

# 懂预防会急救，远离心梗危机

■ 本报记者 施露

近日，武打演员张晋自爆突发急性心梗经历，经血管堵塞近80%，需进行心脏支架手术。这一事件再次警示，心梗离我们并不遥远。那么，血管堵塞如何导致心脏危机？怎样预防与急救？记者采访心血管内科专家，梳理护心要点。

## 血管堵了，心脏为何“罢工”

“作为给心脏供血的关键血管，冠状动脉是心肌梗死、猝死等危急病症的核心诱因。”合肥市第一人民医院淮河路院区心血管内科副主任医师汪永生打了个比方：“可以把冠状动脉看作‘输油管道’，心脏就是‘发动机’——‘管道’输送新鲜血液，才能保证‘发动机’正常运转。但‘管道’会因‘油垢’（粥样斑块）堆积变窄；一旦‘油垢’破裂，血栓会快速形成，把‘管道’彻底堵死。”

从未经历过的、无法解释且持续不缓解的严重不适，需及时就医，千万别硬扛或乱用药，务必及时就医。”他强调。



8月21日，在安徽医科大学第二附属医院，心血管内科医生正对患者进行冠脉介入治疗手术。（受访者供图）

从可控因素来看，“三高”（高血脂、高血糖、高血压）会加速血管内壁损伤，导致粥样斑块加速堆积；吸烟会收缩血管、损伤内皮；久坐不动、缺乏运动会增加血栓形成风险；肥胖、高油高盐高糖饮食、压力大、生活不规律等，均可能诱发心梗。“预防的核心是减少可控风险，如控制‘三高’、戒烟限酒、清淡饮食、体重管理、适度运动。”范婷婷强调。

## 高危人群，这些预防要点记牢

急性心梗具有高致死率、高致残率的特点，高危人群做好预防很重要。安徽医科大学第二附属医院心血管内科副主任医师范婷婷从不可控因素和可控因素两个角度，分析了几类高危人群。

从不可控因素来看，心梗发病率随年龄的增长而升高，40岁以上人群需定期体检，排除隐患；雌激素可通过

调节血脂、保护血管内皮功能等方式来降低心血管风险，但绝经后雌激素水平大幅下降，因此心梗风险会快速上升；若有冠心病家族史者，患病风险相对较高。

从可控因素来看，“三高”（高血脂、高血糖、高血压）会加速血管内壁损伤，导致粥样斑块加速堆积；吸烟会收缩血管、损伤内皮；久坐不动、缺乏运动会增加血栓形成风险；肥胖、高油高盐高糖饮食、压力大、生活不规律等，均可能诱发心梗。“预防的核心是减少可控风险，如控制‘三高’、戒烟限酒、清淡饮食、体重管理、适度运动。”范婷婷强调。

采访中张晋的妻子蔡少芬表示，此

## 解锁高血压患者的控压“密码”

量饮酒，导致血管收缩功能失调，使血压升高；长期精神紧张、焦虑，促使身体分泌激素，导致心跳加快、血管收缩，血压升高，保持心理平衡很重要。

学会放松：通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力，每天抽15~30分钟冥想，帮助稳定血压。

培养爱好：如绘画、书法、听音乐等，转移注意力，避免不良情绪困扰。

心态积极：学会正视生活中的压力和挫折，以平和心态面对。必要时寻求专业心理咨询帮助。

第三，睡眠控压，睡觉也有“降压妙方”。睡眠对血压调节关键，良好睡眠有助于维持血压稳定，高血压患者应保证每天7~9小时高质量睡眠。

规律作息：每天在相同时间睡觉和起床，形成稳定生物钟。

睡前注意：避免使用电子设备，可泡热水澡、喝温牛奶帮助放松入睡。

营造环境：创造安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，可使用遮光窗帘、耳塞等辅助工具。

应对障碍：若存在失眠等睡眠障碍，及时就医寻求专业帮助。

控压常见误区有哪些

误区一：没有症状就不用治疗。很多高血压患者没有明显的头晕、头痛等症状，就认为不需要治疗。其实，高血压对身体的损害是潜移默化的，即使没

有症状，长期高血压也会损伤心、脑、肾等重要器官。

误区二：血压降下来就可以停药。有些高血压患者在血压降至正常后，就自行停药，这种做法是错误的。高血压是一种慢性疾病，目前还无法根治，需要长期治疗。调整药物或停药，应在医师指导下进行。

误区三：只靠药物治疗，忽视生活方式干预。有些患者认为只要按时吃降压药就可以控制血压，因而不注意饮食、情绪和睡眠等生活方式。药物治疗虽是控制血压的重要部分，生活方式干预同样重要。

误区四：过度节食减肥。有些高血压患者为了控制血压，采取过度节食的方法减肥，这种做法不可取。过度节食会营养不良，影响身体的正常代谢，反而可能导致血压波动，高血压患者应采取科学的减肥方法。

高血压这毛病虽说有点难缠，但也不是拿它没辙！只要巧妙拿捏饮食、情绪、睡眠这些“小窍门”，再躲开那些控压误区，稳稳控制血压、提升生活品质，就完全不在话下。

合肥市第二人民医院  
全科医学科主治医师 李厚敏

前丈夫心电图测试的结果很好，因此没有进一步排查心脏问题。范婷婷向记者解释，“对于特殊类型的冠状动脉堵塞患者而言，心电图表现并不典型，因此可能会误诊。冠脉CTA和冠脉造影才是诊断冠状动脉狭窄的标准手段。”

## 突发心梗，记住三步法能救命

若身边有人出现疑似心梗症状，汪永生强调“救命黄金120分钟”的重要性，可按“呼救、静卧、慎用药”三步处理。

第一步，立即呼叫“120”。切勿让患者自行开车或打车前往医院，若途中突发心脏骤停，很可能因无人施救而错过生机。“唯一且正确的选择是拨打‘120’，说清楚所在位置、症状、持续时间，等待专业救援人员到来。”他说，也可通过“胸痛中心急救地图”微信小程序，快速定位最近的胸痛中心，帮助患者得到更及时的救援。

第二步，安静休息。患者应立即停止一切活动，以最舒服的姿势（通常为半卧位）躺下或坐下休息，以降低机体耗氧量。此外，可以解开衣领、保持环境空气流通。

第三步，谨慎用药。若身边有硝酸甘油，可以舌下含服1片，5分钟后症状不缓解则再含1片，最多不超过3片；若医生此前开过阿司匹林，且患者没有过敏情况，可嚼服300毫克。但血压低、意识模糊或未明确心血管疾病者，不建议盲目用药，等待救援即可。“若患者出现心脏骤停，周围人可实施心肺复苏急救，为患者争取更多时间。”汪永生说，关键时刻，正确的急救能大大提高存活率。

有症状，长期高血压也会损伤心、脑、肾等重要器官。

误区二：血压降下来就可以停药。有些高血压患者在血压降至正常后，就自行停药，这种做法是错误的。高血压是一种慢性疾病，目前还无法根治，需要长期治疗。调整药物或停药，应在医师指导下进行。

误区三：只靠药物治疗，忽视生活方式干预。有些患者认为只要按时吃降压药就可以控制血压，因而不注意饮食、情绪和睡眠等生活方式。药物治疗虽是控制血压的重要部分，生活方式干预同样重要。

误区四：过度节食减肥。有些高血压患者为了控制血压，采取过度节食的方法减肥，这种做法不可取。过度节食会营养不良，影响身体的正常代谢，反而可能导致血压波动，高血压患者应采取科学的减肥方法。

高血压这毛病虽说有点难缠，但也不是拿它没辙！只要巧妙拿捏饮食、情绪、睡眠这些“小窍门”，再躲开那些控压误区，稳稳控制血压、提升生活品质，就完全不在话下。

合肥市第二人民医院  
全科医学科主治医师 李厚敏

控压常见误区有哪些

误区一：没有症状就不用治疗。很多高血压患者没有明显的头晕、头痛等症状，就认为不需要治疗。其实，高血压对身体的损害是潜移默化的，即使没

有症状，长期高血压也会损伤心、脑、肾等重要器官。

误区二：血压降下来就可以停药。有些高血压患者在血压降至正常后，就自行停药，这种做法是错误的。高血压是一种慢性疾病，目前还无法根治，需要长期治疗。调整药物或停药，应在医师指导下进行。

误区三：只靠药物治疗，忽视生活方式干预。有些患者认为只要按时吃降压药就可以控制血压，因而不注意饮食、情绪和睡眠等生活方式。药物治疗虽是控制血压的重要部分，生活方式干预同样重要。

误区四：过度节食减肥。有些高血压患者为了控制血压，采取过度节食的方法减肥，这种做法不可取。过度节食会营养不良，影响身体的正常代谢，反而可能导致血压波动，高血压患者应采取科学的减肥方法。

高血压这毛病虽说有点难缠，但也不是拿它没辙！只要巧妙拿捏饮食、情绪、睡眠这些“小窍门”，再躲开那些控压误区，稳稳控制血压、提升生活品质，就完全不在话下。

合肥市第二人民医院  
全科医学科主治医师 李厚敏

控压常见误区有哪些

误区一：没有症状就不用治疗。很多高血压患者没有明显的头晕、头痛等症状，就认为不需要治疗。其实，高血压对身体的损害是潜移默化的，即使没

有症状，长期高血压也会损伤心、脑、肾等重要器官。

误区二：血压降下来就可以停药。有些高血压患者在血压降至正常后，就自行停药，这种做法是错误的。高血压是一种慢性疾病，目前还无法根治，需要长期治疗。调整药物或停药，应在医师指导下进行。

误区三：只靠药物治疗，忽视生活方式干预。有些患者认为只要按时吃降压药就可以控制血压，因而不注意饮食、情绪和睡眠等生活方式。药物治疗虽是控制血压的重要部分，生活方式干预同样重要。

误区四：过度节食减肥。有些高血压患者为了控制血压，采取过度节食的方法减肥，这种做法不可取。过度节食会营养不良，影响身体的正常代谢，反而可能导致血压波动，高血压患者应采取科学的减肥方法。

高血压这毛病虽说有点难缠，但也不是拿它没辙！只要巧妙拿捏饮食、情绪、睡眠这些“小窍门”，再躲开那些控压误区，稳稳控制血压、提升生活品质，就完全不在话下。

## “四步法”教你摆脱情绪内耗

在情绪中挣扎、反复纠结、焦虑疲惫、原地打转……日常生活中，人们或多或少会陷入到情绪内耗中，如何跳出情绪的牢笼，成为心理健康的重要课题。

应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭告诉记者，情绪内耗指的是对同一件事反复想、反复纠结，与自己的情绪与念头对抗，耗掉大量注意力和情感能量，却很少转化为有效行动的状态。“简单来说，情绪内耗就是‘处理情绪的方式’出了问题。”

## 为什么你会陷入情绪内耗？

关于情绪内耗形成的原因，廖春岭将其总结为如下几点：

1. 认知偏差，存在灾难化、非黑即白、“应该”思维、读心（揣测别人想法）等问题；
2. 对不确定性和评价的恐惧，控制欲过强；
3. 价值冲突与边界不清，想讨好他人又想保护自己；
4. 反复过载、睡眠与运动不足，使大脑更易陷入过度思考。

## 情绪内耗的典型表现

廖春岭称，情绪内耗不是“情绪”本身有问题，而是处理情绪的方式不当，其典型表现主要有以下几种：

1. 反复担忧或反悔，同样的问题在脑中循环，停不下来；
2. 自我批评和完美主义，怕出错、要求过高，结果拖延；
3. 身体紧张与疲惫，肩颈硬、心悸、睡不好、醒来仍累；
4. 对他人的评价过度敏感，一句话就反复咀嚼、脑补最坏结果。

## “四步法”教你摆脱情绪内耗

Step1: 提升觉察力，识别内耗源头。不对想法进行好坏评判，只观察来去即可。从现在开始尝试5分钟专注呼吸，感受气流进出鼻腔，保持专

注，每当思绪飘走便轻轻拉回。

在此过程中，可以识别反复出现的内耗模式、诱发事件和核心信念。比如当感到焦虑、纠结、疲惫时，记录发生了什么？当时脑海中闪过哪些念头？感受到了什么？身体有什么感觉？当时做了什么或想做什么？当你把握住内耗的根本原因，看清事情的矛盾点，内耗或许会有所缓解。

Step2: 学会接纳与自我关怀。请像对待处于困境中的好朋友一样对待自己，向自己伸出援手。认识到自己正在经历痛苦，是真实且值得被关注的，意识到所有人都会经历痛苦、犯错和不完美，你不是唯一的一个。接纳不完美，包容自己的错误，痛苦终会消散。

Step3: 采取有效行动。面对容易引发内耗的事情，增强分辨力和执行力十分必要。首先区分哪些自己可控，哪些无法控制，将精力投入到“可控圈”内，同时制定下一步行动的具体策略。哪怕只是“先深呼吸3次”“花10分钟查一下相关资料”“直接问对方一个具体问题澄清”等，都值得鼓励。

Step4: 调整认知模式，改变内耗引擎。要想从根本上摆脱内耗，关键在于改变认识事情的模式。可以记录情绪日记，从中找出反复出现的、引发强烈负面情绪的核心问题，比如“我必须被所有人喜欢”“犯错等于无能”等。

接着，用新的、更合理的信念替换旧信念并主动实践。例如，当听到批评时，换一个角度思考：“这个人对我的项目有意见，不代表否定我的全部价值，让我们看看哪些建议是合理的。”

最后，“拎清事情”很重要。分清什么是自己的事，什么是别人的事。不干涉别人，也不让别人随意干涉你的课题。

廖春岭总结道，远离情绪内耗不是消除情绪，而是学会在内心风暴中心建造一方安稳之地。察觉到内耗并选择放下，把注意力从思绪的漩涡中抽离，学会主动迈出脚步，以实际行动克服情绪的“原地打转”，每一步都值得肯定。（据央广网）

## 妊娠期糖尿病饮食运动指导

在临床上，孕妇在妊娠期间出现血糖升高的情况被称为妊娠期糖尿病。这是因为，若妊娠期患者的血糖控制不达标，可能会引发一系列妊娠不良结局。

妊娠期糖尿病的主要症状包括多饮、多食、多尿、视力下降、皮肤针刺感及乏力等，且患者存在外阴感染的风险。因此，妊娠期需严格控制饮食，根据血糖控制情况动态调整，确保营养均衡、少量多餐。

同时，妊娠期糖尿病患者可通过运动锻炼改善健康状态，运动能消耗体内糖分，帮助降低血糖，对身体益处显著。建议选择安全温和的有氧运动，例如孕期专用瑜伽，既能活动身体筋骨，又不会对胎儿造成伤害；饭后适当散步、进行孕妇体操等，也是适宜的锻炼方式，可有效达到运动效果。

总之，在整个妊娠期间，通过合理规划孕期膳食、科学管理体重增长、坚持适度运动等健康生活方式，能够帮助孕妇维持血糖平稳，从而最大限度减少母婴并发症的发生，为母婴健康保驾护航。

## 妊娠期糖尿病的影响

第一，影响胎儿健康。这可能导致胎儿血糖降低、羊水增多、窒息缺氧等，还会造成胎儿畸形、死胎的现象。

第二，影响孕妇健康。这可能导致妊娠期高血压、流产、早产、难产等情况，并且产后还可能造成感染。

## 患者的饮食安排

在医学营养护理方面，妊娠期糖尿病患者可在妊娠期的饮食需要多样化，保证营养均衡，多吃新鲜的蔬菜以及水果，摄入足够的蛋白质、维生素等，如白菜、西红柿、牛奶，还可以适当吃一些糙米、豆类以及坚果等，补充身体需要的营养。

患者要注意少量多餐。妊娠期糖尿病患者每日进食量需要进行合理的控制，尽量做到少量多餐，可以在两餐之间加餐。如果一次性进食大量的食物有可能造成血糖快速上升，进而影响孕妇以及胎儿的健康，因此建议少食多餐，避免两餐之间时间相距过长。

同时，妊娠期糖尿病患者饮食需要注意定时定量，不要过饥或者过饱，

饮食宜清淡为主，忌食胆固醇类食物，比如动物内脏等。以及避免吃高糖食物，如糖果、蛋糕等含糖量高的食物。

最后，患者要适当控制热量。适当控制热量有助于患者减轻体重，降低糖尿病的几率。在妊娠期间，建议孕妇少吃或者不吃油炸食物或高脂肪的饮食，如炸鸡、烧烤、火锅、肥肉、动物内脏等食物。

## 患者的运动方法

孕妇血糖高一般是由于饮食结构不合理以及作息不规律等原因造成的。孕妇吃完饭半个小时后可以运动，但不建议饭后马上进行运动，这样会导致孕妇产生腹胀、恶心等不良现象，不利于孕妇体操等，也是适宜的锻炼方式，可有效达到运动效果。

总之，在整个妊娠期间，通过合理规划孕期膳食、科学管理体重增长、坚持适度运动等健康生活方式，能够帮助孕妇维持血糖平稳，从而最大限度减少母婴并发症的发生，为母婴健康保驾护航。

一是散步。妊娠期糖尿病患者可以通过适当的散步促进机体的新陈代谢，选择饭后半小时开始散步，通过快慢轮换的方式，改善血液循环，增加血液中的葡萄糖的消耗，不仅不会感到疲劳，还可以起到降低血糖的效果，对身体也有好处。

二是瑜伽。妊娠期糖尿病的患者可以在身体条件允许的情况下，适当地做瑜伽运动，通过对身体的拉伸以及舒展的方式，不仅可以增强身体的血液循环，有助于胰岛素的分泌，达到降低血糖的效果，还可以提升肌肉以及关节的柔韧度和灵活度，改善患者睡眠质量。

三是游泳。妊娠期糖尿病的患者在怀孕期可以适当地进行游泳运动，游泳是一种全身性的运动，不会对孕妇腹部造成太大压力，并且可以消耗一定能量，对控制血糖有一定作用。

妊娠期糖尿病患者通过运动锻炼对身体益处良多，不仅能增强体质，还可有效消耗体内糖分。除了以上运动锻炼外，还可以做健身操、骑自行车等运动来降血糖。在平日里也需要注意饮食控制，少吃多餐，营养均衡。保持良好的心态，避免情绪过于激动，保证充足的睡眠时间，以免影响身体健康。

同时，患者需要严格监测血糖，定期到医院进行产检，密切关注血糖变化和胎儿的发育情况。一旦发现血糖异常或身体出现不适，应及时就医，在医生的指导下调整饮食和运动计划，必要时进行药物治疗，以避免不良现象的发生，确保整个孕期母婴的健康与安全。

安徽省第二人民医院 谷雨