

冠心病患者应该如何预防心肌梗死

文 / 陕西省蓝田县中医医院 王剑

近年来,冠心病的发病率不断上升,对人类健康的威胁越来越大,关于冠心病的研究也引起了更多的关注。其中,冠心病导致的心肌梗死最为人所重视,其与患者的生命安全直接相关,值得仔细分析。

一、冠心病的基础知识

1.什么是冠心病

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉内壁逐渐形成斑块导致血管狭窄或堵塞的心脏疾病。这些斑块主要由脂质、胆固醇、钙和其他物质组成,随着时间的推移会逐渐积累,使冠状动脉变窄,减少对心肌的血液供应;继而会导致心肌缺血,表现为心绞痛、呼吸困难、乏力等症状。严重时,斑块破裂可引发血栓形成,完全阻塞冠状动脉,导致急性心肌梗死,危及生命。因此,早期诊断和及时治疗对于改善预后和提高患者生活质量至关重要。

2.冠心病的发病原因

(1) 高脂血症:血液中的胆固醇和甘油三酯在血管壁上沉积,久而久之会形成动脉粥样硬化。

(2) 高血压:长期的高血压会损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化的进程。

(3) 糖尿病:糖尿病患者往往伴有血脂异常和胰岛素抵抗,会增加冠心病的发生风险。

(4) 吸烟:烟草中的有害物质会损伤血管内皮,促进动脉粥样硬化形成。

(5) 缺乏运动:运动缺乏会导致身体代谢异常,增加肥胖的发生概率,增加冠心病的发生风险。

(6) 遗传因素:冠心病有明显的家族聚集性,有冠心病家族史的人患病风险较高。

3.冠心病的临床表现

(1) 心绞痛:表现为胸骨后或心前区的压榨性疼痛,可放射至左上肢、颈部、下颌等部位,通常持续

数分钟,休息或含服硝酸甘油片后可缓解。

(2) 无症状心肌缺血:部分患者无明显症状,但通过心电图等检查可发现心肌缺血的表现。

(3) 心力衰竭和心律失常:长期心肌缺血可导致心功能下降和心律失常。

(4) 心肌梗死:心绞痛持续不缓解,且伴有恶心、呕吐、大汗、呼吸困难等症状,是冠心病最严重的表现,需要立即就医。

二、科学用药的原则和方法

1.药物治疗的重要性

药物治疗是冠心病治疗的基础,需要根据患者的具体病情(如冠心病的类型、病变程度、合并症等)制订个体化的治疗方案,同时需考虑患者的个人因素,包括年龄、性别、体重、合并症(如高血压、糖尿病等)、药物过敏史等。患者应在医生的指导下坚持长期、规



律服药。通过合理用药,可以控制病情进展,减少心绞痛发作,预防心肌梗死等严重事件。

2.常用药物及作用

(1) 抗血小板药物: 如阿司匹林、氯吡格雷等, 通过抑制血小板聚集, 可以防止血栓形成, 降低心肌梗死的风险。这类药物是冠心病治疗的重要组成部分, 在心血管事件后的长期维护治疗中发挥着至关重要的作用: 可以降低心血管事件再发生的风险, 提高患者的生存质量。

(2) 他汀类药物: 如阿托伐他汀、辛伐他汀等, 通过降低血液中胆固醇的水平, 减缓动脉粥样硬化的进程。这类药物能够逆转或阻止斑块形成, 预防心血管病变发展, 有效降低心血管疾病的总体风险。

(3) β 受体阻滞剂: 如美托洛尔、比索洛尔等, 通过减慢心率、降低血压, 减少心肌耗氧量, 缓解心绞痛。这类药物还可以改善心脏

的工作效率, 减轻心脏负担, 帮助恢复和维持正常心律, 非常适合用于治疗各种类型的心绞痛及其他心脏疾病。

(4) 硝酸酯类药物: 如硝酸甘油、单硝酸异山梨酯等, 通过扩张冠状动脉, 增加心肌供血, 缓解心绞痛。这类药物可以迅速扩张血管, 为心肌提供必需的氧气, 能够有效缓解心绞痛急性发作。

(5) 钙通道阻滞剂: 如维拉帕米、地尔硫草等, 通过抑制钙离子进入细胞, 松弛血管平滑肌, 降低血压, 缓解心绞痛。这类药物可以舒张血管, 降低心脏的负荷, 同时提高血流量, 适用于心绞痛和高血压的治疗。

(6) 血管紧张素转化酶抑制剂 (ACEI) /血管紧张素 II 受体拮抗剂 (ARB) 类药物: 如依那普利、厄贝沙坦等, 通过抑制血管紧张素转化酶或阻断血管紧张素受体, 降低

血压, 改善心脏功能。这类药物在减轻心脏压力、控制高血压及改善心力衰竭症状等方面有着广泛的应用, 能够显著提升心血管疾病患者的生活质量。

3.用药注意事项

(1) 遵医嘱用药: 严格按照医生的处方用药, 不可自行增减剂量或停药。因为患者的用药剂量和用药频率是医生根据具体病情、经过精确计算得出的, 随意改变可能导致治疗效果不佳或产生严重不良反应。如果感觉自身症状有所改善或出现恶化, 应先与医生沟通, 完善相关检查, 再由医生决定是否需要调整用药。

(2) 定期复诊: 定期复诊能帮助医生及时了解治疗效果和患者身体状况, 对于长期控制病情、预防并发症具有关键作用。通过定期复诊, 医生能根据患者病情调整药物剂量或更换治疗方案, 这点对于慢

性病患者来说尤其重要。

(3) 留心药物不良反应: 他汀类药物可能引起肝功能异常、肌肉疼痛等不良反应, 患者应定期监测相关指标。这样, 患者在不良反应出现初期便可以及时就医, 避免症状进一步加重。

(4) 避免药物相互作用: 多种药物同时使用时, 注意避免药物之间发生相互作用。特别是对于需要长期服用多种药物的患者(如部分老年人和慢性病患者), 在开始新的药物治疗前, 一定要把正在使用的所有药物都告知医生, 以便他们评估潜在的风险并进行调整。

三、冠心病患者的综合管理

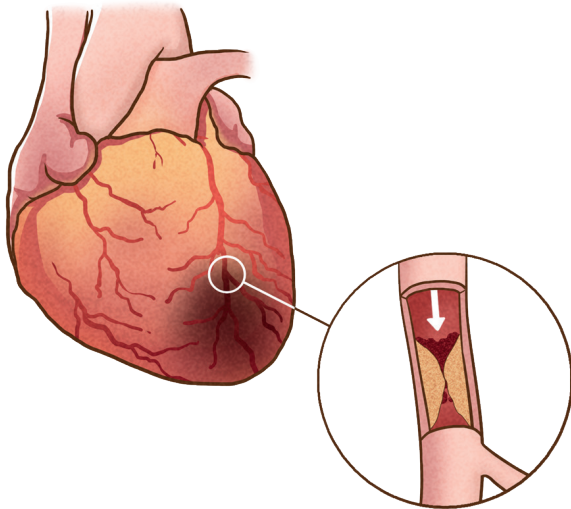
1. 生活方式调整

(1) 合理膳食: 低脂、低盐、低糖饮食, 多吃富含膳食纤维的食物, 如蔬菜、水果、全谷类等, 以促进肠道蠕动, 降低血脂水平。适量摄入优质蛋白质, 如鱼类、瘦肉、豆制品等, 以满足身体对营养的需求。同时, 避免高脂肪、高热量、高盐的食物, 如油炸食品、腌制食品等。

(2) 适度运动: 运动对于冠心病患者非常有益, 但是应根据自身情况选择适合的运动方式, 如散步、慢跑、游泳、太极拳等, 每周至少150分钟。注意循序渐进, 避免过度劳累。如有不适, 应立即停止运动并就医。

(3) 戒烟限酒: 烟草和酒精都是冠心病的危险因素, 尽可能戒烟, 同时限制酒精摄入。

(4) 控制体重: 保持健康的体重, BMI应控制在 $18.5 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ 之间, 避免超重和肥胖。



(5) 心理调适: 保持良好的心态, 避免情绪激动和压力过大。患者可以通过户外活动、散步、旅游等方式进行心理调适, 缓解心理压力和焦虑情绪。若存在严重的心理问题, 建议患者寻求专业心理咨询师的帮助, 接受更专业的治疗。

(6) 调整作息: 保证充足的睡眠时间, 改善睡眠质量, 养成规律的作息习惯, 避免熬夜。

2. 定期监测和随访

冠心病患者应定期到医院进行监测和随访, 及时了解病情变化, 调整治疗方案。监测项目通常包括血压、血脂、血糖、心电图等。此外, 还应定期进行心脏超声、冠状动脉CT等检查, 以评估心脏功能和血管情况。

3. 应对急性心肌梗死

冠心病患者应了解急性心肌梗死的症状和应急处理措施。一旦出现心绞痛持续不缓解、呼吸困难、大汗、恶心、呕吐等症状, 应立即就医。在等待救援的过程中, 可以保持平静, 舌下含服硝酸甘油片或速

效救心丸等药物, 以缓解症状。

4. 进行康复治疗

冠心病患者在经过急性期治疗后, 应进行康复治疗, 以促进心功能恢复, 预防复发。康复治疗通常包括药物治疗、运动训练、心理调适等多个方面。患者应遵循医生的指导, 坚持康复治疗计划, 并定期复诊评估效果。

5. 家庭支持和社会关怀

家庭的支持和社会的关怀对于冠心病患者来说非常重要。冠心病患者往往伴有焦虑、抑郁等心理问题, 此时家人应给予他们足够的关心和鼓励, 帮助他们树立战胜疾病的信心。鼓励患者参与社交活动, 扩大社交圈, 减少孤独感。鼓励家庭成员参与治疗过程, 提供家庭支持, 改善家庭关系。社会也应为患者提供更多的医疗资源和康复服务, 如健康讲座、康复活动等, 帮助他们更好地回归社会和生活。通过组织冠心病患者参加互助小组, 分享经验和感受, 互相支持和鼓励。