



急性心肌梗死自救小常识

在现代社会，心脏病的发病率逐年上升，急性心肌梗死更是成为危及生命的主要原因之一。很多人对心脏病的了解仅停留在表面，即便出现症状，也不知道该如何应对，导致错失最佳救治时机。急性心肌梗死的成因是什么？它是如何发展的？如何在关键时刻自救以渡过难关？本文将带你深入了解急性心肌梗死的相关知识以及应对策略。

一、急性心肌梗死的成因与发展过程

急性心肌梗死是指心脏某部分因缺血而导致心肌细胞坏死的病症，通常因冠状动脉发生急性堵塞所致。其主要病因是动脉粥样硬化，即动脉壁内沉积了过多的脂肪、胆固醇等物质，形成斑块，导致血液流动受阻。心脏的某部分因缺氧而坏死，这就是心肌梗死。急性心肌梗死的发展过程可以分为几个阶段。首先，动脉粥样

硬化斑块的形成是一个长期的过程，可能需要数年甚至数十年。随着斑块的增大，血流受阻情况愈发严重。最终，当斑块破裂时，血小板会迅速聚集，形成血栓，导致冠状动脉完全阻塞，心肌缺氧状况迅速加重，最终导致心肌细胞坏死。

急性心肌梗死发作时，患者可能会感到剧烈的胸痛，通常是压迫感或紧缩感，有时还伴有心悸、出汗、恶心等症状。部分患者可能还会感受到肩膀、背部、下巴或手臂的放射性疼痛，许多人在察觉到这些症状时，往往会以为是普通的疲劳或消化不良，从而忽视了病情，导致病情加重，延误救治时机。此外，心肌梗死的发生与多种危险因素密切相关，包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动及家族病史等。了解这些危险因素，可以帮助我们更好地预防疾病的发生。随着生活压力的增大，不健康生活方式日益

普遍，急性心肌梗死的发生率逐渐上升，在中老年人群中尤为常见。了解急性心肌梗死的症状极其重要，及时识别并采取行动，能够挽救生命。

二、应对策略与有效预防措施

了解了急性心肌梗死的成因，我们就可以采取有效的预防措施，降低发病风险，增强自我保护能力，从而保护心脏健康。面对急性心肌梗死，首先，当感到胸痛时，尽量保持冷静，立即停止一切活动，寻找一个安全的地方坐下或躺下。此时应尽量减少心脏负担，避免剧烈运动。其次，可以通过深呼吸来缓解焦虑和紧张情绪。若症状持续得不到缓解，应尽快拨打急救电话，寻求专业医疗救助。

为了有效预防急性心肌梗死，可从日常生活习惯入手：

1.健康饮食：饮食在心血管健康中扮演着重要角色。建议多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷

物以及优质蛋白质（如鱼、瘦肉和豆类），减少饱和脂肪、反式脂肪和高盐食物的摄入。地中海饮食被认为是一种有益于心脏健康的饮食方式，值得参考借鉴。

2.定期运动：保持适度的体育活动可以有效降低心脏病的发病风险。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动（如快走、游泳或骑自行车）。同时，结合力量训练增强全身肌肉，不仅能增强心肺功能，还有助于控制体重。

3.控制体重：超重和肥胖是引发心血管疾病的重要危险因素。通过合理饮食和运动，保持健康的体重指数（BMI），不仅可以降低心脏病发病风险，还能提升整体健康水平。

4.戒烟限酒：吸烟是心脏病的重要危险因素之一，戒烟可显著降低心血管疾病的发生风险。正常人适量饮酒有助于心脏健康，但过量饮酒则会增加患病风险。

5.定期体检：定期进行体

检，尤其是患有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群，以及有家族心脏病史的人群，更应定期监测血压、血糖和血脂水平，及时调整治疗方案，降低心肌梗死的发生率。

6.心理健康：心理压力过大也可能增加心脏病发病风险。学习一些放松技巧，如深呼吸、冥想和瑜伽，有助于减轻生活压力，提升心理健康水平。

总的来说，急性心肌梗死是一个潜在致命的健康问题，但通过了解其成因和发展过程，我们能够采取有效的预防措施，降低发病风险。健康饮食、适量运动、保持理想体重，以及定期体检，都是保护心脏健康的重要策略。每个人都可以通过这些简单有效的方式，守护自己的心脏，过上健康的生活。让我们共同努力，珍惜生命，关注心脏健康，迎接美好的未来！

（柳州市工人医院心血管内科 黄小凤）

小小年纪就头晕是怎么回事

头晕是一种复杂的感觉，对于儿童而言，它往往难以精准描述。简单来说，儿童头晕是指孩子主观上感觉头部昏沉、有摇晃感，或是对周围空间的感知出现偏差，仿佛周围一切都在晃动。描述起来包括视物模糊（头昏眼花）、视物旋转（眩晕）、走路不稳（平衡障碍）、乏力、虚弱、反应迟钝等表现。部分伴随头痛、恶心、呕吐、心悸、面色苍白、呼吸费力、大汗淋漓等症状。儿童头晕这一症状看似平常，却可能隐藏着多种健康问题，家长们需格外关注。

一、儿童头晕的原因

1.继发原因（儿童多见）：

感染性疾病：如感冒、流

感等呼吸道感染，病原体产生的毒素可能影响神经系统，导致头晕。耳部感染如中耳炎，会影响内耳的平衡功能，引发头晕。

营养缺乏：缺铁性贫血使血液携带氧气能力下降，大脑缺氧引发头晕；缺乏维生素B12也会影响神经系统正常功能，导致头晕。

其他因素：低血糖时，大脑能量供应不足；低血压使脑部供血减少；高血压可能引起脑血管痉挛；头部外伤损伤神经组织；颈椎病压迫血管神经；自身免疫性疾病攻击神经系统；先天发育畸形影响脑部结构和功能；肿瘤压迫周围组织；中毒损害神经系统；劳累、睡眠不足使大脑疲劳；饮

酒刺激神经系统，这些都可能导致头晕。

2.前庭功能障碍

前庭功能障碍分为中枢性和周围性。中枢性前庭功能障碍主要源于脑干、小脑等中枢神经系统病变。孩子可能出现严重的眩晕，伴有恶心、呕吐、眼震等症状，且眼震方向多变，还可能有肢体共济失调、言语障碍等表现，常见疾病如脑干梗死、小脑肿瘤等。周围性前庭功能障碍多由内耳病变引起，如良性阵发性位置性眩晕、梅尼埃病等。孩子可以表现为突然发作的天旋地转，持续几分钟到几小时，可能伴头痛、肚子痛、脸色苍白、出汗、恶心呕吐，一般无耳聋耳鸣，每月或每年均可发作，但间歇期活蹦乱跳。

3.心脏疾病

心律失常如心动过缓、窦房结功能不全、房室传导阻滞等，会使心脏泵血不规律，导致脑部供血不足，引起头晕。心脏结构性病变，如先天性心脏病、心肌病等，会影响心脏的正常功能，使心脏输出量减少，无法满足脑部的血液需求，进而引发头晕。这些病变

不仅会影响孩子的日常生活，导致活动耐力下降，严重时还可能危及生命，引发心力衰竭、心源性休克等严重后果。

4.脑血管病

儿童需特别注意颅脑血管畸形，如动静脉畸形、海绵状血管瘤等。这些畸形的血管可能破裂出血，引发急性脑血管事件，导致头晕、头痛、呕吐，甚至昏迷、偏瘫等严重症状。

其他：部分药物如抗癫痫药、降压药可能会导致头晕的不良反应。此外用眼过度、屈光不正、斜视等眼部疾病也可能引发头晕。

二、儿童头晕的治疗和应对措施

针对病因治疗：针对不同病因导致的儿童头晕，治疗方法也各有不同。若是感染性疾病引发，需根据病原体使用相应的抗感染药物，如抗生素治疗细菌感染、抗病毒药物应对病毒感染。贫血导致的头晕，可在医生指导下服用补血药物，如琥珀酸亚铁片等，同时增加含铁食物摄入。前庭功能障碍方面，良性阵发性位置性眩晕可通过复位治疗；梅尼埃

病则可能需要药物控制症状。心源性问题需心内科专科治疗，如心律失常可能需药物调节心律或进行手术干预；先天性心脏病可能需要手术矫正。脑血管病患儿可能需神经外科或神经内科治疗，如血管畸形可能需手术或介入治疗。精神心理性原因导致的头晕，可进行心理疏导和行为治疗。当孩子出现头晕症状且难以明确病因时，建议及时到相应专科就诊，如儿科、耳鼻喉科等，以便获得精准治疗。

日常的应对措施：首先，让孩子保持舒适的姿势，如坐下或躺下，避免摔倒受伤。确保所处环境空气流通，新鲜的空气有助于缓解头晕症状。在饮食方面，保证孩子饮食均衡，摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，增强身体抵抗力。若孩子头晕较轻，可适当喝一些温水或糖水，补充能量。同时，要让孩子多休息，避免剧烈运动。但如果孩子头晕症状严重，如持续不缓解、伴有剧烈头痛、呕吐、意识不清等情况，应立即送医治疗，以免延误病情。

（柳州市人民医院儿科 黄敏）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936