

# 胸痛不再怕：了解胸心外科治疗与日常保健

黄波 张文通

邛崃市医疗中心医院 611530

[中图分类号] R561 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 09-104-01

当我们谈及胸痛，许多人瞬间就会紧张和不安。毕竟，胸痛常常让人联想到心脏病发作，这可是所有的健康恐惧清单上的头号敌人。可是，胸痛其实有很多不同的原因，并不总是意味着有危险。下面我们来聊一聊胸心外科治疗以及日常保健的方法，帮助大家放心并更好地了解这个问题。

首先，让我们打开胃口来谈谈什么是胸心外科。胸心外科简单来说，就是涉及胸部和心脏的外科手术与治疗。这包括各种和心脏、大血管、肺部和食道相关的疾病。内科大夫如果发现情况较为复杂，会建议转至胸心外科进行深入治疗。别担心，不是因为他们不想帮你，而是希望你能得到更专业的帮助。

胸痛的成因多种多样，有些与心脏无关，比如胃胀气、肌肉拉伤，或者因为火锅上火导致的胸部不适。这时候只需休息和改善饮食即可。但是，如果胸痛伴随着呼吸困难、出冷汗、恶心呕吐等症状，那可真的得引起重视了。不需要惊慌赶忙抓起手机联系急救，按部就班最重要。首先，尽快到医院挂号，医生会通过一系列检查，比如心电图、胸片、血液化验等，来确定具体情况。

如果检查结果显示问题涉及心脏或肺部结构的异常，这时候胸心外科医生就会登场了。别担心，这不意味着你需要一台复杂剧烈的手术。现代医学小试身手，就有很多非侵入性和微创手术选择，以前需要开大刀的手术现在仅需几个小孔就能解决了。技术进步让治疗变得安全高效，也让康复期大为缩短。不信？可以去查查微创手术的科普文章，保证你读完有种开了眼界的感受。

在诊断和治疗的过程中，病人的心态和家属的支持至关重要。对病人来说，内心的紧张和恐惧是很自然的，可是这种情绪恰恰会影响恢复。所以，保持一个平和心态，虽然听起来简单，但你可以试试一些实际的方法，像是深呼吸放松法、听听音乐，或者关注一些自己喜欢的轻松话题。也是让自己不至于把整个人生都集中在‘胸疼’上，不要因为误解而过度焦虑。毕竟，真正的敌人是自己吓自己的念头，而不是胸痛本身。

家属们往往是病人最强有力的支柱，但这种支撑也需要

讲点科学。比如，你可以帮忙记录医生的建议和注意事项，协助病人按照医嘱服药，陪他进行必要的健康锻炼。而最重要的，当然是情感上的支持。多多关心，少点唠叨，对病人的心理健康是巨大的帮助。学会和病人一起接受事实，而不是试图过度保护，才是让病人获得信心的重要一环。

除了治疗，日常保健也不容忽视。胸心外科医生有了我们的支持，那么平时的健康管理是不能松懈的。最基本的如均衡饮食、规律作息、适量运动等，看似简单，其实非常关键。拒绝暴饮暴食，远离高油高盐饮食，戒掉烟酒，都是医嘱。

另外，定期体检也是非常有效的防范手段。不要当体检是鸡肋，真正有问题的时候，你会发现早发现早预防能避免许多棘手的麻烦。胸心健康问题往往不是一天两天形成的，而是长期不良习惯积累的结果。因此，早些年我们不妨做到每年给身体“打个分”，及时捕捉健康信号，不给疾病留可乘之机。

身为现代人，我们面对的信息量其实非常庞大，所以有时候会被夸大的健康信息吓到。什么一吃某食品能治百病，听着都能让人怀疑一阵有余，是吧？记住，科学是实事求是的，保健要讲道理，可信的还是有医生认同的科学依据。所以，你要真的关心健康，多关注可靠的医学科普和医生的实际建议，才是为自己肩负健康责任的正确态度。

当然，有时候为了安心，我们也会购买一些保健品。如果这是出于“膳补”的理解就还好，但如果一味指望这些东西替代正常饮食和治疗，那可就不好了。不要被市场上的夸大宣传所迷惑，保健品不能代替药物和治疗。这些产品发挥的作用更多是辅助而非根本，合理消费即可，别被忽悠成了它们的“终身订阅者”。

最后，我们来谈点轻松的话题——运动。对于胸心健康来说，运动是一种既经济又高效的保健方法。而且，运动其实不一定要去健身房举铁或跑马拉松，重要的是找到适合自己、方便好坚持的项目，比如散步、慢跑、跳舞甚至是做瑜伽。这不仅能增强心肺功能，还对我们的心情也是极大的滋养。你可以拉上家人朋友一起参加，让运动变成一种社交活动，这样你会发现坚持运动是件愉快而有益的事情。

(上接第 103 页)

治疗措施。此外，患者在出现休克时常常会导致电解质紊乱、酸碱失衡，如果不及时给予纠正，电解质及内环境持续紊乱会导致休克更加严重，影响后期对患者的治疗效果。所以说，要根据休克患者的不同情况采取不同的检测方法，尽量做到将患者的每一项问题都排查清楚，及时有效的采取治疗措施，避免患者病情加重的现象发生，确保患者的生命安全。

## 六、如何预防休克？

对可能发生休克的患者，要根据其病因采取预防措施，活动性大出血患者要及时进行止血，在发生休克之后要及时送往医院并选择快速且舒适的运输工具。运输途中要做好输液，同时做好急救准备。感染性休克患者，对其进行静脉注射抗生素，及时清理原发病灶；必要时要对某些外伤并发休克的患者做好手术的准备，包括纠正电解质紊乱、补充足够的血容量等。对于手术中可能出现的干扰因素，要尽量采取相应的措施将干扰因素进行排除，避免患者出现其他的症状导致手术不顺利。