

中国心梗救治日

专家提醒

建立健康生活方式
远离心梗威胁

新华社南京11月20日电 11月20日是中国心梗救治日。专家提醒,秋冬季节来临,天气转凉,急性心血管疾病进入高发期,成为威胁人们健康的一大隐患,建议尽早改变不良生活习惯,建立健康生活方式,保护心脏健康。

江苏省人民医院心血管内科主任医师王连生介绍,随着人们生活及工作方式的改变,冠心病逐渐向年轻化发展。其中,饮食结构不合理、作息不规律、久坐不动等多种不健康生活方式是冠心病及其严重并发症的常见诱因。

“比如,长时间久坐可能导致能量消耗减少,影响胰岛素活性,进而导致糖尿病和血脂异常,增加冠心病的发病风险。”王连生说,此外,睡前长时间刷手机更容易推迟入睡时间,影响睡眠质量。夜间暴露在屏幕的“蓝光”下,还可能导致昼夜节律延迟和心脏自主神经活动紊乱。

王连生表示,在心血管病一级预防中,健康的生活习惯扮演着重要角色。他建议在日常饮食中,可养成地中海式饮食习惯,即多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、家禽、鱼类、豆类、坚果和全谷类食物,限制钠盐、糖、含糖饮料及红肉的摄入,食用油以橄榄油等非热带植物油为主。

与此同时,定期运动还可以帮助控制体重、降低血压、改善胆固醇水平,确保心脏和其他器官获得充足的氧气和营养。王连生建议,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,推荐每周进行弹力带训练等肌肉强化活动。上班人群可在工作期间适当活动,减少静坐时间,如每小时起身活动5分钟到10分钟。他同时提醒,良好的睡眠习惯对于维护心脏健康至关重要,建议在安静、黑暗、温度适宜的环境下入睡,建立相对固定的睡眠和起床时间,避免睡前使用电子设备。

心梗急救

记得两个“120”

医学专家提示

出现急性胸痛可及时拨打120急救电话
争取让心梗患者在黄金120分钟内得到救治



心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命

我国每年新发心肌梗死超过100万例
且呈年轻化趋势

医学专家提示

心脏大动脉如果由于血栓或其他原因突然闭塞,就会导致心肌坏死,此时患者应尽快拨打120急救电话,通过救护车得到有效救治

医务人员要争取在120分钟内开通闭塞的血管

我国近年来建立胸痛中心网络,对关键环节进行标准化建设,开辟了急性心梗这类胸痛相关疾病的绿色通道



根据胸痛中心专家委员会公布的数据

截至目前 全国

参加胸痛中心建设单位已有约6000家

通过验收单位2997家

胸痛救治单元及救治点建设数量3.2万家

实现全国31个省(区、市)全覆盖
县域96%覆盖



全国心梗平均救治时间从胸痛中心建设前的115分钟缩短到目前的71分钟

新华社发(王威制图)

世界慢阻肺日

这些常识要留意

新华社沈阳11月20日电 慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性气道疾病,老百姓称其为“肺气肿”。国家卫生健康委数据显示,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,但其患病知晓率仅为0.9%。慢阻肺的诱因有哪些?肺功能检查有何必要性?11月20日是第23个世界慢阻肺日,记者就群众关注的相关热点采访了有关专家。

吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素。“如果患者有吸烟史,又出现了不同程度的咳嗽、咳痰,稍作活动就呼吸困难、胸闷,就要考虑慢阻肺的可能,及时就诊。”沈阳市第十人民医院呼吸一病区副主任郭洋说。

专家表示,慢阻肺高危人群包括长期吸烟及二手烟暴露者,经常暴露于生物燃料、粉尘及有害气体等环境的人群,应定期进行肺功能检查。

慢阻肺具有“三高三低”的特点,即高发病率、高致残率、高死亡率以及低知晓率、低诊断率、低控制率。

“临床上,慢阻肺早期患者来就诊的不多,因为这一病症早期症状不明显,很多患者即使经常性咳嗽、咳痰,也觉得是自己年纪大了或是抽烟后的正常反应,当症状严重后再来就诊,往往已是中晚期。”郭洋说。

慢阻肺并非完全“防不胜防”。“肺功能检查是诊断慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段,建议40岁及以上人群或慢阻肺高危人群每年检查1次肺功能。近期曾出现心肌梗死、肺大疱、气胸等病症的患者,不适宜马上做肺功能检查,需先稳定病情。”郭洋说。

冬季是慢阻肺患者症状易加重的季节。专家表示,慢阻肺患者应留意室内的温度和湿度,可使用加湿器,但要注意定期对加湿器进行清洁,雾霾天应尽量减少外出。

近年来,多地基层医疗机构配备了简易的肺功能仪,提高慢阻肺筛查的可及性。郭洋建议,慢阻肺患者要正确、规律使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果和和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少做1次肺功能检查。

节令之美

22日3时56分小雪

据新华社天津11月20日电 “莫怪虹无影,如今小雪时。”北京时间11月22日3时56分将迎来小雪节气,此时节,很多人都期待“小雪轻盈如解舞,故故穿帘入户”这般浪漫美好一幕的发生。

小雪,是二十四节气中的第二十个节气,也是冬季的第二个节气。天气寒冷,降水形式开始逐渐由雨变为雨夹雪或雪,由于此时“气寒而地未寒”,所以下雪的次数不多,雪量也不大,故称之为小雪。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,在二十四节气中,除小满外,小与大往往对应出现,如小暑对应大暑、小雪对应大雪,小寒对应大寒,反映了中国古人对自然界变化的观察和总结。

雪,是大自然的精灵,也是冬天的使者。当雪意初现,独特的

冬天就开始展露其素美的容颜。因而,每逢小雪节气,人们大都渴望那迷人的初雪降临。

王来华表示,我国幅员辽阔,冬季气候的南北差异比夏季大得多,因此各地初雪时间差别也很大。东北和西北部分地区通常在小雪节气之前就已率先飘雪;华北、黄淮区域一般会在小雪节气时迎来初雪;南方大部分地区通常会在12月中旬之后见雪,而到了华南地区,一年中能不能见到雪花飞临,则完全要看机缘了。

小雪,亦如它的名字,充满了无尽的浪漫与诗意。自古以来,每逢瑞雪初降,骚人墨客无不思绪与感慨“齐飞”,留下了许多诗词佳作,如“花雪随风不厌看,更多还肯失林峦”“云暗初成霰点微,旋闻簌簌洒窗扉”“檐飞数片雪,瓶插一枝梅”等,不胜枚举。