

# 冠心病患者如何防止猝死

洛古里古

昭觉县中彝医院 四川昭觉 616150

〔中图分类号〕R541.4 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-106-02

冠心病是心血管领域一种较为常见的疾病，它会引发一系列严重后果，如心肌缺血、心肌梗死甚至猝死等。冠心病患者猝死的情况并不鲜见，这给患者家庭带来了极大的痛苦。为了有效降低冠心病患者猝死的风险，本文将从以下几个方面详细讲解相关的预防措施。

## 一、什么是冠心病



冠心病全称冠状动脉性心脏病，是一种由于冠状动脉粥样硬化引起的心脏病。冠状动脉是供应心脏所需的血液和氧气的血管，当冠状动脉发生粥样硬化时，血管壁上会出现斑块，使血管变得狭窄，从而影响心脏的血液供应。如果斑块破裂或血栓形成，会导致冠状动脉阻塞，进一步减少心脏的血液供应，引发心肌缺血、心肌梗死，甚至猝死等严重后果。

## 二、导致冠心病患者猝死的原因

### 1. 急性冠脉综合征

(1) 急性心肌梗死是冠心病患者猝死的主要原因，占有冠心病患者猝死的 50% 以上。心肌梗死是由于冠状动脉完全或部分阻塞，导致心肌缺血、缺氧、坏死，进而引发心脏功能严重受损，引起心脏性猝死。急性心肌梗死的发作通常很突然，患者可能会出现胸痛、胸闷、气促、乏力、恶心、呕吐等症状，严重时会出现心脏骤停、休克、心力衰竭等，这时就有可能导致猝死。(2) 不稳定心绞痛也是冠心病患者猝死的原因之一。不稳定心绞痛患者冠状动脉内的粥样斑块处于不稳定状态，容易破裂形成血栓，导致心肌缺血、缺氧，引发心绞痛发作。如果治疗不及时或不当，可能会出现心肌梗死、心力衰竭，甚至猝死。

### 2. 高危因素

除了急性冠脉综合征，冠心病患者还可能受到一些高危因素的影响，增加猝死的风险。

(1) 高龄：老年人血管弹性减弱，血管壁变薄，心脏功能减退，容易发生心脏性猝死。(2) 高血压：长期高血压可能导致血管壁受损，增加动脉粥样硬化的风险，进而引发冠心病和猝死。(3) 糖尿病：糖尿病患者的血管病变较为严重，尤其是微血管病变，容易引发冠心病和猝死。(4) 血脂高：高胆固醇、高甘油三酯等血脂异常可能导致动脉粥样硬化，

进而引发冠心病和猝死。(5) 慢性阻塞性肺疾病以及 OSAHS (阻塞型睡眠呼吸暂停低通气综合征)：这些疾病可能导致患者缺氧、二氧化碳潴留、睡眠呼吸暂停等，增加心脏负担，引发心脏性猝死。

### 3. 其他原因

(1) 药物使用不当：某些药物如洋地黄类药物、抗心律失常药物等可能加重心肌损伤，导致心脏性猝死。(2) 情绪激动：情绪激动时心跳加快、血压升高，可能引发急性心肌缺血、心肌梗死等，导致猝死。(3) 过度劳累：过度劳累可能加重心脏负担，引发急性心肌缺血、心力衰竭等，导致猝死。(4) 暴饮暴食：暴饮暴食可能诱发急性胰腺炎等疾病，而急性胰腺炎也可能引发心脏骤停和猝死。(5) 寒冷：寒冷刺激可能导致血管收缩、血压升高，增加心脏负担，引发心脏性猝死。(6) 吸烟和酗酒：吸烟和酗酒都可能加重心血管负担，增加心肌损伤和猝死的风险。

## 三、冠心病如何防止猝死—控制基础疾病和危险因素

1. 积极治疗冠心病本身的症状，包括胸闷、胸痛、心悸、气短、呼吸困难等，以防止心肌缺血和心力衰竭的发生。
2. 控制高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。
3. 戒烟限酒。烟草中的有害物质和过量酒精都会对心血管系统造成损伤，增加猝死风险。
4. 减轻体重、保持适度运动、合理饮食等健康生活方式，降低猝死风险。

## 四、冠心病如何防止猝死—预防急性冠脉综合征

1. 定期进行心电图检查和心脏监测，以及冠状动脉造影等检查，以便早期发现心肌缺血和心律失常等病变。
2. 急性心肌梗死发生时，及时就医并进行再灌注治疗，以恢复心肌的血液供应。
3. 不稳定心绞痛发作时，及时采取药物治疗和介入治疗等措施，以稳定病情。

## 五、冠心病如何防止猝死—避免诱发因素

1. 避免过度劳累和精神紧张，以免引发心肌缺血和心力衰竭。
2. 避免暴饮暴食和酗酒，以免诱发急性胰腺炎等疾病，进而引发心脏骤停和猝死。
3. 避免情绪激动和剧烈运动等行为，以免增加心脏负担，引发心脏性猝死。
4. 在天气变化时应注意保暖，避免寒冷刺激。

## 六、冠心病如何防止猝死—加强健康教育和心理调适

1. 冠心病患者应了解自己的病情，采取积极的治疗和预防措施，提高自我管理的能力。
2. 保持心情愉悦，避免焦虑和抑郁等不良情绪，以免加

(下转第 107 页)

# 带你了解肩周炎

汪宜华

遂宁市中医院 四川遂宁 629000

〔中图分类号〕R74.9 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-107-01

肩周炎，全称为肩关节周围炎，是肩关节周围软组织病变引起的肩关节疼痛和运动功能障碍症候群的一种疾病，多见于中老年人，即 50 岁左右多发，女性发病率高于男性，多见于体力劳动者，因而有“五十肩”、“漏肩风”、“冻结肩”之称。

## 一、肩周炎的表现

**疼痛：**起初疼痛轻、范围小，之后可发展为大范围的疼痛，昼轻夜重，患者常因翻身而在夜间痛醒，多数在肩关节周围明显压痛。

**活动受限：**肩部活动度减少，很多动作受到影响，如梳头、挠背、洗脸、穿衣、甚至端碗等，严重影响日常生活。

**怕冷：**病人肩膀怕冷，空调或风扇吹到会感到肩膀又凉又痛，很不舒服。

## 二、肩周炎的保健

在发作期应避免抬重物，减少肩部活动，使疼痛缓解，尤其是在夜间影响睡眠时，可服用止痛剂；可行热敷或按摩，以促进局部血循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛；平时应注意天气变化，注意肩部保暖，重在预防。

**加强体育锻炼：**加强体育锻炼是预防和治疗肩周炎有效方法，但贵在坚持。如果不坚持锻炼，不坚持康复治疗，则肩关节的功能难以恢复正常。

**充分补充营养：**营养不良可导致体质虚弱，而体质虚弱又导致肩周炎，如果营养补充得比较充分，加上适当的锻炼，肩周炎常不药而愈。

**要保暖防寒：**受凉常是肩周炎的诱发因素，因此为了预防肩周炎，中老年人应重视保暖防寒，勿使肩部受凉。一旦着凉也要及时治疗，切记拖延不治。

## 三、肩关节的功能锻炼

1、前后摆动运动。躯体前屈（即弯腰），上肢下垂，尽量放松肩关节周围的肌肉和韧带，然后做前后摆动练习，幅度可逐渐加大，作 30～50 次。此时记录摆动时间，然后挺直腰，稍作休息。— 射频绿色疗法治疗筋伤 — 休息后再做持

重物（0.5～2 公斤）下垂摆动练习，做同样时间的前后摆动（30～50 次），以不产生疼痛或不诱发肌肉痉挛为宜。开始时，所持的重物不宜太重。可以先用 0.5 公斤，再逐步添加到 1 公斤，慢慢再添加到 2 公斤。

2、回旋画圈运动。患者弯腰垂臂，甩动患臂，以肩为中心，做由里向外，或由外向里的画圈运动，用臂的甩动带动肩关节活动。幅度由小到大，反复作 30～50 次。

3、正身双手爬墙患者面向墙壁站立，双手上抬，扶于墙上，用双侧的手指沿墙缓缓向上爬动，使双侧上肢尽量高举，达到最大限度时，在墙上作一记号，然后再徐徐向下返回原处。反复进行，逐渐增加高度。

4、侧身单手爬墙患者侧向墙壁站立，用患侧的手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举，到最大限度，在墙上作一记号，然后再徐徐向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。

5、肩内收及外展患者仰卧位，两手十指交叉，掌心向上，放在头后部（枕部），先使两肘尽量内收，然后再尽量外展。

6、拉滑车。如图自制一个简易的拉滑车，双手上下拉拽绳子一头，可以锻炼肩关节。

7、梳头。患者站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，作梳头动作。

## 四、肩周炎的预防

掌握正确的坐姿和手部姿势，大腿与腰，大腿于小腿应保持 90° 弯曲；上臂和前臂弯曲的弧度要保持在 70～135°，手腕和前臂保持呈一条直线，避免工作时手腕过度弯曲。

**尽量避免长时间操作电脑：**如果你的工作离不开电脑，那么要做到每小时休息 5～10 分钟，活动一下肩关节和手腕。

电脑桌上键盘和鼠标的高度，应当稍低于你坐姿时肘部的高度，这样才能最大限度的降低操作电脑对腰背、颈部肌肉和手部肌肉腱鞘等部位的损伤。

显示屏比视线略低，一保证颈部血液循环通畅减少颈肩肌肉紧张而引起的疲劳。

不要让手臂悬空，有条件的话，使用手臂架，可以放松肩膀的肌肉。

（上接第 107 页）

重病情和增加猝死风险。

3. 建立良好的生活规律和作息时间，保证充足的睡眠和休息，避免过度劳累和精神紧张。

4. 培养兴趣爱好，进行适当的娱乐活动和社会交往，有助于缓解心理压力和焦虑情绪。

## 七、冠心病如何防止猝死—紧急情况处理

1. 冠心病患者应随身携带急救药品和联系方式，以便在出现症状时及时采取急救措施。

2. 一旦发现心脏骤停或呼吸停止的患者，应立即拨打急救电话。

救电话。

3. 在等待急救人员到来的过程中，尽量保持镇静，不要搬动患者或随意用药。

4. 在急救人员到达前，可以按照医生电话指导进行急救处理，如 CPR（心肺复苏）等。

总之，冠心病患者防止猝死需要采取一系列综合措施。首先，要保持健康的生活方式，积极管理慢性病；其次，要掌握基本的急救技能和应对措施；最后，要注意心理调适。通过这些措施的综合应用，可以帮助冠心病患者降低猝死风险，提高生活质量。