

在家怀疑心梗 用哪个药急救



秋冬季是心脑血管疾病的高发季。特别是心脏不好,经常胸闷、胸痛的人群,需要准备一些急救药。医生往往建议选择硝酸甘油或者以速效救心丸为代表的中成药。但发生剧烈胸痛,怀疑心肌梗死的时候,是用硝酸甘油,还是用速效救心丸效果更好呢?

两款药到底主治啥

硝酸甘油是硝酸酯类药物,它进入人体后释放一氧化氮,起到舒张平滑肌,扩张冠状动脉的作用,可以保护心肌细胞,解除痉挛,从而缓解心绞痛症状。当心绞痛发作时,可舌下含服一

片,一般3分钟左右就能发挥作用,若用药5分钟后,症状仍未缓解,可再含服1片,作用时间会持续30分钟以上。速效救心丸是由川芎、冰片等中药组成的中成药,具有活血化瘀、通络止

痛之功效,能增加冠状动脉血流量,缓解心绞痛。当心绞痛发作,舌下含服10至15粒,一般在5分钟左右起效,如果用药10分钟后症状不缓解,可再含服1次。

冠心病急救药首选它

一般来说,建议冠心病患者常备硝酸甘油作为首选急救药。当心绞痛发作,建议坐在有靠背的椅子上进行舌下含服。不过有青光眼、颅内压高、脑出血病史或经常出现低血压的患者不建

议使用。而速效救心丸,可作为应急药物使用,比如手边没有硝酸甘油,或者存在服用硝酸甘油禁忌证,又或者不耐受硝酸甘油时,可以使用速效救心丸应急。

但无论是服用硝酸甘油还是速效救心丸,如果按照时间间隔服用3次后,胸痛症状仍未缓解,就要考虑急性心肌梗死的可能性,需要立即拨打120寻求专业急救。

怀疑心梗用哪个急救

那么,怀疑急性心肌梗死发作时,应该用硝酸甘油还是速效救心丸这类中成药呢?最近我国学者发表的一项研究,为这个问题给出了科学的回答。这项研究依托中国急性心肌梗死注册研究数据,纳入全国108家医院超过1.3万名ST段抬高型心肌梗死患者,对比使用硝酸甘油或速效救心丸等中

成药对症状缓解和梗死相关动脉血流的影响。结果发现,在症状缓解方面,使用硝酸甘油的患者表示用药后症状完全缓解或者部分缓解的比例更高;在梗死相关动脉血流方面,服用硝酸甘油或者中成药后均没有显著改善。但是在预后方面,具体包括住院期间发生的死

亡、心脏骤停、心力衰竭、心源性休克、恶性心律失常、再次心肌梗死和脑卒中,无论使用硝酸甘油还是速效救心丸,或者是未用药的患者,这些事件的发生率没有差别。此外,心梗后用硝酸甘油或速效救心丸,与未用药患者不良事件发生率相似。

别指望这两药能治心梗

简单归纳一下,急性心梗发作时可能伴有剧烈胸痛,单纯服用硝酸甘油或速效救心丸只能缓解部分胸痛症状,且硝酸甘油比速效救心丸的作用稍强。但是,大多数心梗患者服药后胸痛不能缓解。而且,无论使用硝酸甘油还是速效救心丸,对病变血管血流和预后均没

有改善作用。这可能是由于,硝酸甘油主要通过扩张冠脉,增加缺血区心肌血流量,以及扩张外周血管和促进冠脉侧支循环开放来减轻心绞痛,但心梗患者血管完全闭塞,上述作用机制无法完全缓解心肌缺血,更无法改善预后。

因此,硝酸甘油和速效救心丸都是针对心绞痛的急救药物,一旦胸痛发作超过15分钟,或者服用硝酸甘油或速效救心丸3次后,胸痛症状仍未缓解,应该警惕急性心梗,立即寻求专业急救。

刘健

晒太阳可以补钙吗

如今,越来越多的人愿意走出家门到外面晒太阳。晒太阳真的可以补钙吗?隔着玻璃或者全副武装地晒太阳有效果吗?今天,骨科医生来给大家揭秘晒太阳和补钙的关系,以及如何正确晒太阳。

晒太阳可促进钙吸收

相信不少人都听过“多晒太阳能补钙”的说法,其实这是个误区。多晒太阳只是有利于促进人体对钙离子的吸收,并不能直接补钙。

阳光中的紫外线照射到皮肤上,可以使皮下的7-脱氢胆固醇转变成维生素D₃。维生素D₃在肝脏25-羟化酶的作用下变成25-羟维生素D₃,在肾脏1α羟化酶的作用下变成活性维生素D₃,活性维生素D₃能够促进小

肠黏膜细胞内的钙结合蛋白的合成。

钙结合蛋白有利于促进钙、磷离子从肠道内吸收入血,提高血钙和血磷,使血清钙和血清磷的水平达到饱和的程度,有利于钙和磷以骨盐的形式沉积于骨组织上,促进骨组织钙化成骨。

同时,活性维生素D₃不仅可以促进肾小管对钙离子的吸收,还能够增加肌力,预防老年人跌倒,从而预防骨质疏松骨折的发生。

特殊人群需额外补钙

一般情况下,正常人每天需要钙离子800mg,对于绝经期妇女和老年人来说,需要钙离子1000mg,对于骨质疏松症和骨质疏松骨折的患者来说,需要钙离子1200mg。对于以上人群来说,除了多晒太阳,还要根据医嘱适量补钙。

在我们的食物中,虽然有些食物含有钙离子,但并不能够满足特殊人群的需要。比如,许多人喜欢喝骨头汤,但每100ml骨头汤内只

含有钙离子2mg;大家常喝的牛奶,每100ml牛奶中含有110mg的钙离子,虽然喝牛奶可以补钙,但是,每天喝400至700ml牛奶不少人都做不到。

因此,除了通过食物摄取钙离子外,不同人群还应根据自身饮食特点,重视钙剂的补充,以满足身体对钙离子的需求。比如,绝经后妇女和老年人需要额外补充钙离子600mg,而骨质疏松症和骨质疏松骨折的患者需要补充钙离子800mg。

晒太阳要注意啥

那么什么时间晒太阳效果最好呢?根据季节不同,晒太阳最好的时间春秋冬季为上午10时到下午3时之间,夏季可以选择上午9时半到下午2时到3时半的时间段。晒半个小时就可以了,一周晒4至5次。

晒太阳的时候如果打太阳伞、涂防晒霜,都不能够让

紫外线直接照射到皮肤上。皮肤接触不到紫外线,皮下的7-脱氢胆固醇就没有机会转变成维生素D₃。

还有一点要注意,不能在家里阳台上隔着玻璃晒太阳,玻璃会阻隔紫外线照射到皮肤上,导致人体不能合成维生素D₃。

李琦 苏庆军

补觉可保护心脏

睡眠不足时,该补的觉还是得补。最新研究发现,在工作日无法获得足够睡眠的人群中,周末通过补觉有助于降低心血管疾病的风险。

中国医学科学院阜外医院窦克非教授团队经过长达13.8年的随访发现,在控制了多种可能影响心脏健康的因素后,周末补充睡眠最多的参与者心血管疾病风险显著降低,特别是在心力衰竭、房颤和中风的风险上。研究

还发现,补觉效果并不受遗传心脏病风险的影响,这表明补充睡眠的心脏保护作用具有广泛适用性。

值得一提的是,对于那些在工作日睡眠严重不足的参与者,周末补觉的心脏保护效果更为显著。因此,对于这一部分缺觉人群,建议通过周末补充睡眠作为一种有效的预防手段,尤其是其中的心血管疾病高危人群。

杨进刚

相关链接

心梗了,要这样自救

对于急性心梗患者,时间就是生命,是一场与死神的赛跑。如何能掌握好发病后的黄金2小时呢?在怀疑心梗发生后,患者本人或亲友应第一时间拨打急救电话,清楚地说明情况并等待救援。

急救抓住黄金2小时

急性心梗作为冠心病的严重类型,是我国致残致死的首要原因之一。有研究表明:急性心梗发病2小时内恢复心脏血供,大量损伤或濒死心肌细胞能够得到恢复;而如果在6小时后恢复心肌血供,只有少量心肌存活。因此心梗患者就医时间越早、恢复血流灌注治疗越早,预后效果越好。

快速识别预警信号

典型的缺血性胸痛的表现胸骨后或胸前区剧烈的压榨性疼痛,一旦疼痛时间超过10至20分钟就要引起高度关注,疼痛部位多向左上臂、下颌、颈部、背或左肩部放射。此时含服

硝酸甘油不能完全缓解胸痛症状。

但有些患者可能胸痛的症状并不典型,而是仅出现牙痛、胃痛、恶心、腹痛等上消化道症状,部分患者发病时出现精神差、乏力、皮肤苍白、全身发冷、出虚汗等虚脱表现。此时也不能掉以轻心,不能自我诊断为“胃病”“牙龈发炎”等,需要由医生判断是否为心梗。

怀疑心梗后应第一时间采取卧位或任何舒适体位休息,停止一切体力活动。等待120救援的过程中应呼吸缓慢、深大,以减少心肌的耗氧量,减轻心脏负荷,避免缺血范围扩大。诸如下楼梯、在房间内反复踱步、大粗喘气等活动都会影响患者的心肌供血情况。

拨打120时牢记三个“W”

三个“W”分别是:“where”,告知具体位置,越具体越好,如果在家,应具体到门牌号;在外突发胸痛,不仅需要告知所在街道,对于附近标志物

的描述也有利于救护车及时赶到;“what”,告知胸痛症状及部位,沟通时尽量保持镇静,简要说明症状持续时间、疼痛性质及部位;“wait”,等待中不要自行挂断急救电话,如遇突发情况,可以在急救人员的指导下开展救助。

反复、长期胸痛的患者家中可常备硝酸甘油等缓解胸痛症状。硝酸甘油可以舒张周围血管,减小外周阻力,减轻心脏负荷,减少心肌耗氧量,进而缓解心前区的不适症状。如患者在含服硝酸甘油之前已经出现头晕、乏力、出虚汗等表现,应在急救人员的指导下服用,避免多次含服造成的严重低血压、心律失常等不良反应。

特别提醒,如家中备有阿司匹林等抗血小板类药物可携带至医院。在明确心梗后第一时间进行嚼服可以在一定程度上缓解心肌缺血。

王雨竹