急救电话。争取尽快到达有条件的医院去治疗。

秋冬季节预防心肌梗死除一般措施外,一是心血管病患者,包括冠心病、高血压、糖尿病和高脂血症患者都应按照医生的要求定期检查身体,看各种指标是否达标,药物是否需要调整,因为气候变化后,身体指标会发生变化,原来的治疗措施就不一定合适了。二是要注意调节生活。比如注意保温,恶劣天气避免外出,冠心病患者外出最好戴口罩、手套和帽子。早上刷牙、洗脸宜用温水。进补要适当,少吃辛辣和油腻食物,保持心态平和,不做剧烈体力活动,保证生活规律和充足睡眠,及时防治感染等。

母乳喂养实惠多

摘自北京协和医院院报

尽管营养学家不遗余力地改良奶粉配方,但至今仍有400余种母乳成分是无法模拟的。母乳中白蛋白与酪蛋白的比例为2:1,遇胃酸后形成很小的乳凝块,利于消化。而牛奶中大部分是酪蛋白,在婴儿胃中易结成硬块,不易消化,易致大便干燥。母乳中含不饱和脂肪酸、牛磺酸和乳糖较牛奶多,促进婴儿脑神经的发育,乙型乳糖还有助于钙的吸收。母乳中脂肪球少,且含多种消化酶,有助于脂肪消化,对缺乏胰脂酶的新生儿和早产儿更为有利。母乳中锌和铁的吸收率可高达59.2%和45%~75%,而牛乳仅为42%和13%。母乳中含有丰富的铜元素,有利于保护婴儿娇嫩的心血管系统。母乳还有利于钙的吸收,可有效预防佝偻病。一项有趣的研究曾仔细测量了327个成人的脸部骨骼,结果发现这些人面部骨骼的发育和母乳喂养的时间长短有关,从来没吃过母乳的人脸部发育最差,只吃过3个月母乳的人比完全没有吃过的人好一些,吃母乳时间愈长,脸型发育愈好。研究指出,吃母乳的孩子必须用力吮吸,面部肌肉运动量大,因此脸型比喝牛奶的孩子发育得更好。

产后最初几天分泌的乳汁叫初乳,量少但浓度高,富含抗体及宝宝所需要的各种酶类,初乳可称作是新生儿的第一次免疫,对增强宝宝的抵抗力具有重要意义。初乳还有促进脂类排泄,减少黄疸发生的作用,所以妈妈们一定要珍惜初乳,尽可能喂给宝宝。

母乳喂养对妈妈也有相当多的好处:(1)吸吮反射性刺激母亲催产素分泌,有利于子宫恢复。(2)消耗掉孕期内体内堆积的脂肪,利于体形恢复。(3)母乳喂养在一定程度上可达到产后避孕目的,但需注意乳母不来月经也可能有排卵发生,仍需避孕。(4)可降低母亲乳腺癌与卵巢癌的发病率。(5)母乳洁净,直接喂哺不易受污染,温度适宜,方便、卫生、经济,可以在一定程度上减轻家庭育儿的经济压力。

有研究表明,母乳喂养可以使孩子的智商提高8分。美国儿科学会提倡母乳喂养至少12个月,并认为母乳可以为6个月以内婴儿提供全部的营养。

您知道严重打呼噜对身体的危害吗?

睡觉时严重打呼噜并伴有呼吸暂停,医学上称为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(即鼾症)。通常是由于鼻腔或口腔平面存在结构异常或狭窄阻塞呼吸引起的,呼吸暂停的时间从数十秒到1~2分钟不等,临床上常有中老年人因此病发生猝死。睡眠时长期严重打呼噜并伴有呼吸暂停会造成人体慢性缺氧,对心、脑、肾等重要器官造成慢性损害,并引起内分泌改变,睡眠紊乱。患者表现为白天嗜睡,学习效率下降,严重时造成身体伤害。中青年患者易提早出现高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑血管疾病、肺心病等不可逆疾病,对老年患者的危害可使上述疾病难以控制或加重。临床上大部分老年心脑血管疾病及糖尿病的患者都存在数年甚至数十年的睡眠呼吸障碍,因没有得到重视和及时有效的治疗,失去了宝贵的生命。



严重打呼噜不容忽视

耳鼻喉科主任 潘秀云

严重打呼噜如何治疗?

严重打呼噜需综合治疗,戒烟限酒,控制体重,“管住嘴,迈开腿”,保持心情愉快,再配合以下治疗。

- 1、非手术治疗:
 - (1)家用小型呼吸机:适用于年老体弱及不能接受手术的患者。睡眠时佩戴呼吸机正压通气,气流的压力使咽部软组织不会塌陷,从而保持气道通畅。
 - (2)口腔矫治器:是治疗肥胖引起的严重打呼噜患者的重要手段。
- 2、手术治疗:
 - (1)悬雍垂腭咽成形术:通过去除扁桃体和部分软腭,扩大咽腔,疗效确切。
 - (2)鼻内窥镜手术:矫正偏曲的鼻中隔,去除鼻息肉,开放鼻窦,使鼻腔呼吸通畅。
 - (3)下颌前移术:对严重打呼噜的小下颌患者,可做下颌前移术,以扩大咽部气道面积。

怎样才算严重打呼噜呢?

- 1、打呼噜声音特别大。“鼾声如雷”,呼噜声不规则,常有呼吸暂停数十秒或1~2分钟,较重的患者可出现突然憋醒、大汗淋漓等症。
- 2、个别患者出现遗尿。
- 3、白天疲惫嗜睡。患者晨起后仍有疲乏感、头痛,白天注意力不能集中、记忆力减退、嗜睡。
- 4、内分泌改变。患者性格改变,烦躁易怒,血糖升高,甲状腺功能异常,还可出现性功能障碍等。发现上述症状时,及早就医就诊,可做睡眠监测,必要时根据不同情况做相应检查。

随着我院新仪器设备的不断引进,已成功开展了严重打呼噜的非手术及手术治疗,取得了良好的治疗效果。为了您的健康,防止心、脑、肾等不可逆损害,建议有严重打呼噜的患者尽早就到医院检查治疗。

压疮病人的护理

重症监护病房 马然

●金水银水不如妈妈的奶水,健康的准妈妈一定做好母乳喂养的心理和身体准备。

●初乳珍贵,一定喂给宝宝。

●母乳是孩子的权利,母乳会给孩子一些我们甚至还不知道是什么的好东西,请你不要轻易剥夺。

压疮又称褥疮,是因身体局部过度受压引起血液循环障碍,造成皮肤及皮下组织坏死而形成。我科收治压疮患者很多例,通过对此类患者进行临床治疗护理,体会如下:

1、间歇性解除压力是有效预防压疮的关键。目前证实施加足够的压力并有足够长的时间,任何部位都有可能发生压疮。减压是首要的预防措施,至少每2~4小时变换体位1次。为患者变换体位时,护士除掌握变换体位技巧外,还要根据力学原理减轻局部皮肤的压力。有学者提出“单人分位三步翻身法”进行翻身,可避免床单表面逆行阻力与操作者的强行拉力递增造成皮肤擦伤。平卧时抬高床头不超过30°,减少身体下滑对骶尾部及足跟部造成的剪切力。超过45°最易滑动,以5°~30°为宜。协助患者变换体位、更衣、换床单时要抬起身体,避免拖、拉、扯、拽、推等形成摩擦力损伤皮肤。使用便盆时应抬高臀部,不可硬塞、硬拉,保持便盆光滑完好,并可垫上软纸或布垫,对受压部位皮肤不可用力擦拭。病情危重不宜变换体位患者,应每隔1~2小时用10cm厚的软枕垫于其肩胛、腰骶、脚跟部,增加局部皮肤通透性,减轻受压部位压力,并建立翻身卡。各班详细评估记录患者身体各部位

皮肤情况及危险因素,进行动态观察,严格床头交接班。

2、去除潮湿等物理因素。大小便失禁、出汗等刺激均可造成局部潮湿,导致皮肤浸湿、松软,皮肤弹性和抵抗力减退,增大了皮肤与创面的摩擦力,使皮肤易破损而形成压疮。加强对压疮患者大小便的管理,保持皮肤干燥尤为重要。大小便失禁的患者不可直接卧于橡胶单上,在上面铺上一层吸水性和透气性好的棉垫,潮湿及污染后及时更换。用脱脂棉放于肛门处以吸附排出的稀便,经常更换。每次排便后清洁肛门及其周围皮肤,涂上凡士林软膏形成保护膜,隔绝大便的刺激。

3、营养支持。营养不良是导致压疮的内因,同时影响压疮的愈合。蛋白质是机体组织修补所必需的物质,维生素可促进伤口的愈合,应根据患者的营养状况有针对性地给予高蛋白、足热量、高维生素膳食,以增加机体抵抗力和组织修复能力。

4、清除疮面坏死组织。用生理盐水冲洗疮面,无感染时不用抗生素。

5、重视基础护理。严格做到班班交接,对高危患者身体各部位皮肤情况及危险因素进行动态监测。