

心绞痛发作时如何正确应对：关键时刻的注意事项

蒲春华

大邑县人民医院 611330

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 08-091-01

心绞痛是一种因心脏供血不足而引发的剧烈胸痛，往往出现在体力活动、情绪波动或寒冷刺激时。对于心绞痛患者及其家属来说，掌握正确的应对措施至关重要，因为这不仅影响当下的身体状态，也有助于防止情况加剧而引发更严重的心脏问题。因此，了解心绞痛发作时的具体应对方法和注意事项，可以为患者的健康提供关键性的支持。

首先，面临心绞痛发作时，最重要的是保持冷静。情绪的紧张和焦虑可能进一步加剧心脏的压力，导致症状加重。患者应迅速停止任何体力活动，能坐下休息是理想的选择。确保周围环境安静舒适，避免任何刺激性的因素。心绞痛的发作时间通常不长，借助短暂的休息可使症状得到缓解。

携带医生开具的药物，如含服的硝酸甘油，是心绞痛患者日常生活的重点。心绞痛发作时，患者可以立即采取含服硝酸甘油的方式，这在大多数情况下能迅速缓解痛感。然而，对首次使用此类药物的患者而言，必须事先了解药物可能引发的轻微头痛或晕眩感，并在医生指导下进行使用。若症状在数分钟内未得到缓解，可以再含服一片，但切勿过量使用。

在家中或外出时，及时联系他人寻求帮助同样重要。让家人、朋友了解自己的身体状况和背包中备有的药物，有助于在紧急情况下获得及时救助。沟通信息时应简洁且明确，这样亲友和路人就能更迅速地提供协助。此外，考虑随身携带医疗信息卡也是明智之选，卡片上可简要注明自己的病史和急救注意事项。

此外，备妥紧急联系人和服务电话在心绞痛发作时显得尤为重要。一旦药物不能缓解症状，或疼痛超过数分钟，患者和身边人应毫不犹豫拨打急救电话。在等待专业医疗救助的过程中，周围人应保持镇定，协助患者放低身体姿势，以便心脏回流压力减轻，注意观察患者的意识状态和呼吸情况。

除了急性发作时的应对措施，预防心绞痛的再次发作也是患者日常管理的一部分。饮食上的注意可以帮助减少心脏的负担，建议坚持低盐、低脂饮食，适量增加新鲜蔬果和富含纤维的谷物摄入。定期监测血压、血糖和胆固醇水平，有助

于评估心血管健康状况，并指导生活方式的调整，以防止心绞痛的复发。

心理上的健康同样不可忽视。应对慢性病需要毅力和耐心，可能会对患者的心理状态产生一定的影响。在这一过程中，家属的理解与支持尤为重要。保持通讯畅通，定期与家人或专业人士沟通交流，有助于缓解心理压力，增强治疗的信心和坚持。

尽管大多数心绞痛患者在基本应对策略方面已有一定了解，但仍存在一些普遍的误解，这可能影响他们对突发情况的反应并降低合理应对的效率。一个常见的误区是低估心绞痛的严重性。部分患者可能认为其症状仅是疲劳或压力过大引发的短暂不适，而没有意识到这些症状可能是潜在心脏疾病的警示信号。因此，他们可能选择继续自己的活动，而不是立即采取措施进行缓解或联系医务人员。这种做法可能增加心脏负担，导致更严重的后果。

还有一种错误观念是关于药物的使用。虽然硝酸甘油等急救药物在临床上广泛应用，但不少患者误以为随意多次服用药物可以彻底解决问题，而忽视了潜在的风险。过量服用硝酸甘油可能引起低血压、头晕或晕厥，这在没有医疗监督的情况下是十分危险的。药物使用后需严密观察效果，如果症状未明显缓解，应尽快获得专业医疗帮助，而不是依赖无节制地增加药量。

此外，一些患者误信偏方或过于依赖所谓的“灵丹妙药”，并忽略正规治疗的重要性。这种误解可能导致患者错失及时的诊治机会，尤其是在症状可能提示冠心病等严重心脏问题的情况下。正确的做法应是依托医学知识和专业医护团队的指导，制定合理的诊疗方案。

心理因素在心绞痛管理中也常被忽视。一些患者可能不愿意表达自己的恐惧或焦虑，认为这些情感是软弱的表现。然而，心理健康与心脏健康密切相关。体内长期的应激状态可能导致心血管系统负担增加，加剧心绞痛的发生频率和强度。因此，充分表达自身感受，与家人和专业心理咨询师沟通是维护整体健康的重要组成部分。

(上接第 90 页)

预防近视和改善视力。

5. 定期眼部检查

定期进行眼部检查是及时发现并干预近视发展的关键。儿童青少年应每年至少进行一次全面的眼科检查，包括视力测试、眼轴测量、屈光度检查、眼底检查等，以便早期发现近视并采取有效措施进行干预。

6. 科学配镜与矫正

对于已经近视的患者，应科学配镜或进行其他形式的视力矫正。选择正规的医疗机构进行验光配镜，确保眼镜度数准确、佩戴舒适。对于高度近视或伴有其他眼部疾病的患者，可能还需要进行专业的眼科治疗或手术干预。

四、社会层面的努力

1. 加强宣传教育

政府、学校、家庭和社会各界应共同努力，加强近视防控的宣传教育，提高公众对近视危害的认识和重视程度。通过举办讲座、发放宣传资料、利用媒体平台等多种方式，普及近视防控知识，引导公众形成正确的用眼习惯。

2. 改善学习环境

学校应优化教室照明条件，确保课桌椅高度适宜，为学生提供良好的学习环境。同时，合理安排学生的作业量和课外辅导时间，减少不必要的用眼负担。

3. 推动政策制定与实施

政府应出台相关政策措施，支持近视防控工作的开展。例如，加大对近视防控科研的投入力度，推动相关技术的研发和应用；将近视防控纳入公共卫生服务体系，为公众提供便捷。