

45分钟! 双方联动抢救心梗患者

大连新闻传媒集团记者常婷

家住华东路社区的程先生今年54岁,最近两个月总有间断胸痛、胸闷发作,因为每次持续时间比较短,也没太在意。可他永远不会忘记6月22日这一天,社区卫生服务中心和医院联动,抢救回他的命。

突发事件

男子胸痛后 去社区卫生服务中心

那天从早晨8点开始,程先生胸痛、胸闷的感觉却开始加重,他决定去华东路社区卫生服务中心看看。卫生服务中心的陈大夫给程先生安排了心电图检查,结果令她大吃一惊:这是一张典型的急性下壁心肌梗死的心电图,而且患者的心率当时只有40余次/分。“他现在情况非常严重,需要马上转到市三院进行手术治疗,别着急,我们这边会帮您安排协调。”在简要向程先生夫妇交代病情后,陈大夫拨通了大连市第三人民医院心内三科主任张志的电话。

原来,这早已不是华东路社区卫生服务中心和市三院的第一次合作了。自从我市医联体制度开展以来,市三院陆续与16家社区卫生服务中心签约,专家下社区规范出诊,构建了完善的双向转诊的便捷通道。

分秒必争

医生接到电话后立即术前准备

■8时30分

放下电话的张志主任立即指挥急诊室、导管室、心内科病房等相关人员做好病人抢救及手术准备。

■8时33分

心内三科于震医师抵达急诊室,准备协助急诊室的医护们进行患者的抢救和转运。

■8时36分

导管室备好手术器材、抢救车等,以保证患者在危重状态下能得到最及时的救治。

■8时38分

心内三科为患者准备了疫情期间的急诊应急隔离病房,保证患者在术后得到优质护理的同时做好有效隔离和防护,避免交叉感染。

■8时52分

患者到达市三院急诊室,复查心电图下壁导联仍有明显抬高,而心率降至30余次/分,此

时的程先生周身大汗,频繁呕吐,已经不能跟医生对话。急诊室张英俊医师果断给患者静推1支阿托品,口服3片阿司匹林及2片替格瑞洛,于震医师和急诊室护士在除颤仪监护下快速将患者护送至导管室。

■8时58分

患者到达导管室,张志主任迅速进行桡动脉穿刺并植入动脉鞘管,心电监护提示患者下壁导联ST段回落,T波倒置,心室率波动至55次/分~65次/分,患者胸痛、胸闷症状有所缓解。

■9时05分

冠脉造影结束,患者右冠状动脉未见明显狭窄,远端见疑似血栓影,考虑患者血栓自溶,血管有再通可能;左前降支血管近中段狭窄约60%,左回旋支血管未见明显狭窄。

■9时15分

患者平安返回病房,胸痛、胸闷症状进一步缓解。

医生提醒

平时出现胸痛一定要到医院检查

张志介绍,程先生平时就有间断胸痛、胸闷的症状,这就是心绞痛的表现,提示其冠状血管存在富含脂质的不稳定软斑块。这种不稳定软斑块进展迅速,破裂后诱发冠脉内血栓形成,导致急性心肌梗死。一小部分患者通过药物的作用,堵塞部位的血栓可自发性溶解,程先生就是

这样的例子,但大多数心梗患者还是需要通过支架植入等手段,才能实现血管的再通。

医生提醒,如果平时出现胸痛、胸闷症状时就一定要到医院详细检查,如果发展成心梗才来医院,心肌细胞已经坏死受损,治疗的效果就会受到局限。

健康头条

大连晚报

编辑 刘美玉 责任美编 周世鹏 校检 庄雁韵
棒棰岛新闻周刊主办 主编 王春阳 副主编 巴颖

2020年6月30日 星期二

B08

“食”好处

夏天吃冬瓜, 有6大好处!



冬瓜是一种药食两用瓜类蔬菜,口感清爽,尤其是做成冬瓜汤,既解渴又爽口,夏天食用特别舒服。那么,吃冬瓜有什么好处?冬瓜有什么营养价值?

冬瓜包括瓜皮、瓜肉、瓜瓢及子,都含有丰富的营养成分,如蛋白质、维生素、粗纤维、碳水化合物及各种矿物质。除此之外,冬瓜中还含有丙醇二酸、葫芦巴碱、组织胺、皂甙等多种功能性成分,对身体十分有益。

吃冬瓜有6大好处:补充水分、缓解疲劳、减肥通便、清热排毒、排毒养颜、降低心血管疾病风险。冬瓜是高钾低钠型蔬菜,并且含有大量水分和膳食纤维,经常食用可以保护心脏功能、消除水肿和降低血压,有助于预防动脉粥样硬化、心脏病等心血管疾病。

不过,食用冬瓜时也是有禁忌的。因为冬瓜性寒,且利尿作用较强,所以脾胃气虚、腹泻便溏、胃寒疼痛者不宜多吃冬瓜。此外,女性经期及寒性痛经者也不宜吃冬瓜。 文图据食品科技网

考前焦虑

别把焦虑转嫁给孩子 却还在说是为孩子好

每年临近高考、中考,因“考前焦虑”求助的多,花冤枉钱的多,有惊无险平平安安顺利度过的更多。考前焦虑究竟是个什么问题?“考前焦虑”泛指即将面临考试的考生及他们的父母,因为担心,导致心理与身体上的过度负担,表现出不安与浮躁,不能发挥正常智力功能。父母焦虑、学生焦虑……而且这种焦虑往往被转嫁。所以,大人的心理储备要多一些,家长、老师除了解决自己的焦虑,还要帮衬一下孩子,也就是在孩子需要的时候给孩子垫块“砖头”。最起码别把自己的焦虑转嫁给孩子,却还在说为孩子好。

孩子做什么?

接受考前焦虑,正视压力。考前适度压力有利于发挥潜力,重要的是把压力调整到适度。

自我鼓励,自我暗示。可以尽量回想自己曾经成功的时候;为自己打气:“我能行!有什么了不起,不过如此而已!”“我相信自己!”一次只做一件事,在痛苦中找到积极意义或价值感。

如果焦虑难以忍受的话,可以让自己分心,即转移注意力,把自己适当从压力情境抽离一会儿。如帮助别人,看有趣的故事等,给自己放个假。可以取悦一下自己,洗澡、听音乐、吸氧、散步、按摩、聊天、吃想吃的。

自我宣泄。可以将自己的郁闷心情、紧张情绪向他人倾诉,写日记,或者可以采用跑步、哭一下等方式来宣泄自己的情绪。

学会放松。深呼吸,可以坐着或者躺着,缓慢地吸气,然后停住几秒,再吐气,这样多反复几次。

家长做什么?

觉察自己的焦虑是否达到病态,这很重要,自己一个“苦瓜脸”,帮助孩子放松是不可能的,孩子首先是被父母的苦瓜脸吓坏的。父母过分焦虑会把问题搞麻烦。

过分焦虑的父母总会找一些事做,从而找回一些控制感。比如突然间对家庭饮食很讲营养,娱乐活动取消,讲话小心翼翼,上厕所走猫步,两条腿都不敢站直了,反复地安慰孩子“别紧张,考不好没关系”,“不管考多少分,你都是我的好孩子”!可惜的是,父母这些躯体语言已经泄露了:父母紧张,并且没有能力面对压力。

过分焦虑的父母,最给孩子增添负担的是,他们能“看出”孩子有焦虑。孩子本来是正常的压力反应,或者因其他事情引起情绪反应,父母却能“看出”有压力,要求看医生。如果孩子不同意,父母通常会说一堆理由证明有道理,是在为孩子好。为此,有的孩子与父母冲突。

劝那些严重焦虑的家长放下负担是没用的,因为他们太焦虑了,他们需要保证万无一失,他们把考试结果看成是一失足成千古恨的事。所以严重焦虑的家长

还不如自己看医生,临时服点药物是个不错的选择。

过度焦虑的人往往对外界的力量理想化,仪器、保健品、药物、专家都是他们理想化的,因此也容易受骗上当。所以每年这个时候市场就对考试焦虑炒作一阵子,很多商家会夸大考试焦虑的坏处,目的是制造焦虑,让焦虑的家长掏腰包。炒作的好处是社会重视,坏处是难为了那些焦虑的家长。家长做什么样的选择就要看自己了。

心理功能正常的父母基本不用指导什么。他们能准确地读懂孩子的心思。比较难懂的是孩子用耍赖、不讲理的方式表达他们有压力,或者他们拿身体不舒服说事,去医院检查又没事。此时,父母最需要的是领会孩子的心情,不是跟孩子争辩说法合不合理,更不是责备和全面代替,而是陪同,承受孩子传递过来的打击和拯救幻想。

父母必须从孩子的打击中挺过来,孩子才会相信你,孩子只有看到父母能承受了他们难以承受的焦虑时,他们才会感到有力量。

据大连市心理危机干预中心公号