

预防老人心肌梗塞的诀窍有哪些

何 莲

宜宾市第二人民医院 644000

〔中图分类号〕R542.2

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-126-01

心肌梗塞也被称为冠状动脉闭塞，是血液流动中断使部分心肌由于严重的持续性的缺血导致的局部坏死，临床上表现为胸痛、后疼痛、发热，严重的会大致患者心律失常、休克或者心力衰竭。就目前而言，其中 40 岁以上的占 87%~96%，我国随着人口老龄化的加剧，患心肌梗塞的患者也逐渐增多。根据《中国心血管病报告 2018》指出，心肌梗塞发病率不断提升，同时死亡率整体呈上升趋势，特别是由冠心病、高血压、糖尿病的中老年男性，属于高发群体，一旦发现需及时治疗，有效的进行控制。当病情趋于稳定时，并不代表在病情“痊愈”需要采取一系列的措施，使得病情不再复发，保持身心健康。心肌梗塞是由什么引起，又如何预防心肌梗塞？现在就和大家来聊聊

一、心肌梗塞的诱发原因

1. 过度疲劳

过度的疲劳如过多的体力运动、连续性劳累等都会导致心脏的负担过重，心肌梗塞作为冠心病的并发症之一，冠状动脉已经发生了硬化，不能充分的扩张，保障心脏的供血，剧烈的体力运动可能会导致斑块破裂从而胆汁急性心肌梗死的情况发生。

2. 情绪激动

老年人由于其年龄的逐渐增长，身体机能的衰弱，导致患者自身体质相对偏弱，而情绪的突然激动、紧张以及愤怒等，会导致患者突然血压升高，从而引发心肌梗塞。

3. 暴饮暴食

根据数据显示，有不小一部分心肌梗塞患者发生在暴饮暴食后，进食大量高热量高脂肪高盐食物后，血液里血脂浓度突然升高，导致血液粘稠，血小板聚集性增高，同时由于冠状动脉硬化以及狭窄，从而形成血栓，导致心肌梗塞的产生。

4. 寒冷刺激

由于气温的变化以及冬天从温暖的室内突然到寒冷的室外，会导致突然的寒冷刺激，从而引发急性心肌梗塞，这也是为何冬季和春季心肌梗塞高发的原因之一。

5. 便秘

老年人由于其身体机能的衰弱，时常会导致老人便秘的情况发生，在临床上，很多心肌梗塞病例由于其便秘时用力屏气所造成的，因此需要保持大便的通畅。

6. 吸烟、饮酒

吸烟和饮酒从始至终对身体都是有害的，特别是对于本就只自身情况相对较弱的老年人来说，吸烟和饮酒会诱发冠状动脉痉挛、心肌耗氧量增加，给心脏带来负担，从而引发其心肌梗塞。

二、那么该如何预防心肌梗塞？

1. 积极治疗原发病

心肌梗塞本就是高血压、冠心病、心脏病的并发症之一，因此，需积极的治疗期原发病，使原发病得到更好的控制，从而减少心肌梗塞发生的可能性。

2. 保持良好的生活习惯

良好的生活习惯，良好的生活习惯可以有助于患者保持身心

健康，平时生活中需饮食起居有规律性，饮食尽量低盐、低脂、高蛋白、高纤维，忌烟忌酒。早晨起床时，不宜过急，等清醒后十分钟后缓慢起床，动作要慢；洗澡时间不宜过长；冬季时，需注意保暖，防止感冒或病情的发生。规律的作息时间，保证睡眠的充足，避免熬夜。

3. 适当的体育锻炼

体育锻炼需适当，不宜过多，参加体育运动，可增强身体的抵抗力，并且促进血液循环，控制体重，体育锻炼多以散步、太极等为主，可在饭后在自家小区散步，或早晨进行一些简单的晨练。

4. 从危险因素控制入手

需控制好血脂、血压、血糖等危险因素，家里可常备家用测量仪器，根据自身情况有针对性的进行控制，发现异常时需及时进行调整，使其在目标范围内。

5. 保持心态平衡

老年人需保持心态的平衡，在日常生活中对于琐碎的事物不宜过度纠结、焦虑，心理问题常常会导致心理问题，要学会找到释放压力的方式，可通过与家人多沟通，多聊天，看电视等多种形式保持良好的心态，避免出现紧张、焦虑、抑郁等情况的发生。

6. 戒烟戒酒

烟酒会损害人体的神经系统、呼吸系统等人体各项体征系统，特别对于患有冠心病、高血压的患者，会严重影响其身心健康，同时烟酒也是导致心肌梗死的诱因之一，戒烟戒酒可以有效的帮助患者更好的恢复其健康，避免病情的加重，当老年人想抽烟时可选择吃糖或嚼口香糖的形式转移注意力；大量的饮酒会导致心脏负担过重，导致大脑兴奋，同时使得血管扩张，严重会导致患者血管爆裂，同时在自身戒烟戒酒的情况下，减少二手烟的吸入，可有效防止心肌梗塞的发生。

三、总结

心肌梗塞的发生常常是急性的，不光是老年人，年轻人也是一样，但是老人更需要注意，过度的烟酒、高油高盐食物、过度的劳累以及情绪激动都会导致心肌梗塞的发生，因此需要在生活的方方面面进行预防，饮食、心理、生理等。保持一个良好的生活习惯、早睡早起，规律睡眠，避免熬夜等情况的发生，适当的锻炼可帮助老人减少心肌梗塞的发生。同时保持良好的心情，不以物喜不以己悲。防治情绪波动过大，多与家人沟通交流。在家时，可根据自身情况测量其血压、血脂等相关数据，一旦出现异常及时救治，秉承早发现早治疗的就医习惯。心肌梗塞是常见冠心病的临床表现，在平时生活中还应当注意冠心病的发病，根据自身情况积极配合医生进行治疗，如若在家突发急性心肌梗塞，需尽快向就近医疗机构求救，请医生以最快的速度进行抢救，在医生到来前，不要随意搬动、扶动病人走动，需立即原地静卧休息，有速效救心丸的可服 10 粒含服，静默的等候医生的到来。

心肌梗塞是严重的临床疾病，也是最危险的，需要老年人引起重视，在日常生活中注意防范。