

心慌意乱还是心跳异常？急诊科如何紧急处理心梗小知识！

贺世兵

四川省成都市郫都区人民医院 611730

[中图分类号] R541 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 03-097-01

大家有没有过这样的体验：胸口忽然感到闷闷的，仿佛有什么无形的重物压着，而心跳则像跑错了频率，或慢或快？这时候，心里难免会有两个小人开始争吵，一个说：“嗨，可能就是太累了，休息一下就好了。”另一个则严肃地提醒：“别大意，可能是心梗！”

不管哪个小人在你脑袋里跑马，了解心梗的基本知识对每个人来说都是非常重要的。心梗，全称心肌梗死，简单来说，就是供应心脏的血管出现阻塞，导致心肌缺氧甚至坏死。这听起来有些可怕，但掌握一定的急救知识，可以帮助我们在关键时刻做出明智的选择。

那问题来了，如果怀疑自己或身边人正遭遇心梗，该如何应对呢？首先，我们要学会倾听身体的“警报”。心梗的典型症状不仅包括胸痛，还可能有呼吸急促、恶心、头晕等感觉。有些人会感到类似消化不良的症状，这也是心梗的一种表现。不妨想象一下，一个老旧的汽车发动机在发出不规则的咔咔声——这些都是身体在告诉你，“我需要帮助！”

当我们意识到这些症状十分可能是心梗时，第一步就是尽快拨打急救电话。这是最直接有效的方式，因为急诊的专业人员会为患者提供最适合当下情况的帮助。在等待急救人员到来的时间里，保持冷静非常重要。我们可能很难做到“金刚不坏之冷静”，但深呼吸、放松身体，至少可以让焦虑情绪有所缓解。

在急救车抵达前，有条件的话，可以让患者半躺或坐着，以保证呼吸的顺畅。尽量避免走动，因为活动可能加重心脏负担。如果患者有条件服用医生开的“救命药”，比如阿司匹林等药物，可以在咨询医务人员后服用。但需记住，任何药物的使用都需要警惕，应在专业人士的指导下进行。

当医务人员到达时，不要忘记向他们反馈病人的情况。详细描述患者的症状、发作时间以及任何已采取的应对措施，这些信息有助于医疗团队在第一时间评估病情并采取相应措施。我们的任务不是成为急诊医生，而是为专业人士的介入做好准备。

亲朋好友之间，心情激动或者情绪波动都属正常。在支持感和具体帮助中寻找一个平衡点，当患者感到有人陪伴，

内心的恐惧感会有所减轻。回忆一个可笑的旅行故事或者某个趣味年夜饭，能在轻松的气氛中转移注意力。如果患者表现出无力或昏迷的迹象，则需要更加迅速地汇报情况，确保不会错过最佳救治时机。

家庭成员或病友虽然不是医学人，却是患者心理支持的坚实后盾。即便面对心梗这样严肃的问题，所有关心和支持也是心底最强的力量。记住，心梗阻挡的是血流，不是我们的幽默感和生活激情。

在面对心梗这种紧急状况时，有一些常见误区可能让我们做出错误的判断或行动，值得特别关注。首先，有人可能会认为心梗仅仅是老年人的“专属病”。事实上，虽然心梗在中老年人群中较为多见，但不良生活习惯和压力等因素也使得这一疾病的发病年龄逐渐年轻化。因此，无论年龄大小，大家都要有防范意识，不能大意。

另外，有些人或许会抱有“捂一捂，挺一挺就会好”的侥幸心理，以为身体症状过会儿就没事了。殊不知，这种等待只会让病情恶化。心肌梗死的及时处理是非常重要的，拖延只会导致心肌损伤更加严重。因此，任何时候，求助专业医学人员都要比抱怨和半信半疑更具实际效益。

不少人还有一个误解是，只要疼痛不明显就不是心梗。这种想法忽视了心梗症状的多样化表现。除了明显的胸痛，心梗还可能通过呼吸急促、出冷汗或者异常疲劳等形式表现出来。因此，在面对这些身体异常信号时，特别是如果有心血管疾病史或其他危险因素的人，更加应该引起注意。

最后，有人可能迷信“偏方”或擅自服用药物来缓解症状。非专业的处理方法不仅无法起到作用，还可能掩盖真实的病情变化，延误治疗。任何关于药物使用的决定都应该在有经验的医务人员指导下进行，有时最简单直观的方法才是最合适的。

认识误区、修正错误的观念，是我们对抗心血管疾病的重要一步，也是保护自己和家人健康的责任所在。保持科学的态度，及时采取正确行动，能帮助我们在不确定性中获得安全感和掌控力。

(上接第 96 页)

NT 的检查一定要去正规医院去做，NT 检查在上面的注意事项中也已经明确说明不用憋尿和空腹，但是在检查之前需要提前预约。孕妇在检查前一天一定要保证休息和睡眠，不要劳累、也不要紧张和害怕；放松心情，多吃一些新鲜的蔬菜水果，尽量不要吃生冷、油腻的食物，避免影响胎儿，导致胎儿不配合，无法保证 NT 检查结果的准确性。

以上内容就是我对“NT 检查是什么，孕妇为什么要做？”的简单讲解，主要围绕着 NT 检查进行了描述，提出了 NT 检查的必要性、准备工作和注意事项，希望通过我的简单讲解可以帮助更多的人正确认识 NT 检查，知道 NT 检查的必要性。总的来说，孕期的每一项检查都是很重要的，都需要孕妇重视起来，尤其是在现代社会下，做好检查才是保证胎儿健康的关键。最后祝愿大家都生一个健康的宝宝！