

世界心梗日，关于心梗你必须知道的事

全媒体记者 李佳珊 通讯员 曹洁琴

最近你是不是在短视频平台经常刷到关于心梗早期有哪些症状的视频？在每年的11月20日，全球都会共同关注一个关乎生命健康的重要日子——世界心梗日，也被称为“心梗救治日”。这一节日的设立，旨在引起公众对心梗的重视，提高人们对这一严重心血管疾病的认知，并普及急性心梗的规范化救治流程。心梗，这个听起来就让人心生畏惧的医学名词，不仅困扰着医学界，更是威胁人类生命健康的一大元凶。然而，许多人对心梗的了解却远远不够。慈林医院心内科副主任医师张波来深入探讨心梗的方方面面，帮助大家更好地认识并预防这一疾病。

心梗的定义与症状

心梗，简而言之，就

是心肌因血液供应不足而导致的坏死。这一疾病的发生，通常是由于冠状动脉被血栓堵塞，导致心肌细胞无法得到充足的氧气和营养，进而引发坏死。心梗发病急骤，且死亡率高，是心血管疾病中最为凶险的一种。

心梗的典型症状主要包括剧烈的胸痛。患者往往会感到胸部有压迫感、紧缩感，甚至伴有濒死感。这种胸痛通常持续超过30分钟，且不会因休息或服用硝酸甘油等常规药物而缓解。除了胸痛外，患者还可能出现恶心、呕吐、出汗、气短等症状。值得注意的是，不同人群的心梗症状可能有所不同。女性、老年人和糖尿病患者等特定人群，可能没有典型的胸痛症状，而是表现为不明原因的疲劳、虚弱或呼吸困难。有的患者甚至可能出现牙痛、上腹部痛以及手臂和背部疼痛等不典型症状。当这些人群出现上述症状时，应高度警惕，及时就医。

心梗的成因与预防

心梗的发生并非偶然，其背后隐藏着复杂的成因。冠状动脉粥样硬化是心梗的主要原因。当冠状动脉内壁积聚脂肪、胆固醇等物质，形成斑块时，会导致血管狭窄。一旦斑块破裂，血液中的血小板会迅速聚集在破裂处，形成血栓，进而完全堵塞血管，导致心肌缺血坏死。

除了冠状动脉粥样硬化外，高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动以及精神压力大等因素也是心梗的重要危险因素。因此，预防心梗的关键在于控制这些危险因素。

首先，保持健康的生活方式是预防心梗的基础。均衡饮食、适量运动、戒烟限酒以及控制体重等健康习惯，有助于降低心梗的发生风险。其次，定期体检是及时发现并控制高血压、高血脂、糖

尿病等慢性疾病的重要手段。通过定期体检，可以及早发现这些疾病的迹象，并采取相应的治疗措施，从而避免病情恶化引发心梗。

此外，对于已经患有动脉粥样硬化的高危人群，医生可能会建议服用他汀类药物稳定斑块、阿司匹林抗血小板等药物，以降低血栓形成的风险。这些药物的使用需要在医生的指导下进行，以确保安全有效。

心梗的救治与康复

尽管采取了各种预防措施，但心梗仍有可能发生。一旦发生心梗，及时就医和科学治疗是挽救生命的关键。

时间就是生命，时间就是心肌。在心梗的急性期，每一分钟都至关重要。因此，患者一旦出现心梗的症状，应立即拨打急救电话，绝对不能自行前往医院。在等待

急救车到来的过程中，患者应尽量保持平静，避免剧烈运动，以减少心肌的耗氧量。

接触到医务人员后，专业的医务人员会迅速进行心电图检查，并结合症状、心肌坏死标志物等相关检查，诊断是否为心梗。一旦确诊，医生会立即采取紧急再灌注治疗策略，如溶栓治疗、介入治疗或外科手术等措施，以尽快恢复心肌的血液供应。这些治疗措施的选择需要根据患者的具体情况和病情严重程度来决定。

后期，患者还需要进行系统的康复治疗。药物治疗是康复治疗的重要组成部分，包括服用抗血小板药物、降脂药、降压药、降糖药物等，以预防再发心梗和其他心血管事件。此外，心脏康复训练也是康复治疗的重要环节。在专业医生的指导下，患者进行适量的有氧运动和力量训练，有助于增强心肺功能，改善生活质量。

健康大讲堂

中国公民健康素养66条——基本知识与技能释义

艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播，或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头和针具、输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可能造成传播，与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。性传播是指异性或同性无防护性行为引起的传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传染给胎儿，也可以通过哺乳传染给婴儿。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。在日常工作和生活中，与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播，不会通过礼节性接吻、拥抱传播，也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策，抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为，提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套，可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后，要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后，应主动告知性伴或配偶。

全媒体记者 李佳珊 整理

健康政策直通车

全媒体记者 李佳珊 通讯员 曹洁琴 蒋臻 包自立

说起登革热，大家往往会将其与蚊虫传播、热带及亚热带地区的夏季联系起来。然而，近日已入深秋，市第二人民医院医疗健康集团接诊了两例登革热患者。对此，该院检验科主任、副主任技师史澈表示，尽管气温下降蚊虫减少，但登革热病毒仍有可能通过输入性病例在本地传播，市民仍需保持警惕。

据了解，这两位患者均是因高烧不退并伴有皮疹等症状来医院就诊。尽管已自行服用了退烧药，但病情并未得到缓解。医生在详细询问病史并进行了一系列检查后，发现患者的登革热病毒NS1抗原呈阳性，且白细胞和血小板数量明显低于正常值。进一步询问得知，这两位患者都曾有过疫源接触史，从而确认了登革热的诊断。

登革热是一种由登革病毒引起的急性传染病，主要通过被感染的埃及伊蚊或白纹伊蚊叮咬传播。虽然人与人之间不会直接传播，但输入性病例仍有可能引发本地传播。登革热在全球热带及亚热带地区广泛流行，尤其是在东南亚、太平洋岛屿和加勒比海等国家和地区。在我国，广东、云南、福建、浙江、海南等南方省份是登革热的高发区，而登革热的发病高峰主要集中在夏秋季。

史医生特别提醒，登革热的症状与新冠、流感、细菌性感染等疾病存在相似之处，很容易被漏诊或误诊。登革热的潜伏期通常为1至14天，一般为5至9天。其典型症状包括急性高热、皮疹和出血，伴随症状有关节痛、眼球疼痛、肌肉痛、骨关节痛、乏力、恶心、呕吐、纳差、腹痛、腹泻等。这些症状在发热初期即可出现，且发热3至5天后可能会降温并再次升温。

为了准确诊断登革热，需要进行一系列实验室检查。血常规检查通常会发现白细胞总数减少，以中性粒细胞下降为主，同时多数病例会有血小板减少。尿常规检查可见少量蛋白、红细胞等，有时还会有管型出现。血生化检查则可能发现转氨酶、乳酸脱氢酶等生化指标升高。此外，病原学及血清学检测是诊断登革热的关键手段。通过采集急性期及恢复期血液标本进行病原学检测，如登革热抗原（NS1）检测、病毒核酸检测等，可以早期发现登革热病毒感染。同时，血清学检测如IgM抗体、IgG抗体检测等也有助于判断患者的感染情况。

在治疗方面，目前尚未有针对性的特效治疗方法。医生会根据患者的症状和检验结果制定相应的治疗方案，主要采取对症治疗、一般处理及预防性治疗等措施。对于检验结果阳性且出现明显症状的患者，需要及时隔离治疗，以防止病毒进一步传播。而对于检测结果可疑或尚未出现明显症状的患者，则需要密切观察并加强护理。

预防登革热的关键在于防蚊和灭蚊。市民在日常生活中应保持环境清洁，清除积水等蚊虫滋生地，使用防护措施。同时，个人应注意均衡饮食、劳逸结合、增强体质和免疫力。医护人员应尽早发现患者，对患者采取防蚊隔离治疗措施，以保护易感人群。了解登革热的症状、检测方法及预防措施，对于保护自己和他人的健康至关重要。如果出现相关症状，请及时就医并告知医生旅行史。

市三院近期接诊两例登革热患者，警惕与新冠流感混淆漏诊

科普讲座传播健康知识



近日，市健康促进与教育协会联合多部门举办了2024年慈溪市健康科普讲座。浙大二院两位专家分别从“体检指标常见问题解读”和“慧吃慧动健康体重”方面，向机关干部和广大群众分享了维护健康的秘诀。

摄影 全媒体记者 王辉江 通讯员 陈子涵

宝妈得了乳腺炎，还能继续喂奶吗？

全媒体记者 李佳珊 通讯员 黄梦莹

在生命的喜悦与初为人母的幸福交织中，宝妈们怀揣着对宝宝无尽的爱，渴望给予宝宝最健康的母乳。然而，当哺乳期乳腺炎的侵袭时，宝妈们的心中难免生出疑虑与焦虑：我还能继续给宝宝喂奶吗？这份担忧不仅关乎宝宝的口粮，更牵动着每一位母亲的心。市妇幼保健院乳腺外科医生岑佳航表示，门诊中经常有宝妈发出这样的疑问，岑医生来给宝妈们做一个全面的解答。

哺乳期乳腺炎，是一常见于哺乳期女性的乳腺疾病。它

可能发生在哺乳期的任何阶段，是乳汁淤积与细菌感染共同作用的结果。乳汁淤积，或因哺乳姿势不当、挤奶器使用不当、乳头皲裂等造成的微小损伤，为细菌入侵提供了可乘之机。加之宝妈们在产后身体免疫力有所下降，情绪波动较大，使得患乳腺炎的风险增加。

面对乳腺炎带来的乳房疼痛、排乳不畅、局部红肿热痛等症状，甚至伴随着发热、寒颤等全身反应，宝妈们首先想到的可能就是暂停哺乳，生怕炎症或药物影响到宝宝的健康。然而，岑医生表示，事实并非如此绝对。

首先，继续哺乳不仅不会加重乳腺炎的病情，反而有助

于病情的好转。哺乳能够有效移出淤积的乳汁，减少细菌滋生的环境，是自然且有效的治疗方式之一。当然，这并不意味着宝妈需要忍受剧痛强行哺乳。在哺乳前，可适当热敷乳房，轻柔按摩，以减轻疼痛和促进乳汁流动。同时，采用正确的哺乳姿势，确保宝宝能够充分吮吸，减少乳头损伤，也是预防乳腺炎复发的关键。

关于药物治疗，宝妈们同样不必过于担心。在医生的指导下，合理使用抗生素是治疗乳腺炎的重要措施。部分抗生素在哺乳期使用是安全的，不会通过乳汁对宝宝造成严重影响。但为了确保万无一失，宝妈在用药前应详细咨询医生，

了解药物的具体信息及可能的风险。此外，对于疼痛难忍的宝妈，适量的止痛药物也是可以考虑的，同样需要在医生指导下使用。

需要注意的是，乳腺炎若未得到及时有效的治疗，可能会进一步发展为乳腺脓肿，此时的治疗将更为复杂，可能需要穿刺抽脓或切开引流。因此，一旦发现乳腺炎的症状，宝妈们应尽早就医，遵循医生的建议，采取积极的治疗措施。

在乳腺炎的治疗过程中，宝妈们还应注意乳房的日常护理。保持乳房清洁，用温水清洗乳头、乳晕，避免使用刺激性强的清洁产品。哺乳后可挤

出一滴乳汁涂抹在乳头上，形成一层保护膜，减少外界刺激。同时，佩戴合适的胸罩，既能承托乳房，又能保持良好的血液循环，有利于乳房的恢复。

此外，饮食调整也是不可忽视的一环。过多的高蛋白、高脂肪食物可能导致乳汁粘稠，不易排出，增加乳腺炎的风险。因此，宝妈们应均衡饮食，适量摄入肉类、鱼类、蛋类及新鲜蔬果，保证乳汁的质量与畅通。

哺乳期乳腺炎虽然让宝妈们倍感困扰，但并不意味着必须中断母乳喂养。通过科学的治疗与护理，宝妈们完全可以继续为宝宝提供母乳喂养。

果糖，隐形的尿酸推手

全媒体记者 李佳珊 通讯员 徐吉芳

提到高尿酸血症和痛风，大家往往第一时间想到减少海鲜和豆制品的摄入。然而，在日常生活中，还有一种更为隐蔽的“凶手”常常被忽视，那就是果糖。许多人在努力控制嘌呤摄入的同时，却不知不觉陷入了果糖的陷阱，导致尿酸水平居高不下。市中西医结合医疗健康集团红十学院区内分泌科主治医师杨依醒通过门诊中遇到的真实病例，来讲诉果糖与尿酸之间的关联。

有一位15岁的在校男生，因肥胖问题前来医院就

诊。经过检查发现，他的尿酸水平竟然高达603μmol/L，远超正常范围。住校生平时不吸烟不喝酒，吃海鲜机会也有限，能参加运动，为什么还会有如此高的尿酸值呢？经过询问发现，他对含糖饮料和果汁情有独钟。另一位37岁的男性患者，是一名公司职员，不吸烟不喝酒，有痛风病史。他已经尽量避免海鲜等高嘌呤食物，痛风还是会不时发作。后来才得知，他每天都有喝奶茶的习惯。这两个病例都没有家族遗传史，那么，是什么导致了他们的高尿酸血症和痛风呢？答案很可能是——果糖。

果糖，作为一种常见的己

酮糖，是葡萄糖的同分异构体，也是一种能产生尿酸的碳水化合物。与葡萄糖不同，果糖不会产生饱腹感，反而更易增加食欲，口感清甜细腻，甜度更高。正因如此，果糖被广泛用于加工食品和饮料中，如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。然而，正是这些看似无害的果糖，悄悄地成为了影响尿酸水平的“隐形推手”。

果糖引起尿酸升高的机制根据现有研究，主要考虑以下几点，果糖在肝脏磷酸化过程中会消耗ATP磷酸根，导致ADP再生为ATP受限，从而使尿酸生成的底物AMP增加，尿酸生成增多。此外，果糖在肾

脏中的代谢会竞争性抑制尿酸的排泄，进一步升高尿酸水平。更为严重的是，大量摄入果糖还会刺激长链脂肪酸合成，导致高三酰甘油血症，引起机体对胰岛素抵抗。胰岛素抵抗一方面可促进尿酸合成，另一方面又可促进近端肾小管重吸收尿酸盐，进一步升高尿酸水平。

对于高尿酸血症和痛风患者来说，日常饮食调整至关重要。首先，食物应多样化，但要限制高嘌呤食物的摄入，如海鲜、动物内脏等。同时，蔬菜和水果应充足摄入，但应注意限制果糖含量较高的食品，如含糖饮料、鲜榨果汁等。尽管水果中含有果糖，但其中的

维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用，因此每天适量摄入水果（200-350克）是安全的。

此外，足量饮水也是降低尿酸水平的有效方法。水可以帮助稀释尿液中的尿酸浓度，促进尿酸的排泄。建议每天饮水量不少于2000毫升。同时，应避免饮酒，因为酒精会抑制肝脏对尿酸的代谢，导致尿酸水平升高。还建议每天多食用新鲜蔬菜，特别是深色蔬菜。同时，乳蛋白也是优质蛋白的重要来源，可以促进尿酸排泄，建议每天摄入300毫升以上的奶或相当量的奶制品。

《健康慈溪》总第298期

身体是革命的本钱
运动是身体的源泉

市健康办宣