



## 生活课堂

三种救命药  
到底该咋用

在心脑血管疾病的治疗、预防和急救中,有三种药,我们最为熟悉:阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸。到底急救时该用哪个?很多人都说不清楚,今天一篇文章全都解释清楚了。

## 阿司匹林:空腹服最好

阿司匹林与青霉素、安定同列为世界三大经典药物,贡献在于大大降低了心脑血管疾病的发病率与死亡率。阿司匹林的临床运用,主要是预防和治疗,就是已发生过心脑血管疾病和极可能发生心脑血管疾病的人群最适合用。

阿司匹林什么时候用?一般是晚上空腹时服用效果最好,有明显胃肠道反应的可早饭后服用。

阿司匹林几小时才起效,不能急救。对于急性心梗,阿司匹林起效比较慢,至少几个小时。

如果身边没有其他急救药,只有阿司匹林,服用的剂量应是300毫克,而不是随便服下“两片”。

另外,急救时为了加快吸收效果,嚼碎服用比“喝水吞下”更实用。

## 速效救心丸:胸闷时服用

速效救心丸是治疗冠心病、心绞痛的急救药,具有预防、治疗和急救三重功效。主要是应急时使用,冠心病高危人群必备。速效救心丸能抗心肌缺血、保护心脏、降低血黏度、解痉镇痛,也可在医生指导下服用,用于防治心脑血管疾病。

出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等先兆症状时,可以迅速含服速效救心丸,切不可等典型的心绞痛发作后再含服。因为每一次心绞痛发作,都会对心脑功能造成严重损害,在有先兆症状时及时服药,能够取得更佳效果。

一般服用后几分钟就能生效,可以防止猝死。但速效救心丸只是应急用药,不能从根本上治疗疾病,症状缓解后应尽快就诊。

速效救心丸适合舌下含服法,药物有效成分通过舌下黏膜吸收,可迅速进入血液循环,为更快地发挥药效,还可先将药丸咬碎后再置于舌下方。若连服两次症状不缓解,要及时将患者送往医院。

## 硝酸甘油:突然胸痛时服用

硝酸甘油片是冠心病人的常备药,它能迅速缓解心绞痛,能急救,关键时刻能救命,是冠心病必备救命药!但硝酸甘油能有效缓解的是一种病——心绞痛!其他心脏疾病用它不救命反而可能会更伤身!所以,要对症下药,不要盲目用药。

冠心病典型心绞痛为阵发性胸闷、憋气、胸痛,出现在胸骨后,可放射到心前区和左臂。

心绞痛的部位有时会发生“偏离”,出现在上腹部或放射到颈、下颌、左肩或右前胸。发作时可能感觉压榨痛或闷胀,甚至感到窒息伴有濒死的恐惧感,此时可用硝酸甘油。

含服硝酸甘油时,坐着效果最好。坐位含服比躺着、站着都好,体位性低血压会引发脑供血不足,出现头晕、低血压,甚至晕厥症状;若含服时采取平卧位,可因回心血量增加,导致加重心脏负担,从而影响疗效。

若含服3次后病情不能缓解,不可继续含服硝酸甘油片,需及时呼叫120,而且不能随意搬动病人。

最后,总结起来就是3句话:阿司匹林主要是预防和治疗使用,能大大降低心脑血管疾病的发病率。

速效救心丸可在应急时使用,冠心病高危患者可随身携带。

硝酸甘油主要是急救时使用,关键时刻能救命,冠心病患者必备!

小健

80%的焦虑、抑郁由压力引起  
快跟“压力山大”说拜拜

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

## 二孩妈妈压力过大导致抑郁

“我怎么活都不对!”一位济南二孩妈妈道出了埋藏在内心深处的那句话。这是一位38岁的职场女性,同样也是两个孩子的母亲。外表上看来她总是很平静,其实内心早已千疮百孔。

1年前,胡女士的二孩宝宝出生了,本来是喜事,胡女士却感到压力倍增。孩子没日没夜哭闹,家人不理解,自己体形外貌发生变化……日复一日,这些就像大石头一样压得她喘不上气来。

后来,胡女士休完产假回单位上班,本来以为能换个心情,却发现自己变得更痛苦了,总感觉有忙不完的工作,回到家还要照顾孩子。本就压力倍增,胡女士还一度受到领导的指责。“我怎么活都不对!”面对陈修哲,胡女士终于说出这句让她痛苦万分的话。

“抑郁症虽然有各种表现形式,但很多时候却是患者的一种自我体验,一个抑郁患者有可能会面带笑容、正常上班,维持一般性工作,但内心可能已经充满了焦虑与绝望。”陈修哲说。

对感觉持续心情低落的人,陈修哲建议去医院进行心理健康查体,因为在他接触的患者中,绝大多数已是中重度患者。在最初出现症状时,这部分患者及其亲人并没重视并进行早期干预,从而耽误了治疗。

## 要学会调节控制情绪

陈修哲表示,对于职场人士来说,工作应激频度和强度、职业优越感、能力、经济状况、对权力的看法等成为影响他们情绪的主要因素。

同样面对压力,为什么有人能很好地缓解,有人却越积越深导致疾病发生呢?陈

## 心灵驿站

9月9日,由山东省心理咨询中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办的“心灵驿站”心理健康公益讲座,走进济南能源集团所属济南能投集团山东德和地热开发有限公司,山东省精神卫生中心主任医师、精神一科主任陈修哲为该公司员工带来一场主题为《健康心理 快乐人生》的心理健康讲座。

修哲解释说,这首先与人对压力的认识有关。有人把压力当成动力,挑战压力在他们看来是一种自我促进。而有人恐惧压力,不能正确对待反而被压倒。其次,这还与人的自身免疫力及是否科学应对压力有关。

在陈修哲的门诊中,有位高中学生因为一次考试失误引发心理障碍。“他是个完美主义者,对自己的学习高标准严要求,因为一次考试失误,便一直控制不住地想这件事,对试卷、作业反复检查,逐渐形成强迫性思维。”陈修哲说。

这其实就是他不能正确认识自己的压力而形成的。陈修哲表示,如果不能很好地缓解压力,久而久之,压力就变成了消极情绪,这对健康的负面影响不容忽视。

这需要随时意识到并控制调节好情绪反应,要能超然解脱。否则,容易发展为职业倦怠——“枯竭综合征”,进而引发心理和躯体疾病。

“80%的焦虑、抑郁是由压力引起的。”陈修哲说,很多人经常感到疲惫、头疼脑胀、恶心、心慌气短、睡眠质量差等,这并不是真正的躯体疾病带来的,而是焦虑抑郁情绪在作祟。一旦这些症状影响到工作和生活,那其实就已经发生心理障碍了。

## 压力过大导致失眠怎么办

面对压力、负面情绪,我们该如何管理呢?“患者首先不应排斥压力带来的症状,要顺其自然,做感兴趣的事如运动来转移注意力,你会发现,专心做其他事情的时候,症状往往不会那么明显甚至会消失。”陈修哲说。

此外,改变压力来源。分析压力的来源和问题的核心,将压力因子逐步击破,不要让压力累积,必要时可以寻求帮助。“沟通是缓解情绪的必要工具,能疏通我们心中的死结。”陈修哲说,我们可以让自己成为善于沟通,做事果断的人,还应该学会管理自己的时间,培训、发展自己。

我们的思维决定了情绪和态度。还可以对自己的思维进行改造。建立积极的生活态度,改变不切实际的信条,避免使用消极词语,保持积极的心理暗示等。

对于如何缓解不良情绪,陈修哲介绍,平时我们可以通过倾诉、写日记等方式适度宣泄,把不良情绪释放出来,从而使紧张情绪得以放松缓解。也可以关注使自己愉悦的事情,不去想烦恼事。

对于压力大导致的失眠问题,陈修哲表示,可以尝试以下几点。1、规律作息:保持生活规律,是睡眠的基本保障。2、清空大脑:让自己放松下来,准备进入休息状态。3、不要担忧明天的事情。4、睡前不要做刺激的事:睡前至少1.5小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目。睡前2小时不要剧烈运动。5、睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物。6、室内环境适宜,睡前听点轻音乐有助于进入放松状态。7、午休不宜过久,特别是夜间睡眠不好的人群。

陈修哲提醒,如果情况较复杂、严重,应该尽快寻求专业心理卫生专业人员的帮助。

## 眼球疼,竟是传输视觉信号的“电线”坏了

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

亮亮是个聪明的小男孩,今年9岁了,平时视力很好,但这两天眼睛不红不肿,看东西就是不清楚,眼球转动时还有点疼痛。妈妈赶紧带他到医院就诊,当时双眼视力只有0.2,医生检查后诊断为“视神经炎”。

山东中医药大学附属眼科医院解孝锋主任介绍,如果把眼球比作照相机,视神经就是将视网膜获得的图像信息传递到大脑,从而产生视觉的“电线”。有时,眼球明明是好的,怎么就突然看不见了?答案可能是“电线”出了问题。

视神经炎是一种常见的视力丧失眼病,目前来说,除了一些儿童会因为感冒等发病外,成年人自身免疫性疾病、感染病原微生物也会发病,更多情况查不出具体病因。

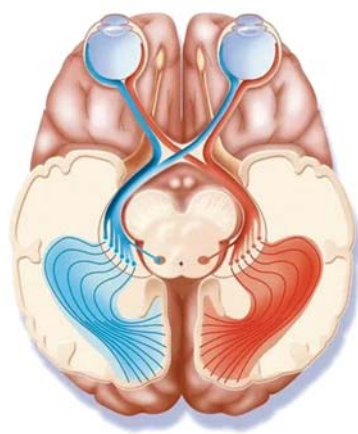
视神经炎症状有很多,如视力模糊或视力暗;盲点,尤其是中央视野有盲点;眼

球运动便会疼痛;头痛;突然失明;夜视力受损;敏感度受损。

解孝锋提醒,儿童视神经炎的典型症状为视力急剧下降与眼球压痛。患儿眼球外观无明显变化,只有在视力完全丧失时才出现瞳孔散大,一般情况下仅为瞳孔对光反射不持久。因此,如果小儿患急性传染病后,诉说视物不清或出现目光呆滞,家长应考虑视神经炎的可能,并及时带孩子去看医生。

临床上将视神经炎分为视神经乳头炎和球后视神经炎两种。前者除有眼压痛、视物不清外,诊断主要依据眼底变化情况;后者除视力下降外,眼底可完全正常。一般而言,儿童患的视神经炎多属于视神经乳头炎,球后视神经炎较少见。

视神经炎既可单眼发病,也会双眼发病。一旦确诊,首先应针对病因治疗。其次,选用肾上腺皮质激素,往往能使病情迅速得到控制,且既可通过口服或静脉给药,又



视神经就像“电线”一样传输信号

可进行眼球后注射。另外,还要配合血管扩张剂、能量合剂、维生素类药、针灸以及中药益视疏肝汤促进恢复等方法治疗。