

急性心肌梗死的判断和急救方法

孔令军

郫都区人民医院 611630

【中图分类号】R541

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 03-079-01

急性心肌梗死通常指的就是缺血缺氧导致的心肌坏死。这种疾病通常会表现出剧烈、持续性的胸部疼痛，病人在休息或服用一些药物时能够使病情稍微缓解。如果在发病时病人身体中的血清心肌酶活性增高的话，就容易让病人出现心力衰竭、休克等症状，这会严重影响病人的生命。这种疾病在欧洲较为常见，目前我国这种疾病的患病率也在不断增加，因此平时一定要保持良好的生活习惯，这样才能更好的预防该疾病的发生。

1 如何判断是否是急性心肌梗死

想要有效的判断身体是否患上了急性心肌梗死的话，就要了解这种疾病的症状。很多患上急性心肌梗死的病人在发病前，都会出现心绞痛的情况，而且心绞痛的时间较长，这是急性心肌梗死的一个典型症状，当出现这种症状后一定要及时去医院检查。

病人还有可能突然出现剧烈、作用时间长的胸痛，这种疼痛并不能随着时间的推移而恢复。而且病人还会出现全身出汗、情绪不稳定等症状。

有很少一部分病人在发病时不会出现任何的症状，当发病后会突然出现休克等症状。这种病人如果想要提前知道身体是否患上急性心肌梗死的话，平时就要定期去医院进行全面的检查，这样才能确保身体是否患上各种疾病。

中老年人如果患上急性心肌梗死的话，有可能出现意识不清、反胃、恶心等症状，因此一定要高度重视。而且这种疾病也会让人的运动量明显减少，稍微进行点剧烈的活动就会出现全身乏力，呼吸困难等症状。

大部分急性心肌梗死的病人都会出现心律失常的情况，这种症状通常发生在病人刚患上这种疾病或刚病发时，当病人检查出心律失常时一定要及时做好全面的检查，这样才能够尽早检出急性心肌梗死。

上述是急性心肌梗死的症状，如果人患上了急性心肌梗死

的话，身体就有可能出现上述情况。但如果想要有效的确认身体是否患上了这种疾病，就需要去医院进行及时的检查，因为医院通过检查才能最准确的检查出身体的各种状况。

2 急性心肌梗死如何进行急救

当人突然发作急性心肌梗死时，一定要进行正确的急救措施，不然会导致病情更加严重。当病人发作时，首先及时拨打 120，因为急救并不能有效的治疗急性心肌梗死，只能让这种疾病的症状稍微缓解，想要及时治疗的话，就只能让医生通过专业的技术和医疗器材来进行治疗。

其次应该帮助病人控制住情绪，同时也要降低病人的活动。这是因为剧烈的情绪波动和身体活动都能够导致心脏耗氧量增加，这样会导致病情加重，因此应该避免病人出现用力咳嗽和呼吸过猛的情况发生。应该让病人立刻平躺或坐在有靠背的地方休息，帮助病人逐渐稳定情绪，减缓病人的呼吸速度，让病人开始做缓慢的深呼吸，这样才能更好的帮助病人恢复。

如果身边有氧气罐的话可以让病人吸氧来缓解病人的症状。吸氧能够及时补充心脏消耗的氧气，有效的缓解病人的症状。

3 如何预防急性心肌梗死

不管是年轻人还是中老年人，想要保证身体的健康，就要保持良好的生活习惯，这样才能减少身体患上各种疾病的发生。在平时的日常生活中，人们应该多补充身体所需要的营养物质，避免身体出现营养不良的情况。

平时多进行适量的运动，因为适量的运动能够有效的增强身体抵抗力的同时，改善人的身体素质，让人的身体更不容易患上各种疾病。

综上所述，急性心肌梗死是一种很危险的疾病，严重时甚至会危及人的生命，因此当身体出现这种疾病的征兆时，一定要及时去医院进行全面的检查和治疗。

(上接第 77 页)

间在这种环境中停留，会导致缺氧情况出现，因氧气不足是老年人心血管疾病发作的主要原因，所以冬天心血管病人在洗澡时要控制时间，尽量不要超过 20 分钟。

2. 寒冷的早晨不出门。冬季早晨温度比较低，但一些心血管病老年人有晨练的习惯，其实在冬天寒冷的早晨晨练并不好，如果保暖措施不到位，或晨练后出汗，很容易感冒，导致心血管病的发作。所以，冬天减少户外活动，清早不要

(上接第 78 页)

趾根部结合处后方的凹陷处。按摩太冲穴的时候要先握住前足，然后用大拇指或者食指按压太冲穴 30 秒；之后再用大拇指按顺时针方向按揉太冲穴 1 分钟；最后还是用大拇指，按逆时针的方向再按揉太冲穴 1 分钟。按揉太冲穴可以平肝降逆、

外出，有晨练习惯的在室内简单进行锻炼也可以。

3. 适量运动。冬天运动时，如果运动量过大，机体消耗的能量就更多，心脏负担也会加重，所以运动时要适量运动，动作要轻柔、缓慢，不能剧烈运动，可进行广场舞、散步、慢走、太极拳等相对温和的运动。

4. 睡觉不要蒙头。冬季，很多人怕冷，睡觉时会蒙头，这样是不对的，因为被窝里氧气较少，蒙头睡觉容易因缺氧引起心血管疾病发作，所以睡觉不要蒙头。

对肝气进行梳理。因为肝阳上亢而血压升高的高血压患者应该多按按。

总的来说，防治和调理高血压疾病的手段很多，专门探讨如何运用中医疗法与护理的书籍也很多。对于广大群众来说，高血压“防重于治”，需要注重高血压日常管理，自我保健。