

## TOP 养生 | 健康最亮点

六爷心梗发作什么是诱因? 及时抢救他会离我们而去吗?  
“老炮儿”的另一种“结局”

近日,管虎导演的电影《老炮儿》成为贺岁档的重磅影片,几乎收获零差评口碑。故事核心很简单:父子亲情和江湖义气。电影里冯小刚饰演的主角六爷,虽然是归隐胡同的六爷,是路见不平的侠客,但最终,他还是一个血管阻塞的心梗病人。

电影里六爷第一次晕倒后,被医院诊断出有冠心病,两支血管严重堵塞,需要尽快进行介入治疗。六爷不听医生治疗方案,自己只愿吃药保守治疗,自作主张从医院跑出来。最终,心梗发作,倒在了冰面上……

如果,六爷进行了介入治疗;如果,六爷戒了烟;如果,六爷换一种方式生活,他会不会不死……

郑州晚报记者 刘书芝  
通讯员 刘璐

## 防霾“神器”迷信不得

2016,新一轮雾霾天再度来袭。市民的“谈霾色变”,也让防霾产品有了市场,然而这些产品真的有效吗?

郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 吸霾神草——绿植

## 专家破解:没实质效果

在陈寨花卉市场,刘先生领着孙女围着各类植物转了一圈也没有挑选到真正满意的:“都说绿萝可以净化空气、吸甲醛,它能吸霾不?”刘先生告诉记者,最近自己身边的人都认为多养植物可以吸霾,所以他特地跑来看看。

对此,郑州市农科所刘劲哲教授说,从植物的生理代谢机能看,绿色植物对雾霾不会有实质性的交换和影响,最多会释放一些负离子。但相对于雾霾中含有的有害成分,防霾作用微乎其微。绿色植物虽然没有坏处,但是如果一个房间内绿植过多,反而对健康无益。因为植物要进行呼吸作用,雾霾天里植物也是要吸收氧气的。

## 防霾神水——洗眼液

## 专家破解:不靠谱

近日遇雾霾笼罩,除了各种花式口罩,所谓的“防霾神器”——防霾洗眼液也开始走红。对此,郑州华夏视光眼科医院专家刘苏冰表示,想降低雾霾对眼部的损害,减少外出、多眨眼睛、分泌泪液才是良方。

刘苏冰指出,抗雾霾只是一个概念。眼部清洗液主要是清洁和缓解视疲劳。想降低霾对眼部的损害,应该让泪液主动发挥“雨刷”作用,勤眨眼,让泪液冲刷附着在眼球表面的粉尘和颗粒物。如果眼部干涩,可早晚用毛巾热敷眼睛。

## 防霾神菜——罗汉果

## 专家破解:没依据

罗汉果20克、乌梅15克、百合10克、广金钱草10克、罗布麻10克……这是网上广为流传的一个“雾霾清肺茶”配方,这则方子被屡屡转发,难道这“雾霾清肺茶”真是防雾霾的神药?

郑州市中医院呼吸内科主任王树凡表示,罗汉果、百合、乌梅的确有止咳作用,也常被用作茶饮。但广金钱草一般用于利尿,未见用于清肺,而罗布麻多用于降压,而且还有一定毒性。此外,罗汉果性寒凉,容易腹泻者不宜用。百合味甘性寒,手足冰冷、畏寒、倦怠乏力、多尿的人,也不宜使用。通过食疗来清肺,没有科学依据。

雾霾对人体的危害主要就是导致呼吸道功能受损,引发支气管炎、哮喘等疾病。而“食疗”只是进入消化系统,根本谈不上“清肺”。与其狂吃罗汉果之类,不如戴上防护口罩。

## 若及时得到抢救,会不会是另一种结局?

快速抢救,争分夺秒是医生治病救人遵循的原则,但实际上他们不可能成为所有急救的主力。在许多突发情况发生的10分钟内,患者很难得到医生的现场救治,然而人的呼吸心跳一旦停止,45秒后瞳孔散大,4~6分钟后脑细胞发生不可逆损害,10分钟后脑组织基本死亡。当发现身边有人突然倒地时,我们该如何在最短的时间内用最正确的方法最大限度地挽救身边人的生命呢?

第一步  
评估环境

首先,我们要评估一下周围的环境,在确保安全的情况下,开始对患者进行施救。

第二步  
评估  
患者状态

用力拍患者的肩膀,并大声对着他的耳朵呼唤他:“喂,你怎么了,醒一醒。”看他是否有反应。如果没有反应,我们在其喉结旁开两指处触摸颈动脉是否有搏动,与此同时我们看胸廓是否起伏。如果颈动脉搏动停止、自主呼吸消失,我们应当立即对患者进行心肺复苏抢救,同时嘱咐周围群众帮忙拨打120急救电话。

第三步  
胸部按压

使患者平躺在硬板床或平地上,不要在软床或者沙发上进行施救。解开患者上衣,放松下身腰带。重点来啦!在什么部位进行按压呢?男性或年轻女性,我们可以选择两乳头连线的中点处,大约心脏的位置。左手掌根部放在两乳头连线的中点处(如果你习惯用右手也是可以的),五指上翘,右手紧扣在左手上,双臂绷直,垂直均匀地用力向下按压,每次按压应当使胸廓充分回弹,但按压的手掌不能离开胸壁。每次下压深度5~6厘米,频率每分钟100~120次,每轮按压30次。

另一种找位置的方法是,在我们肋骨下边向上摸到一个硬骨头的地方,将左手(右手也可以)指腹放在这个位置,右手扣上左手,双臂伸直,垂直向下压,深度5~6厘米,频率每分钟100~120次,每轮按压30次。

第四步  
人工呼吸

按压30次后,我们就要对患者进行人工呼吸。将患者头部偏向一侧,清除患者口鼻分泌物。注意:如果有假牙的一定取出。将患者头部放正,用纱布(如果没有纱布可以干净的毛巾或手绢代替)包住患者的嘴。这个时候可能有人问,为什么用纱布包住患者的嘴?这是为了保护患者,否则如果患者有传染病的话可能会传染给你。

用手指用力抬起患者下颌,打开气道。用左手放在患者的上额,两只手指捏住患者的鼻子,深吸一口气,对着患者的嘴吹气。注意:做人工呼吸时,要用自己的嘴包住患者的嘴。用力吹气两次之后要对患者继续进行胸部按压。因此成人每轮胸外心脏按压和人工通气的比例为30:2。

第五步  
评估  
患者状态

连续做5组胸部按压和人工呼吸之后,我们还是用之前那个方法对患者进行判断,查看患者颈动脉搏动是否恢复、自主呼吸是否恢复。如果颈动脉搏动及自主呼吸恢复,那么我们可以将患者头偏向一侧,等待专业急救人员到达。如果仍然没有脉搏,我们要继续对患者进行胸外心脏按压和人工通气,直至专业急救人员赶到。

六爷心梗发作  
什么是诱因?

郑州人民医院心内科二病区主任刘恒亮介绍,急性心梗的发生多在冠状动脉粥样硬化狭窄基础上,由于某些诱因致使的,常见的诱因有以下方面:

## 过劳

过重的体力劳动,尤其是负重登楼,剧烈运动,连续紧张劳累等,都可使心脏负担加重,诱发斑块破裂,导致急性心肌梗死。

## 激动

由于激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化诱发。

## 暴饮暴食

进食大量含高脂肪高热量的食物后,血脂浓度突然升高,导致血黏稠度增加,血小板聚集性增高。在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓,引起急性心肌梗死。

## 寒冷刺激

突然的寒冷刺激可能诱发急性心肌梗死。因此,冠心病患者要十分注意防寒保暖,冬春寒冷季节是急性心肌梗死发病较高的原因之一。

## 便秘

便秘在老年人当中十分常见。临床上,因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老年人并不少见。必须引起老年人足够的重视,要保持大便通畅。

## 吸烟、大量饮酒

吸烟和大量饮酒可通过诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而诱发急性心肌梗死。

所以,六爷除了没有及时治疗堵塞的血管外,以上6条发病诱因占了4条之多。刘恒亮主任提醒,若遇胸痛、心慌、乏力、头晕以及呼吸困难的情况时,可能是心梗发生的预警信号,这时应立即就地休息,及时拨打120。