

胸闷胸痛需要如何应急处理？

何婷婷

都江堰市人民医院 611830

【中图分类号】R54

【文献标识码】B

【文章编号】2096-0867 (2024) 05-159-01

胸闷胸痛是我们在日常生活中可能会遇到的一种身体不适症状，它可能由多种原因引起，包括但不限于心脏问题、呼吸系统问题、消化系统问题等。对于这种情况，正确的应急处理措施显得尤为重要，它不仅能帮助我们缓解当下的不适，还能为后续的医疗救治赢得宝贵的时间。

首先，当感到胸闷胸痛时，我们要保持冷静，不要惊慌失措。紧张和恐惧往往会加重症状，使得身体更加不适。此时，应该立即停止手头的工作或活动，找一个安静舒适的地方坐下或躺下休息。同时，尝试深呼吸，慢慢吸气、呼气，以放松心情，缓解胸闷胸痛的症状。接下来，我们需要观察并记录自己的症状。胸闷胸痛的性质和程度因个体差异而异，有的人可能只是轻微的胸部不适，而有的人则可能感到剧烈的疼痛。此外，还要注意是否有其他伴随症状，如呼吸困难、出汗、恶心等。这些信息对于后续的医疗救治具有重要的参考价值。在观察症状的同时，我们还需要注意一些可能加重症状的因素。例如，过度用力、情绪激动、剧烈运动等都可能使胸闷胸痛的症状加剧。因此，在症状缓解之前，我们应该避免这些可能加重症状的因素。如果胸闷胸痛的症状持续不减或者逐渐加重，我们应该及时寻求医疗救治。在前往医院的途中，我们可以采取一些简单的应急措施来缓解症状。例如，可以解开紧身衣物，让身体更加舒适；也可以尝试用枕头或被子垫高头部，以减轻呼吸困难的症状。到达医院后，我们需要向医生详细描述自己的症状以及可能的诱因。医生会根据我们的描述以及体检结果，为我们制定合适的治疗方案。在这个过程中，我们要积极配合医生的治疗，按照医嘱服用药物，接受必要的检查和治疗。

除了应急处理措施外，我们还可以通过一些生活方式的调整来预防胸闷胸痛的发生。例如，保持规律的作息时间，保证充足的睡眠；合理饮食，避免过度油腻和辛辣的食物；适当进行体育锻炼，增强身体素质；保持心情愉悦，避免过度压力和焦虑等。这些措施都有助于维护我们的身体健康，减少胸闷胸痛等不适症状的发生。对于家属来说，当家人出

现胸闷胸痛的症状时，他们应该给予患者足够的关心和支持。在患者感到不适时，家属可以帮助他们调整姿势、提供舒适的休息环境；在患者前往医院就医时，家属可以陪同前往，提供必要的帮助和安慰。同时，家属也要保持冷静和理智，不要过于紧张或恐慌，以免给患者带来不必要的心理压力。

然而，在应对胸闷胸痛的过程中，人们往往存在一些错误观念，这些观念可能延误救治，甚至加剧症状。接下来，我们就来探讨一些常见的错误观念，并揭示其背后的真相。首先，有人认为胸闷胸痛忍一忍就过去了。这种观念是非常危险的。胸闷胸痛可能是严重疾病的信号，如急性心肌梗死、心绞痛等，这些疾病如果不及时救治，可能危及生命。因此，一旦出现胸闷胸痛的症状，我们应该立即就医，而不是抱有侥幸心理，期待症状自行缓解。其次，有些人认为胸闷胸痛时应该立即服用某些药物。然而，不同的药物对应不同的症状和病因，盲目服用药物可能会加重病情或引发其他不良反应。因此，在未经医生指导的情况下，我们不应随意服用药物。正确的做法是在就医后，根据医生的建议进行用药。此外，还有人认为胸闷胸痛时应该采取一些“偏方”或“传统疗法”进行治疗。这些所谓的“疗法”往往缺乏科学依据，甚至可能对身体造成损害。因此，我们应该摒弃这些错误观念，相信科学，遵循医生的指导进行治疗。除了上述错误观念外，还有一些人对于胸闷胸痛的应急处理存在误解。例如，有人认为在胸闷胸痛时应该用力按压胸口或拍打胸部以缓解疼痛。然而，这种做法不仅无法缓解症状，还可能加重心脏负担，引发更严重的后果。正确的做法是保持冷静，采取适当的休息姿势，等待急救人员的到来。

同时，我们也要认识到，预防胜于治疗。通过保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，我们可以降低胸闷胸痛等心血管疾病的发生风险。此外，定期进行体检也是预防疾病的重要手段，通过体检可以及时发现潜在的健康问题并进行干预。

(上接第 158 页)

儿在宫内的时候会感到窒息；另外，由于前置胎盘附着于子宫的下段，这阻碍了胎儿头部能够进入孕妇的骨盆的入口处，使得胎位异常。

(三) 前置胎盘的预防与治疗

1. 期待治疗法

前置胎盘一般都在孕晚期的时候才会显露出问题，因此我们要在保证孕妇能够安全的情况下尽可能地延长胎龄，以此来提高围产儿的存活几率。像这样的情况一般适用于怀孕周期不超过 34 周，或是胎儿的体重小于两公斤，且阴道出血情况不严重，胎儿还存活于腹中的情况。孕妇需要卧床休息，要时刻观察孕妇的阴道流血量、胎动、胎心监护以及胎盘，以防不时之需。

2. 终止妊娠

若前置胎盘时，孕妇出现大量失血或反复出血的情况时，一般建议最好以剖腹产来结束妊娠，这对孕妇以及胎儿都是最为合适的。但最重要的还是具体情况具体分析，需要妇产科医生制定相应的方案再进行手术。与此同时，在进行剖宫产手术的前后，都需要有儿科医生在场，并时刻做好胎儿的复苏准备。

3. 预防

在进行性行为的时候要采取避孕措施，也要减少人工流产的次数以及分娩次数，禁止吸烟以及滥用麻醉药品，从而降低前置胎盘发生的可能性。怀孕之后要定期检查，若出现阴道流血的情况，及时去医院就诊。