

急性心肌梗死的主要护理措施有哪些？

李雪飞 龚小燕

达州市达川区中医医院 635000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 12-087-02

急性心肌梗死在我们的日常生活中并不少见，极易对患者的生命安全构成威胁，所以，除了对该病患者及时治疗以外，通过有效的护理措施的实施，也能提高患者的治疗效果。那么，对急性心肌梗死患者应如何护理呢？下面我们就来了解一下关于急性心肌梗死的一些知识吧。

一、什么是急性心肌梗死？

急性心肌梗死是一种严重的医疗急症，是指在冠状动脉粥样硬化基础上发生冠状动脉阻塞或严重狭窄，导致心肌缺血、坏死的现象。了解急性心肌梗死的相关知识，有助于更好地预防和治疗这一疾病。

急性心肌梗死的症状主要包括胸痛、胸闷、气促、心悸等，但有时也可无任何症状，表现为“无痛性心肌梗死”。如果出现急性心肌梗死的并发症，如心律失常、心力衰竭等，可能会有相应的症状出现。

二、急性心肌梗死有哪些危害？

急性心肌梗死是一种严重的健康危机，其危害是多方面的。以下是一些主要的危害：

- 心力衰竭：急性心肌梗死可以导致心力衰竭，影响心脏的收缩和舒张功能，使心输出量下降，从而出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。心力衰竭可以进一步引发肺水肿、肝脏肿大、尿少等一系列症状，严重影响患者的生命安全。
- 恶性心律失常：急性心肌梗死可以引起各种恶性心律失常，如心房颤动、室性心动过速以及心室颤动等。这些心律失常可能导致心脏骤停，使患者突然丧失意识、四肢抽搐、大小便失禁、晕厥等症状，甚至可能导致患者死亡。
- 乳头肌功能失调和断裂：急性心肌梗死如果累及乳头肌，可以引起二尖瓣脱垂、关闭不全，这会进一步导致心力衰竭，对患者生命造成威胁。
- 左心室壁瘤：急性心肌梗死引起的心肌变薄，在血压下膨出为室壁瘤，这不仅可以导致心功能不全，还有可能产生血栓栓塞和心律失常等严重后果。
- 多脏器栓塞：急性心肌梗死引起心室附壁血栓脱落，导致多脏器栓塞，如脑栓塞、肾栓塞等，严重者致患者死亡。
- 心功能不全：坏死的心肌失去功能，可遗留心功能不全及各种心律失常，影响患者的生活质量。

三、急性心肌梗死如何治疗？

急性心肌梗死的治疗需要紧急干预，越早治疗预后越好。

药物治疗是急性心肌梗死的基础治疗，包括抗血小板聚集药物、他汀类药物、β受体拮抗剂等。抗血小板聚集药物如阿司匹林和氯吡格雷，可以抑制血小板聚集，降低血液粘度，预防血栓形成。他汀类药物如辛伐他汀、阿托伐他汀等，可以降低血脂，稳定斑块，防止斑块破裂。β受体拮抗剂如美托洛尔、阿替洛尔等，可以降低心肌耗氧量，减轻心肌缺血症状。

对于药物治疗效果不佳的患者，可考虑介入治疗或手术治疗。介入治疗是通过导管在血管内放置支架或球囊扩张狭窄的冠状动脉，以改善心肌供血。手术治疗包括冠状动脉搭桥手术和心室辅助装置植入手术，适用于药物治疗无效或病情较重的患者。

四、急性心肌梗死的主要护理措施有哪些？

急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病，需要及时的诊断和治疗。然而，在患者入院前和入院后，精心的护理也是至关重要的。以下是急性心肌梗死的主要护理措施：

- 休息和体位：急性心肌梗死患者需要充分休息，以降低心肌耗氧量，减轻心脏负担。发作时应尽量平躺，以增加回心血量，减少运动。入院后，患者应卧床静养，限制探视时间和次数，保持病房环境的安静和整洁，以免嘈杂的环境影响患者的休息和加重病情。
- 心理护理：急性心肌梗死的患者常常伴有一定的心理负担，如恐惧、焦虑等，这些情绪会影响病情的恢复。因此，护理人员应主动与患者沟通，耐心倾听他们的心声，从患者的角度出发安慰他们，告知他们良好的预后效果，鼓励他们积极配合治疗。
- 饮食护理：患者卧床休息期间应重视饮食调整，保证每日的营养所需。饮食上应以清淡、低脂、低盐为主，避免辛辣、高脂肪、油腻食物的刺激。尽量以流食、半流食为主，依照少食多餐的原则进餐，以免暴饮暴食加重身体负担，进一步加重病情。
- 生命指标监测：在患者入院后，应严密观察患者的生命指标，如呼吸、心率、血压、尿量等。同时注意患者有无气短、胸闷、大汗、恶心、意识丧失等症状。如果有任何指标异常，应立刻与医护人员沟通。
- 预防感染：急性心肌梗死患者身体虚弱，容易发生感染。因此，护理人员应注意保持病房的清洁和消毒，注意患者的个人卫生，以预防感染的发生。
- 保持大便通畅：由于卧床休息和饮食改变，患者可能会出现便秘的情况。因此，护理人员应鼓励患者多饮水，多吃蔬菜和水果，进行适当的腹部按摩等，以保持大便通畅。
- 吸氧：在急性心肌梗死发作时，吸氧可以缓解患者的症状，改善心肌缺氧状况。因此，在必要的时候，应给患者吸氧。
- 药物护理：急性心肌梗死患者可能需要使用抗凝药物、硝酸甘油等药物进行治疗。在使用这些药物时，应密切观察患者的反应情况，如有异常应及时报告医生。

五、如何预防急性心肌梗死？

急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病，常常危及生命。为了降低患病风险，日常生活中一定要注意以下事项，提高急性心肌梗死的预防效果。

(下转第88页)

小儿蛀牙怎么办

刘沛希

四川省眉山市彭山世家刘牙科诊所 620860

【中图分类号】R788

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 08-088-01

蛀牙也称为虫牙，一般发生在幼儿群体。小朋友的乳白齿咬合面比较宽大，上面有深深的沟隙帮助小朋友咀嚼并且研磨食物，因此接触到食物的时间很长。现代社会有太多诱惑，例如饼干、糖果、冰淇淋等食物，随手可及。小朋友吃了太多甜食，又不好好注意清洁牙齿，一旦刷牙不彻底，往往就造成了蛀牙的发生。当幼儿的牙齿有了龋坏的话，通常会感觉到牙齿上面有一个大的洞，此时家长要做的第一件事就要带他去看医生，由医生进行细致检查，观察牙齿龋坏的程度。

首先，医生会检查一下这颗牙是乳牙还是恒牙，有些家长认为反正孩子会换牙，所以乳牙蛀牙没什么大不了。但这其实是一种错误观念，其实乳牙扮演着空间维持器的功能，如果乳牙蛀牙不治疗，会影响小朋友咀嚼和营养吸收，以及影响外观和发音，甚至会影响到恒牙。而且家长还需要注意，小时候宝宝若乳牙发生了蛀牙，长大后发生蛀牙的概率也较高，因此一定要做好牙齿保健。

如果这颗牙是恒牙，并且龋坏程度已经较为严重，那我们要做的就是根管治疗，然后做一个牙冠把这个牙套住。如果龋坏程度还不深，且神经还没有出现症状时，做一下简单的补牙治疗就可以了。发生蛀牙若没有及时处理，蛀牙的深度和痛感是会急剧增加的，不但影响到小朋友的咀嚼的能力，也可能导致小朋友成长阶段的营养补充不足。

目前有效预防蛀牙方法就是涂氟，半年一次，可抑制细菌生长，强化牙齿抗酸力。蛀牙的早期会有脱钙的情况，只要小朋友牙齿还没有产生凹洞，只是变苍白、变脱钙，此时牙齿本身还有一些氟，它会让牙齿再钙化，让牙齿的表面发琅琅质变尖硬，从而预防蛀牙。

更重要的预防方式是刷牙，虽然小朋友的手部肌肉协调度与灵活度尚未完全发展成熟，但良好的口腔清洁习惯养成却不可疏忽，这一观念的形成需要父母对牙齿及口腔健康的

了解与重视。小朋友一般是在六个月左右就开始长牙了，这时候就可以帮他们刷牙。与成年人的刷牙方式（先横刷再直刷）不同，小朋友的刷牙基本上只要横刷就够了。最简单的方式就是早晚用氟化物的牙膏来进行刷牙，如果小孩在三岁以前，我们使用牙膏的含量大概是一颗米粒的大小，三岁以上的使用牙膏量大概是一颗豌豆的大小。

刷牙也不是说刷的多次或刷的用力就能起到最佳的效果，主要还是刷对地方比较重要。儿童力道不均且牙齿较小，务必选择小头的软毛牙刷。同时，由于牙刷并不能刷到缝隙处，牙缝也是常滋生牙菌斑的死角，因此有必要配合牙线使用。通过牙线的清洁，更能够有效的降低牙缝间的蛀牙率。

牙线的长度一般是手臂的长度，然后请家长轻轻的卷在中指的位置，用大拇指跟食指轻轻的在牙线上做调整。使用的时候轻轻将食指放到两颗牙齿连接面，垂直牙缝轻轻的往下滑下去，尽量不要压迫到牙龈。然后往后贴在牙面上，做刮除的动作。使用过的这一段牙线可以卷动，在清洁下一个齿缝时确保使用的是一段干净的牙线。再放一次牙缝，再往前、往上刮，尽量一个牙缝要清洁两次。

甜食与零食对蛀牙的发生具有重要影响，应以集中食用为原则，少吃精制食物，吃完后立即清洁以维持健康口腔，培养儿童正确食用甜点零食的观念，将有助于预防蛀牙。还有一些小朋友睡觉时习惯含着奶嘴睡觉，这也会导致蛀牙的发生。睡前有喝奶的习惯，即使刷了牙也会容易产生蛀牙。蔬菜摄取过少也是造成蛀牙的一大原因，因为蔬果含有丰富的维生素，有利于益生菌生长。多吃蔬果，可以让口内菌种多元化，从而抑制蛀牙的生长。平日里，家长可以适当给孩子吃一些偏硬的食物，食物过软会导致牙床生长畸形、口腔肌肉发育不足以及未来恒牙生长歪斜等情况。

（上接第 87 页）

• 合理饮食：保持心血管健康的基础

合理饮食是预防急性心肌梗死的基础。首先，要控制总热量摄入，以低脂、低糖、高纤维的膳食结构为主。其次，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含维生素和膳食纤维的食物。同时，减少高胆固醇、高脂肪和高盐食品的摄入。此外，要保持规律的进餐时间，避免暴饮暴食和过度饥饿。

• 适度运动：增强心血管功能的良方

适度的运动对心血管健康至关重要。您可以选择适合自己的运动项目，如慢跑、快走、游泳、瑜伽等，以增强心肺功能、提高代谢水平。在运动过程中，要遵循适度、规律的原则，避免剧烈运动和过度疲劳。同时，最好在专业人士的指导下进行运动，以确保运动安全和效果。

• 合理用药：远离不良嗜好，科学使用药物

预防急性心肌梗死，还要注意合理用药和生活习惯。首先，要戒烟限酒，避免过度疲劳和压力。其次，要根据医生建议，科学使用药物，如阿司匹林、硝酸甘油等。同时，要了解药物的使用方法和注意事项，确保用药安全。

• 心理调适：保持积极心态，应对生活压力

心理健康对预防急性心肌梗死同样重要。要学会合理应对生活压力，保持积极乐观的心态。可以尝试放松身心的方法，如冥想、瑜伽、书法、听音乐等。同时，要避免孤立自己，多与家人、朋友交流，分享心情和困惑，以获得更多的情感支持和理解。

总之，急性心肌梗死是一种严重的医疗急症，了解其症状、治疗及护理方法，有助于更好地保护自己和他人的健康。我们应该重视急性心肌梗死的危害，并积极采取措施预防这一疾病的发生。