

冠心病自救，你掌握了吗？

刘 琴

宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 06-075-01

一、什么是“冠心病急症”

冠心病急症在医学上被称为“急性冠状动脉综合征”，简称冠脉综合征。主要分为三种类型：1. 不稳定的心绞痛，说明患者因斑块破裂造成了严重的心肌缺血。2. 急性心肌梗死，说明患者的部分心肌已经因缺氧发生了坏死。3. 冠心病猝死，即患者因心脏缺血而发生了心搏骤停，从而导致死亡的发生。冠状动脉粥样斑块破裂是急性冠状动脉疾病的基本原因。动脉粥样硬化斑块是冠状动脉中的脂肪沉积物，当它破裂时，会触发人体的凝血机制，形成阻塞血管的凝块，突然离开心脏，处于极度缺血缺氧的状态，此时病人的心脏出现不规则收缩和松弛，导致心脏无法供血，这种情况被称为“心室颤动”。“心室颤动”之后如果患者没有得到及时正确的救治，就会发生猝死。但是，只要在冠心病急症发作时及时地采取自救措施，就有可能避免“心室颤动”。

二、“三个要点”识别冠心病急症

（一）患者是否有心血管危险因素

引发冠心病急症的主要因素是心血管危险因素，包括抽烟，高血压，高血脂，高血糖，家族史疾病遗传，缺乏运动。拥有的因素越多，患心血管急症的可能性就越大。抽烟，高血压，高血脂的发病风险增加了3倍，其中两种发病风险增加了8倍，这三种危险因素的发病风险增加了11倍。

（二）患者是否有发病诱因

发病的诱因主要由两个方面：1. 体力活动，例如跑步，快走，迎风行走，上坡，上楼，提举重物，解大便等等。2. 情绪变化，例如愤怒，恐惧，沮丧，激动，惊吓，悲伤，狂喜等。

（三）患者是否有疼痛和胸闷的发病表现

疼痛的部位通常出现在胸骨后面，左胸，后背，左肩，左上肢，上腹部等，疼痛的本质一般表现为压制性疼痛，不像针刺，刀割般的疼痛，这种疼痛往往难以忍受。胸闷就是患者觉得胸部憋得慌，呼吸困难。如果患者不仅出现了疼痛和胸闷，还伴随着恶心呕吐，出汗，四肢发凉，面色苍白，口唇发紫，频繁打嗝，晕厥，恐惧感，濒死感，血压低于正常水平，脉搏跳动加快、减慢或者不规则等，就有可能是冠心病急症发作。

三、冠心病急症自救“六字诀”

*呼救。在发病时，需要立刻与医疗急救部门取得联系，尽快让患者得到专业人员的帮助。在呼救的过程中，千万要保持冷静，有两个要点需要特别注意：1. 要早，发病后应立即向医疗急救部门呼救，千万不能拖，呼救的时间越早，患

者得到专业治疗的时间就越早，及时的控制病情，防止“心室颤动”的发生，避免猝死，“时间就是生命”。2. 要准，“准”的含义就是要求医疗急救部门准备一辆有心脏除颤器的救护车，如果“心室颤动”出现，治疗“心室颤动”的唯一有效方法就是电击除颤。所以，在打电话呼救时，就应该向急救部门明确指出，如果救护车上没有除颤器的话，面对发生“心室颤动”的患者，即使是专业的医生也会束手无策。

*静卧。“静”和“卧”是两个含义。首先是静，即患者需要冷静，镇静以及安静，这一点对于患者来说至关重要。当患者心脏肌肉在冠心病急症发作后，会处于极度缺氧的状态，任何一种增加耗氧量和加重心脏负荷的因素都有可能导致病情的恶化，甚至诱发“心室颤动”，压力，焦虑和体力活动，这些都会增加心脏的耗氧量。其次是卧，患者需要就地休息，立即休息，采取卧位或者半卧位的姿势，应该注意的是“就地”二字，就是要尽量避免行走，更不能奔跑，避免增加心脏的负担。需要强调的一点就是，冠心病急症患者严禁自己去医院，以防在途中遭遇不测，只能够在原地等待医护人员的到来。

*服药。冠心病急症发作之后，正常情况下，患者可服用以下三种药物：1. 硝酸甘油；2. 阿司匹林 3. 美托洛尔。硝酸甘油的作用是增加患者心脏的血流量，减少心脏的耗氧量。服用方法是：在病人舌头下放一片药片，不要喝水，不要郑口吞下，使药物在舌下慢慢被吸收，如果情况没有改善，可以在血压不低的情况下每五分钟含服一次，连续多次。阿司匹林的作用是防止凝血的发生，将300毫克的药粉碎，使用温水服用，不同的制药公司生产的阿司匹林片剂量可能不同，但是必须服用克数达到300毫克。需要注意的是，有出血倾向的患者，如血液紊乱，凝血障碍，消化性溃疡，有过敏史的人，不能服用此药物。美托洛尔的作用是降低心脏耗氧，同时能够防止“心室颤动”。如果发生冠心病急症，可以去一片药碾碎让患者服用，需要注意的是，体重小于60公斤的患者应该减半服用。此外，如果患者患有哮喘或低血压或脉搏低于每分钟70次的人，不应该服用该药物。

四、结语

综上所述，冠心病自救的要点是鉴别：预防性体力活动或者情绪变化，发病时通常表现是疼痛或胸闷。在发病时，必须先呼救，注意要求急救部门需要的是一辆带有除颤器的救护车。在发病时切忌走动，需要就地休息，减少心脏的耗氧量。硝化甘油，阿司匹林，美托洛尔通常用于减缓冠心病急症的发作。

（上接第74页）

有食物时，应避免大笑、讲话、行走或跑步。④不允许儿童将小的玩具放在口中。⑥小孩尽量吃方糖。

有以下情况者，进食时应格外注意：①有假牙者。②饮酒后进食者。

四、海姆立克急救法并发症

- 1.肋骨骨折；
- 2.胸腹部内脏破裂或撕裂；

因此，对于老年人，特别是老年女性，应注意冲击力度、方法；对于婴幼儿注意喂养姿势。