

这份心梗防治指南请收好

正确院前处理 是“救命关键”

每年11月20日是“中国心梗救治日”，对于普通市民而言，能否识别预警信号、正确开展院前应对，直接决定着患者的生死。近日，记者采访西安市红会医院心血管内科二病区负责人李超民，他结合临床常见误区，为市民梳理出一套“人人能用、句句实用”的心梗防治指南。

心梗的“伪装信号”很多样

“很多人以为心梗就是突发剧烈胸痛，其实半数患者发病前会有‘预警信号’，尤其老年人、糖尿病患者常表现为非典型症状，特别容易被忽视。”李超民提醒，心梗的“伪装信号”远比想象中多样。比如莫名的极度疲劳，做家务、散步时突然乏力，休息后也无法缓解；或是无诱因的牙痛、下颌痛，疼痛位置不固定，服用止痛药无效；还有上腹部胀痛、恶心呕吐，容易误当作胃病；甚至出现肩背酸痛、胸闷气短、心慌盗汗等症状。这些信号的共同特点是“与活动相关”，活动后加重，休息后无改善，一旦出现需立刻警惕。李超民强调，只要出现不寻常的疼痛或不适，且持续超过15分钟不缓解，就必须高度警惕心梗可能，切勿自行判断拖延时间。

一旦怀疑心梗，正确的院前处理是“救命关键”，这几步必须做对：

第一步，立即停止活动。让患者原地坐下或平躺，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅，绝对禁止走动、弯腰等动作，减少心肌耗氧量，避免加重病情。

第二步，快速呼救。立即拨打120，清晰告知“疑似心梗”“具体地址”“患者症状”，保持电话畅通，切勿犹豫等待，更不要抱着“可能忍一忍就好”的想法。

第三步，合理用药。如果患者既往有冠心病史，医生曾开具硝酸甘油，且当前测量血压不低(>90/60mmHg)，可以在等待救护车时尝试舌下含服1片硝酸甘油。如5分钟后无效，可再次含服，最多不超过3次。切记，血压不明或偏低时严禁使用。“如果身边没有硝酸甘油，但有常备的速效救心丸，可以按照说明书剂量舌下含服尝试缓解症状。”

第四步，做好应急准备。若患者突然意识丧失、呼吸停止，旁观者需立即开展胸外按压：双手交叉重叠，放在患者胸骨中下部，用身体重量垂直按压，频率100-120次/分钟，按压深度5-6厘米，直到急救人员到达。如果现场有AED(自动体外除颤器)，可按照语音提示操作，电击后继续按压，不要中途停止。

“院前最常见的误区，就是家属擅自驾车送医。”李超民特别提醒，自行送医有三大风险：一是途中患者病情可能突然恶化，出现心律失常、心跳骤停，无法及时抢救；二是普通车辆无法像救护车一样开辟绿色通道，耽误救治时间；三是家属慌乱驾驶易引发交通事故，反而雪上加霜。“专业的急救车不仅能快速转运，还能在途中进行心电监护、吸氧、给药等急救措施，为后续治疗争取时间。”

日常防护比救治更重要

预防心梗，日常防护比救治更重要。李超民结合高危因素，给出具体可操作的建议。

首先是控制好基础病，高血压、糖尿病、高血脂患者，需定期监测指标，遵医嘱规律服药，不可擅自停药或换药。

其次是调整生活习惯，戒烟限酒，饮食低盐低脂，少吃油炸食品、肥肉、动物内脏，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白；规律运动，避免久坐，每周至少运动150分钟，可选择快走、太极拳等温和运动，避免剧烈运动。

最后要注意规避诱发因素，冬季注意保暖，清晨气温低时尽量避免外出；保持情绪稳定，避免大喜大悲、过度劳累；保证充足睡眠，不要熬夜。

据《西安晚报》

世界慢阻肺日： 更好守护我们的呼吸

□新华社记者 徐鹏航

经常咳嗽不断，一爬楼气喘吁吁，严重时甚至感觉无法呼吸……呼吸，本是生命中最自然的动作，但对我国近1亿慢阻肺病患者来说，却好似日复一日的艰难战斗。

如何更好守护每一次呼吸？今年11月19日是世界慢阻肺日，记者在当日召开的2025中国慢阻肺病大会上采访了相关专家。

做好基本防护 确保平安过冬

慢阻肺病全称为慢性阻塞性肺疾病，核心症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难。进入冬季，气温骤降，慢阻肺病患者一旦感染流感，更容易发展为重症肺炎或继发细菌感染。

中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2025年第45周)》显示，当前我国已进入呼吸道传染病高发季节。国家呼吸医学中心副主任杨汀指出，慢阻肺病患者应通

过及时接种流感疫苗、外出时规范佩戴口罩、坚持规范用药等途径，有效控制气道炎症，维持病情稳定，降低急性加重的几率。在流感流行期间，应尽量减少前往人群密集场所，勤洗手、常通风。

中西医结合 提高生活质量

“中医调理让我的体质明显改善，感冒次数少多了。”北京市朝阳区太阳宫社区卫生服务中心的中医诊室里，慢阻肺病患者李大爷定期来接受艾灸治疗。

“中西医优势互补，能够更好守护呼吸健康。”中日友好医院中西医结合肺病一部副主任医师李得民说，西医擅长快速“治标”，如用抗生素抗感染，用祛痰药稀释

痰液；中医则从根源着手，通过健脾化痰等方法，调理脏腑功能，减少痰的生成。

临床实践表明，在慢阻肺病急性发作期，使用西药快速控制炎症的基础上，联用中医药经典名方可以更快缓解临床症状；在疾病稳定期，吸入药物治疗的基础上，通过中医调养能够“扶正固本”，还可以练习太极拳、八段锦

等中医功法强体魄，改善生活质量。

随着人口老龄化加快，中西医结合在慢病防治中的优势日益凸显。健康中国行动慢性呼吸系统疾病防治行动明确中西医并重。《关于加强基层慢性病健康管理服务的指导意见》指出，将中医药服务融入慢性病健康管理服务的全流程。

社区免费筛查 提升健康教育

沈阳市和平区长白社区居民陈先生今年在社区免费筛查中发现，常年咳嗽不断的“元凶”竟是慢阻肺病。

“通过规范治疗，不少患者的‘老毛病’得以好转。”沈阳市和平区长白社区卫生服务中心主任陈瑶和同事们加强随访，为社区里的慢阻肺病患者提供用药指导和健康教育。

“慢阻肺病在我国40岁及以上人群中的患病率超13%，但知

晓率低，许多患者在确诊时已出现不可逆的肺功能损害。”杨汀说，慢阻肺病患者早期肺功能下降速度快，早发现、早治疗对于延缓疾病进展至关重要。

今年以来，国家卫生健康委等部门将慢阻肺病纳入基本公共卫生服务项目；健康中国行动提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能；国家呼吸医学中心牵头制定《国家基层慢性阻塞性肺疾病防

治及管理实施指南(2025)》，为慢阻肺病的筛查、管理提供依据。

针对慢阻肺病的基层健康防线正在初步构建。

“早筛早治，需要提高基层医疗人员的诊治能力。”中日友好医院党委书记李天庆指出，国家基层慢阻肺病防治管理办公室开展相关培训项目，已帮助10万余名基层医务人员提升规范化实操能力水平。

新华社北京11月19日电

科学防治儿童流感



11月20日是世界儿童日。随着气温逐渐下降，流感作为常见急性呼吸道传染病，已进入流行期。流感的传播速度快，感染范围广，人群对流感病毒普遍易感，儿童更易“中招”。

如何预防流感？专家表示接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，接种后即使感染，也能降低发展为重症的风险。同时，要保持良好的卫生习惯，勤洗手，避免用手触摸眼、鼻、口，保持环境清洁、多通风。此外，均衡膳食，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，适度运动，保证睡眠充足，能增强抵抗力。流感流行季节尽量减少到人群密集、空间密闭的公共场所，如需前往应科学佩戴口罩。

新华社发 王鹏 作