

表面是胃痛牙痛 实际可能是心梗

11月以来,各大医院急诊和心内科接诊的急性心梗患者数量迅速上升。福建医科大学附属第二医院急诊科的数据显示,截至目前,已经超过60人次,较10月全月总量明显增多,患者主要集中在中老年群体。

根据以往经验,每逢降温,急性心梗患者就会多起来。每年11月至次年3月,是心梗和卒中的发病高峰。福医大附二院胸痛中心行政总监、心血管病医学中心主任王耀国提醒,随着冬季气温骤降、昼夜温差加大,血管收缩频繁,心梗发病率进入高发期,且呈现年轻化趋势。掌握心梗急救知识,既能守护自己,也能救助他人。

□融媒体记者 张沼埯



掌握心梗急救知识,既能守护自己,也能救助他人。(CFP 图)

识别心梗“求救密码” 抓住最佳救治时机

专家提醒,中老年人需警惕身体预警信号:70%以上心梗患者发病前数周已有征兆,却常被误判为“胃痛”“肩周炎”等而错失最佳救治时机。

当身体出现以下情况时,一定要高度警惕,这很可能是心梗在“求救”!

典型信号:“胸口压得慌”伴随“一身大汗”。

胸口突然像被一块大石头死死压住,或者感觉脖子被人掐住,喘不上气。这种疼痛或闷痛感通常是持续性的,休息也无法缓解。

疼痛可能会向左肩、左手臂,甚至手指尖放射。整个人瞬间一身冷汗,衣服都可能浸透,

同时脸色发白、手脚冰凉。

不典型信号:“胃痛”“牙痛”“没力气”。

“胃痛”陷阱:突然出现胃痛、烧心或上腹部压迫感,吃了胃药也不见好转。

“牙痛”陷阱:出现不明原因的牙痛,尤其是下排牙齿,去看牙医却查不出任何问题。这很可能是心脏疼痛放射至牙齿所致。

“乏力”陷阱:突然感觉浑身没劲,异常疲惫,比如爬两层楼就气喘吁吁,或者明明没干什么却觉得特别累。

这些不典型信号在老年人、女性以及糖尿病患者身上尤为常见,也最容易被忽视,需要格外引起重视。

“隐匿性心梗”高危人群 做好日常监测工作

哪些人群是“隐匿性心梗”的高危人群呢?主要包括以下几类:

老年人,症状往往表现为虚弱、嗜睡,胸痛不明显;女性,其心梗症状常常是疲劳、后背疼或下巴疼,而不是典型的胸痛;糖尿病患者,其神经病变会掩盖疼痛感觉,容易突发心律失常、心衰或意识模糊;慢性肾病患者,其心血管风险本身就很高,冬季更要当心;有心血管病史的人,血管内皮已经受损,对寒冷更敏感。

此外,还有吸烟者、“三高”控制不好的人、情绪波动大的人。

对于以上高危人群,日常监测不妨这样做:

每天测量血压、血糖、体重这些指标。生活细节方面,早上起床要慢一点,防止跌倒,外出一定要保暖,饮食要低盐低脂。当出现不典型的胸痛、放射性疼痛、上腹痛、呼吸困难、异常疲劳、冷汗,及恶心、头晕、睡眠障碍等症状,要提高警惕。



气温每降低1℃ 心梗风险增加2%

在冬季,低温会导致人体体内的外周血管自然收缩,这可能会引起血压升高,进而加重心脏的工作负担。尤其是当人们从温暖的室内环境骤然进入寒冷的室外时,血管可能因受到冷空气的强烈刺激而急剧收缩,进而导致血液供应的中断或血管的阻塞,从而增加心脑血管意外发生的风险。有研究显示,气温每降低1℃,心血管疾病相关死亡率增加1.6%,发病率增加1.2%,而心肌梗死的风险更是增加2%。

在2025年“120中国心梗救治日”之际,福医大附二院心血管内科支部和急诊科党支部以“心梗拨打120,胸痛中心快救命”为主题,积极开展义诊科普宣教系列活动。王耀国提醒,急性心肌梗死的救治,最核心的是快速开通闭塞的血管,牢记两个“120”。不要轻信谣言,果断选择“120”,果断去胸痛中心看急诊,果断决定介入手术!

一是“有胸痛,我要拨打120”:即胸痛是心梗发作的标志性症状,急性心梗发生后要立即拨打120;

二是“心梗救治,争取黄金120分钟”:即急性心梗从发病到开通梗死血管如能在120分钟内完成,可大大降低病死率和致残率,取得良好的治疗效果。

美容线缝合后 为何还要拆线

本报讯(融媒体记者张沼埯 通讯员苏惠强)经常会碰到患者发出这样的疑问:“美容线不是不用拆吗?”第910医院烧伤整形外科专家介绍,其实,这里存在一个误区,“美容线”不直接等同于“可吸收线”。

美容线重点在于“美容”效果,不在于“线”本身,而在于伤口的愈合质量与长远的美观效果。因此,整形医生常会选择极细的不可吸收的单股线,与多股编织线相比,单股线表面光滑,没有缝隙藏匿细菌,能有效降低线孔感染的风险。

同时,拆线时顺滑无阻,不会因牵拉而加重组织损伤。由于缝线本身造成的创伤极小,身体需要修复的“针眼”也非常微小。在拆线后,这些微小的针眼会在数周至数月内,随着皮肤的新陈代谢而自我修复、淡化,最终达到“几乎看不到缝合痕迹”的理想状态,也就是所谓的“美容”。

而一般使用可吸收线进行缝合的是深层缝合,来缝合皮下的脂肪、筋膜等深层组织。这样做的目的是消除死腔、减轻皮肤张力,这是预防疤痕增宽的关键一步。因为这层线是在里面的,最终会被吸收,不需要拆除。

所以,拆线与否,本质上是医生根据伤口情况、所在部位、张力大小以及个人需求,所做的专业判断与选择。坚持精细的外缝合与适时拆线,是为了在安全愈合的基础上,争取最理想的美观效果。当一位外科医生制定了“精细外缝合+按期拆线”的方案时,实际上是选择一条虽然操作更麻烦、耗时更长,但远期美观效果更可控、更理想的路径。

助长高靠吃动睡 转骨期运动为先



运动有助于强健筋骨、刺激生长。(CFP 图)

本报讯(融媒体记者张沼埯)人的一生有两次快速发育生长期,一是婴儿期,二是转骨期。转骨期,就是指由儿童向成人转变的生长发育期。转骨期,是青少年生长发育的第二高峰期,是骨骼生长身体增高的黄金期。在儿童“转骨期”的成长关键期,如何科学助力身高增长?福建省名中医崔闽鲁主任医师强调,“运动、饮食、睡眠”三位一体,其中“运动”被置于首位。

他认为,运动不仅强健筋骨、刺激生长,更能疏肝健脾、调畅气血、涵养情志,是实现孩子“神型同康”的基础,与科学进补相辅相成。

崔闽鲁主张,转骨期运动需遵循“适度、纵向、规律”三大准则:男孩每日保持3000米跑步运动量,女孩以2000米为宜,同时可搭配跳绳、篮球、游泳等纵向伸展运动。这类运动能直接刺

激骨髓生长板,促进软骨细胞分裂,同时通过肢体屈伸疏通经络、舒畅气血、助长筋骨。

他强调:“运动不是简单的体力消耗,而是以动养气、以气生精、以精生智,让孩子神型同康。”崔医生建议运动与饮食调养相辅相成进行调理。转骨期儿童可遵医嘱服用“壮骨辟骨”方药,搭配清炖大公鸡的“发育壮骨汤”,每周1—2次,服用到有明显长高为止。但他同时警示,进补需以“平补、缓补”为原则,避免鹿茸、肉桂等大补之品。而运动能有效化解进补可能产生的“虚火”,通过汗液排出体内郁热,实现“补而不滞”。

对于脾胃虚弱、挑食厌食的儿童,崔医生建议以健脾方药调理脾胃功能,再引导其规律运动,形成“脾胃运化、营养吸收、运动促生长”的良性循环。

凝心共治聚合力 东星社区开展惠民行活动



东星社区举办的惠民行活动现场

本报讯(融媒体记者李菁 通讯员蔡燕萍 文/图)日前,丰泽区城东街道东星社区在“党建+”邻里中心广场举办惠民行活动。活动现场开展了党的二十届四中全会精神专题宣讲活动,凝聚奋进力量。此

外,丰泽区人大常委会、丰泽区应急管理局等单位参与的共建仪式同时进行,政策咨询、法律援助、免费体检、专科咨询、家庭教育、金融惠民、惠民市集等服务,切实为居民解决了日常生活中的难题。

健康新知

感冒休息很重要 大意轻视恐“伤心”

本报讯(融媒体记者张沼埯)普通感冒或胃肠型感冒虽然是常见的自限性疾病,但如果在患病后没有充分休息,甚至超负荷劳作,可能会诱发严重心脏病,如病毒性心肌炎,不及时治疗可能会并发心脏扩大、恶性心律失常,甚至猝死等。

若在发热、全身酸痛、咽痛、倦怠、恶心、呕吐、腹泻等症状后,又出现心悸、胸闷、胸痛或心前区

隐痛、头晕、呼吸困难、浮肿,甚至晕厥等,要高度警惕病毒性心肌炎,积极就医进行诊治。

一旦确诊为病毒性心肌炎,要根据病情卧床休息半个月到一个月,3—6个月内不能参加重体力活动,多进食富含维生素和蛋白质的食物,病情较重者需吸氧并限制钠盐摄入。同时,遵医嘱服用黄芪、维生素C等营养心肌的药物及其他对症支持治疗。

“冬吃萝卜赛人参” 说的是哪种萝卜



冬吃白萝卜可解燥热(CFP 图)

常言道,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”,也有俗语说“冬吃萝卜赛人参”。冬天到了,很多人选择吃些萝卜来进补,为什么冬天宜吃萝卜?到底怎么吃才能达到养生的效果呢?

《中国药典》记载,萝卜又名莱菔、萝卜、芦菔、芥根,性凉,味甘、辛,入脾、胃、肺经,具有清化痰热、消积导滞、下气宽中的功效,主治痰热咳嗽、食积腹胀、呕吐反酸等。

老中医王智明表示,“冬吃萝卜夏吃姜”的“萝卜”一般指白萝卜。中医认为,萝卜性凉。“冬天”与“萝卜”乍看似乎不搭,细想却有奥妙。

冬天天气干燥,尤其是在有空调或暖气的房间里,干燥尤甚,人体易有内热,白萝卜正好可以起到败火、去燥热的作用。

熟的萝卜“补而不滞”,既抑制了“虚不受补”,又可防止“补过头”。“冬吃萝卜赛人参”的俗语,强调的也是萝卜在特定时节“以通为补”的独特价值。

王智明介绍,不少人食用白萝

卜后,会出现频频放屁的情况,更有人因此再也不敢吃萝卜。实际上,这是“下气”功效的体现。所谓“下气”,就是加强胃肠道运动,使胃肠道的气体从肛门排出,这样能很好地缓解因胀气引起的胃胀、腹胀等不适。

萝卜虽好,但脾虚者少吃萝卜。因为萝卜有下气和消滞的作用,脾胃虚弱(表现为胃纳不佳、大便溏薄)且没有积滞的人,最好不要经常吃萝卜。因为人一旦行气过多,就有耗气的可能,这会使脾胃虚弱的状态无法好转,甚至加重虚弱的情况。

老慢支、哮喘病人,别吃萝卜。萝卜性偏凉,因此不适合以虚寒为主要表现的咳嗽(痰白、质稀或如泡沫)。而慢性支气管炎、支气管哮喘等病人的病程一般较长,在体质方面也以脾胃亏虚为主,因此不适合食用萝卜祛痰。如果以上患者无法判断自己到底能不能吃,建议咨询专业的医生。

□融媒体记者 张沼埯

容缺后补现场代收 卫生许可证高效办

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员王金艺 庄铭)“以前要跑好几趟,现在现场核查时直接就帮我把材料问题解决了,还代收代交审批,为我们节省大量时间和精力。”日前,正在办理卫生许可证的一位旅店主表示,对南安市新推出的卫生许可证“容缺后补+现场代收”服务模式,连连点赞,直夸贴心、高效,解决急难愁盼问题。

据介绍,在告知承诺制下的容缺后补机制本是一项便民举措,但不少申请人对该政策了解不深、缺乏专业指导,难以在第一时间备齐所需材料,导致频繁往返补交材料。

为破解这一困境,进一步深化“放管服”改革和优化营商环境,南安市卫健局联合政务服务中心创新推出卫生许可证“容缺后补+现场代收”服务新模式。该模式发挥卫生监督协管员作用,将服务延伸至现场核查环节。卫生监督协管员在现场核查时主动提供专业、全面的指导,详细告知容缺后补材料需要准备的内容、格式要求以及补交的时间节点,并协助办理。协管员还会直接收取容缺材料,在核查结束后第一时间将收取的容缺材料交至审批窗口,及时完成审批流程,真正实现“一次上门,全程办结”。